

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

ผักที่คนท้องห้ามกินมีอะไรบ้าง ผัก ชนิดไหนที่ห้ามกิน

ก.ย. 12, 2025

7 นาที

เรารู้กันว่าผักเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อทุกเพศทุกวัย ทั้งช่วยในเรื่องเพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ และกากใย ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่สำหรับคนท้องนั้น ไม่ใช่ว่าผักทุกชนิดจะส่งผลดีกับร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย ในบทความนี้เรารวบรวมข้อสงสัยของคุณแม่ท้องว่าผักชนิดไหนกินดิบไม่ได้ ผักชนิดไหนควรกินแบบปรุงสุกเท่านั้น และผักชนิดใดกินได้หรือไม่มาฝากกัน รวมถึงทำความรู้จักกับผักฤทธิ์ร้อนและผักฤทธิ์เย็นอีกด้วย เรามาดูกันดีกว่าว่า ผักชนิดใดที่ดีและเป็นประโยชน์ และผักชนิดไหนบ้างที่คุณแม่ไม่ควรกิน

คำถามที่พบบ่อย

สรุปแล้วมีผักอะไรบ้างคะที่ "ห้ามกินเด็ดขาด" ตอนท้อง?

คลิก

จริงๆ แล้ว, "ไม่มี" ผักชนิดไหนที่ห้ามกินเด็ดขาดเลยคะ! แต่หัวใจสำคัญอยู่ที่ "วิธีการเตรียม" และ "ปริมาณ" ที่ทานคะ สิ่งที่ต้อง "ห้ามเด็ดขาด" คือการทาน "ผักดิบที่ล้างไม่สะอาด" ทุกชนิดคะ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและพยาธิที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์ได้คะ ส่วนผักบางชนิด เช่น หน่อไม้ดิบ หรือถั่วฝักยาวดิบ ก็ไม่ควรทานเพราะอาจมีสารพิษตามธรรมชาติอยู่คะ หากไม่แน่ใจเกี่ยวกับผักชนิดไหน การปรึกษาคุณหมอมือที่ฝากครรภ์หรือนักโภชนาการคือทางออกที่ปลอดภัยที่สุดคะ

หนอยากกินส้มตำมากคะ แต่เห็นว่าไม่ควรกินของดิบ แบบนี้จะกินได้ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความอยากของคุณแม่เลยคะ! เราสามารถทานส้มตำได้อย่างปลอดภัยนะคะ แค่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษคะ ควรเลือกร้านที่สะอาดมากๆ หรือถ้าเป็นไปได้ทำทานเองจะดีที่สุดคะ และต้องเน้นย้ำกับทางร้านว่า "ไม่ใส่ปูดอง ปลา ร้าดิบ" และขอเป็น "ตำไทย" ที่ปรุงสุกสะอาดคะ ส่วนผักสดที่ทานคู่กันก็ต้องมั่นใจว่าล้างอย่างดีแล้วคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาหารชนิดอื่นๆ ที่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง การปรึกษาคุณหมอมือจะช่วยให้เราเลือกทาน

ได้อย่างสบายใจค่ะ

หนูต้องล้างผักยังไงคะถึงจะมั่นใจว่าสะอาดปลอดภัยจริงๆ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยนะคะ! วิธีที่ดีและง่ายที่สุดคือการเปิดน้ำให้ไหลผ่านผักแล้วใช้มือถูเบาๆ ทั่วทั้งผัก หรือถ้าจะให้สะอาดยิ่งขึ้น อาจจะแช่ผักในน้ำผสมเบกกิ้งโซดา (ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร) ล้าง 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ก็จะช่วยลดสารเคมีตกค้างได้ดีมากค่ะ แต่ไม่ว่าจะล้างดีแค่ไหน การนำผักไป "ปรุงให้สุก" ก็ยังเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์นะคะ หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในผัก การปรึกษาแพทย์ก็เป็นทางเลือกที่ดีค่ะ"

สรุป

- ผักที่คนท้องห้ามกินนั้น ส่วนใหญ่เป็นผักที่ล้างไม่สะอาด ซึ่งอาจเสี่ยงกับสารเคมี ผักสดที่ไม่ผ่านการปรุงสุกบางชนิด รวมถึงผักที่ผ่านการหมักดอง
- สำหรับคุณแม่ท้องสามารถเลือกกินได้ทั้งผักฤทธิ์ร้อนและเย็นเพียงแต่เลือกรับประทานอย่างเหมาะสมและสมดุล
- ควรเลือกผักที่เติบโตตามฤดูกาล ผักปลอดสารพิษ หรือผักออร์แกนิก รวมถึงต้องล้างให้สะอาด
- เลือกกินผักที่ปรุงสุกจะดีกว่ากินสด เพื่อลดความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคและสารเคมี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผักที่คนท้องห้ามกิน มีอะไรบ้าง
- ทำไมคนท้องไม่ควรกินผักบางชนิด
- ผักชนิดไหนบ้าง ที่คนท้องกินได้และไม่ควรกิน
- ผักฤทธิ์เย็นกับผักฤทธิ์ร้อน คนท้องควรกินแบบไหน
- วิธีกินผักสำหรับคนท้อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ผักที่คนท้องห้ามกิน มีอะไรบ้าง

ผักที่คนท้องห้ามกินนั้น ส่วนใหญ่เป็นผักที่ล้างไม่สะอาด ซึ่งอาจเสี่ยงกับสารเคมี ผักสดที่ไม่ผ่านการปรุงสุก รวมถึงผักที่ผ่านการหมักดอง

1. ผักที่ไม่สะอาด

นอกจากจะเสี่ยงต่อเชื้อโรคไม่ว่าจะเป็น เชื้อโรค แบคทีเรีย และปรสิต เช่น พยาธิ ไข่พยาธิ ที่ปนเปื้อนมากับผักแล้ว ยังเสี่ยงต่อสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่อาจปนเปื้อนมาอีกด้วย

2. ผักที่หากกินดิบอาจเป็นพิษ

ผักหลายชนิดไม่ควรกินดิบ กินแบบปรุงสุกจะปลอดภัยกว่า เช่น หน่อไม้สดที่มีสารไซยาไนด์ ซึ่งจะ เป็นพิษต่อร่างกาย ถั่วฝักยาวดิบที่มีทั้งไกลโคโปรตีน พร้อมทั้งเลคตินสูง ส่งผลให้เกิดอาการคน ท้องท้องเสีย คลื่นไส้ และอาเจียนได้

3. ผักที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร

เช่น ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี บรอกโคลี เพราะผักเหล่านี้มีน้ำตาลชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้าผู้มีปัญหาในการ ย่อยน้ำตาลชนิดนี้อาจเกิดอาการท้องอืดได้ หากรับประทานมากเกินไป

4. ผักที่มีสารออกซาเลตสูง

ที่ทำให้เกิดผลเสียต่อไตหรือเกิดนิ่วในไต รวมถึงยังขัดขวางกระบวนการดูดซึมธาตุเหล็กและ แคลเซียมของคุณแม่อีกด้วย เช่น ผักโขม มันเทศ ข้าวสาลี

5. ผักเคี้ยวเถา

เช่น ตำลึง ยอดบวบ ยอดผักแว่น ยอดมะระ หรือยอดโอบชะพลู เป็นผักที่มีสารพิวรีน (Purine) สูง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเกาต์ ซึ่งโรคนี้เป็นอันตรายต่อคุณแม่ตั้งครรภ์

6. ผักที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

หรือการแพ้อาหารนั่นเอง คุณแม่บางคนอาจเกิดอาการแพ้ผักบางชนิดได้โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการแพ้ ละอองเกสรดอกไม้อยู่แล้ว เรียกว่าอาการแพ้ชนิด Pollen-Food Syndrome ซึ่งอาจจะเกิดได้เมื่อ รับประทานผักสด หรือผักดิบที่จับตัวกับละอองเกสรดอกไม้ เช่น แครอท มันฝรั่ง

ทำไมคนท้อง ไม่ควรกินผักบางชนิด

คนท้องนั้นต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากกว่าปกติ แม้ว่าผักจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ ถ้ากินในปริมาณที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ได้ปรุงสุกก็อาจเกิดโทษได้เช่นกัน อีกทั้งยังมีผักอีกหลาย ชนิดที่กินสด ๆ ไม่ได้ หรือกินสด ๆ แล้วจะเป็นโทษต่อร่างกายมากกว่ากินแบบปรุงสุก ไม่นับรวม ถึงสารเคมีที่แฝงมากับผักสดอีกมากมายที่ต้องคอยระวัง เพราะคนท้องไม่ได้มีเพียงชีวิตเดียว แต่ ยังมีลูกน้อยในครรภ์ที่ต้องรับสารอาหารจากคุณแม่อีกด้วย

ผักชนิดไหนบ้าง ที่คนท้องกินได้และไม่ควรกิน

เรารวบรวมเอาคำถามยอดฮิตของคุณแม่มาไว้ตรงนี้ มาดูกันดีกว่าว่าผักที่นำเสนอเหล่านี้ควรกิน หรือไม่ และแท้จริงแล้วมีโทษ หรือเป็นประโยชน์มากกว่ากัน

1. คนท้องกินชะอมได้ไหม

แม้ว่าชะอมจะเป็นผักที่มีวิตามินสูงและแร่ธาตุสูง แต่ชะอมก็เป็นผักที่มีสารพิวรีน (Purine) ในระดับปานกลางถึงระดับสูงเช่นกัน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเกาต์ได้ การกินชะอมสดอาจมีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อซาลโมเนลลา (Salmonella) ที่อาจทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง ถ่ายเหลวได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการกินชะอมในปริมาณมากและควรกินชะอมที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น

2. คนท้องกินสะเดาได้ไหม

คุณท้องควรหลีกเลี่ยงการกินสะเดา เพราะอาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และการกินน้ำมันสะเดารวมถึงเปลือกของต้นสะเดานั้นค่อนข้างไม่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้

3. คนท้องกินใบชะพลูได้ไหม

คุณแม่ควรกินใบชะพลูในปริมาณที่เหมาะสม เพราะมีทั้งคุณและโทษ ใบชะพลูเป็นหนึ่งในพืชเครือเถา ซึ่งมีสารพิวรีน (Purine) สูง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเกาต์ได้ อีกทั้งเป็นพืชที่มีออกซาลิกสูง แต่ก็ยังเป็นพืชที่มีแคลเซียมสูงมากเช่นกัน

4. คนท้องกินผักกาดดองได้ไหม

เราเข้าใจดีว่าช่วงแพ่ท้องคุณแม่อาจจะอยากกินอะไรที่มีรสเปรี้ยว ๆ แต่ขอให้งดเว้นผักที่ผ่านการหมักดองทุกชนิด รวมถึงผักกาดดองด้วย เพราะในผักกาดดองมีโซเดียมจากเกลือในปริมาณสูงกว่าปกติ ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง และทำให้หัวใจรวมถึงไตทำงานหนักมากขึ้นอีกด้วย

5. คนท้องกินผักเขียวได้ไหม

คนท้องสามารถกินผักเขียวได้ ผักเขียวเป็นหนึ่งในกลุ่มผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ตามหลักของศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ เป็นตัวช่วยที่ดีในการดับพิษร้อน และลดการสะสมของความร้อนภายในร่างกาย และเป็นผักที่มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง หากกินในปริมาณที่เหมาะสมก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

6. คนท้องกินหัวไชเท้าได้ไหม

หัวไชเท้าหรือหัวผักกาดมีแคลเซียมสูงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี รวมถึงแร่ธาตุสำคัญอย่าง โฟเลต แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม เป็นต้น ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลว่าหัวไชเท้าจะอันตรายต่อคุณแม่หรือลูกน้อยถ้ากินในปริมาณปกติ แต่หากกินมากเกินไปอาจทำให้ปวดท้อง จากการระคายเคืองในระบบย่อยอาหารได้

7. คนท้องกินถั่วงอกได้ไหม

ถั่วงอกมักนิยมกินดิบ แต่สำหรับคุณแม่ท้องเราแนะนำให้กินแบบปรุงสุกเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับสารโซเดียมซัลไฟต์ หรือ สารฟอกขาว ที่อาจเจือปนมากับถั่วงอก ซึ่งสารนี้จะสลายเมื่อนำไปปรุงสุกแล้ว

8. คนท้องกินกระเทียมมีผลต่อทารกไหม

กระเทียมอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับคนท้อง ที่สำคัญยังช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ปกติ โดยควรกินในปริมาณที่เหมาะสม แต่หากต้องการกินกระเทียมเป็นยาหรือนำมาทาผิว อาจจะไม่ปลอดภัยนักเพราะยังไม่มีการวิจัยหรือข้อมูลรับรองความปลอดภัยในส่วนนี้

ผักฤทธิ์เย็นกับผักฤทธิ์ร้อน คนท้องควรกินแบบไหน

อาหารฤทธิ์เย็น และฤทธิ์ร้อนเป็นองค์ความรู้ของแพทย์อายุรเวทอินเดีย แพทย์แผนไทยประยุกต์ และแพทย์แผนจีน (หยิน-หยาง) ที่แนะนำว่าเราควรกินอาหารที่มีฤทธิ์ตามธาตุเจ้าเรือน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เพื่อสร้างสมดุลให้กับสุขภาพ ในส่วนของผักก็แบ่งเป็นผักฤทธิ์ร้อนและเย็นเช่นกัน สำหรับคุณแม่ท้องสามารถเลือกกินได้ทั้งผักฤทธิ์ร้อนและเย็นเพียงแต่เลือกรับประทานอย่างเหมาะสม และสมดุล

1. ผักที่มีฤทธิ์เย็น

คือผักที่มีรสจืดหรือหวานจากธรรมชาติ ไม่จัดจ้านเกินไป เนื้อสัมผัสนิ่ม มีเส้นใยอาหารสูง ให้พลังงานต่ำเป็นผักชุ่มน้ำ เช่น พริกเขียว บวบ ตำลึง ใบเตย รวงจืด แตงกวา ผักบุ้ง และใบบัวบก กินแล้วจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย

2. ผักที่มีฤทธิ์ร้อน

คือผักที่มีกลิ่นและรสชาติที่ร้อนแรง เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ ขมิ้น ผักเหล่านี้สามารถกินได้ในปริมาณที่เหมาะสม หากกินมากเกินไปอาจส่งผลต่ออุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มขึ้น

วิธีกินผักสำหรับคนท้อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ข้อแนะนำง่าย ๆ ให้คุณแม่สามารถเลือกกินผักได้อย่างปลอดภัยมาฝากกัน

- **เลือกกินผักตามฤดูกาล** เพราะผักที่เติบโตตามธรรมชาติจะมีความเสี่ยงปนเปื้อนสารเคมีน้อยกว่าผักนอกฤดู
- **เลือกผักปลอดสารพิษ** หรือผักออร์แกนิก ที่มีความสด สะอาด และไม่ใช้สารเคมีในการปลูก
- **ล้างให้สะอาด** จะล้างด้วยน้ำยาล้างผักที่ได้มาตรฐาน เบกกิ้งโซดา หรือด่างทับทิมอย่างถูกวิธีก็ได้

- **หลีกเลี่ยงกินผักสด** ต้องปรุงให้สุกทุกครั้ง เพราะผักบางชนิดกินสดแล้วมีโทษมากกว่าการกินแบบปรุงสุก
- **เลือกผักที่มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์** โดยเฉพาะผักที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง ในปริมาณที่เหมาะสม
- **เก็บผักที่กินไม่หมดอย่างถูกวิธี** เลือกเก็บในกล่องสุญญากาศ ในตู้เย็น หรือในที่ ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ตามแต่ชนิดของผัก เพื่อลดการเน่าเสีย และสูญเสียคุณค่าทางอาหาร

คุณแม่ท้องควรเลือกกินอาหารสำหรับคนท้องและผักให้หลากหลาย เพราะผักหลายชนิดนั้นมีประโยชน์ทั้งเรื่องเสริมวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มกากใยช่วยให้ขับถ่ายได้ดี แต่ควรเลือกผักที่เติบโตตามฤดูกาล ผักปลอดสารพิษ หรือผักออร์แกนิก รวมถึง ต้องล้างให้สะอาด และเลือกกินแบบปรุงสุกดีกว่าดิบหรือสด เพื่อลดความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคและสารเคมีที่ไม่ดีต่อทั้งร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม ผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ /คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล
2. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลเพชรเวช
3. ผักที่ห้ามกินดิบ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์, คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ชะอม สรรพคุณและประโยชน์ของชะอม, สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์
6. สะเดา หวานเป็นลม ขมเป็นยา จริงหรือไม่, POBPAD
7. แนะนำอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในแต่ละไตรมาสควรกินอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลสินแพทย์
8. กระทบกับประโยชน์ต่อสุขภาพ, POBPAD
9. หัวไชเท้า มีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาโรคได้จริงหรือไม่, POBPAD
10. อาหารฤทธิ์เย็น ดับพิษร้อน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์, โรงพยาบาลพริ้นซ์

สุวรรณภูมิ

11. โฟแทสเซียมในอาหาร คุณประโยชน์และข้อควรระวัง, โรงพยาบาลพญาไท
12. อาหารที่มีแคลเซียม และปริมาณที่เหมาะสมต่อการบริโภค, POBPAD
13. เสริมแกร่ง วิัยเก่า... แค้กินอาหารให้ถูก กระดูกก็แข็งแรง, โรงพยาบาลพญาไท
14. อาหารแบบไหน? ที่คุณแม่ควรเลี่ยง, โรงพยาบาลเปาโล
15. RAMA Square - อาหารฤทธิ์ร้อนกินอย่างไรให้สมดุล 19/08/63 | RAMA CHANNEL, โรงพยาบาลรามาริบัติ
16. RAMA Square - อาหารฤทธิ์เย็นกินอย่างไรให้สมดุล 26/08/63 | RAMA CHANNEL, โรงพยาบาลรามาริบัติ
17. การปนเปื้อนของพยาธิและการลดพยาธิในผักสดโดยการล้าง, สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
18. การล้างผักสดอย่างไรให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคทางเดินอาหาร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ้างอิงเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้