

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

ผักที่คนท้องควรกินมีอะไรบ้าง ผักชนิดไหนช่วยบำรุงครรภ์คุณแม่ท้อง

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

แม้ว่าผักจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเกิดความวิตกกังวลว่า คนท้องกินผักชนิดไหนได้ และผักที่คนท้องควรกินมีอะไรบ้าง อย่างคนท้องกินถั่วฝักยาวได้ไหม หรือคนท้องกินมะระได้ไหม ผักต่าง ๆ เหล่านี้ กินเยอะมีประโยชน์หรืออาจมีโทษกันแน่ เพื่อให้การตั้งครรภ์ในครั้งนี้ได้รับสารอาหารครบถ้วน พี่ชผักแบบไหนที่คนท้องควรกิน

คำถามที่พบบ่อย

หนูต้องเน้นกินผักอะไรเป็นพิเศษไหมคะ ถึงจะช่วยบำรุงสมองลูกในท้อง?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะที่คุณแม่ใส่ใจเรื่องนี้! ผักที่มี "กรดโฟลิก" สูงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกมาก ๆ เลยคะ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรก แนะนำให้เน้นทานผักใบเขียวเข้ม เช่น บรอกโคลี, ผักโขม, หรือคะน้าคะ นอกจากนี้ ผักที่มี "โอเมก้า 3" อย่างผักโขมก็ดีต่อการสร้างเซลล์สมองเช่นกันคะ แต่หัวใจสำคัญที่สุดคือการทานผักให้หลากหลายนะคะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับโภชนาการที่จำเป็น การปรึกษาคุณหมอมือที่ฝากครรภ์คือทางออกที่ดีที่สุดคะ

หนูไม่ชอบกินผักเลยคะ จะส่งผลเสียอะไรกับลูกไหมคะ แล้วมีอะไรทานทดแทนได้บ้าง?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะชอบทานผัก การขาดผักอาจจะทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อภาวะ "ท้องผูก" ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ตอนท้องได้คะ และอาจจะทำให้ได้รับวิตามินบางชนิดไม่เพียงพอ คุณแม่ลองทาน "ผลไม้" ให้หลากหลายขึ้นเพื่อทดแทนวิตามินและกากใยดูนะคะ และอาจจะลองเริ่มจากผักที่มีรสชาติไม่ขม เช่น ฟักทอง หรือแครอทก่อนคะ หากยังคงกังวลใจเรื่องสารอาหารที่อาจจะขาดไป การปรึกษาคุณหมอมือหรือนักโภชนาการจะช่วย

วางแผนการทานอาหารที่เหมาะสมกับเราที่สุดได้ค่ะ

หนอยากกินสลัดผักสดมากเลยคะ แต่ก็กลัวเชื้อโรค แบบนี้จะกินได้ไหมคะ?

คลิก

เป็นความอยากที่เข้าใจได้เลยคะ แต่เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของลูกน้อยในครรภ์ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้ "หลีกเลี่ยง" การทานผักสดหรือผักดิบที่ล้างไม่สะอาดไปก่อนคะ เพราะมีความเสี่ยงที่จะปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียหรือพยาธิที่อาจเป็นอันตรายได้คะ หากอยากทานจริงๆ ควรจะเป็นผักที่ปลูกเองหรือมาจากแหล่งที่มั่นใจได้ และต้องผ่านการล้างอย่างพิถีพิถันที่สุดคะ แต่ทางที่ดีที่สุดคือการนำผักไปปรุงให้สุกก่อนทานนะคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ การปรึกษาแพทย์จะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างสบายใจคะ"

สรุป

- ขณะตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง โปรตีน ที่ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้พัฒนาการทางร่างกายและสมองของทารกสมบูรณ์
- คนท้องกินถั่วฝักยาวได้ แต่ควรล้างแล้วนำไปปรุงสุกจะปลอดภัยกับคุณแม่มากกว่า
- เมื่อซื้อผักมาแล้วควรล้างทำความสะอาดให้หมดจด ก่อนนำไปประกอบอาหาร เนื่องจากผักสดอาจปนเปื้อนเชื้อโรค หรือสารเคมีต่าง ๆ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินผักได้ไหม ผักที่คนท้องควรกินมีอะไรบ้าง
- คนท้องกินผักสดได้ไหม อันตรายกับคนท้องหรือเปล่า
- ผักชนิดไหนบ้าง ที่คนท้องกินได้และควรหลีกเลี่ยง
- วิธีเลือกผักให้ปลอดภัย เหมาะสำหรับคุณแม่ท้อง

คนท้องกินผักได้ไหม ผักที่คนท้องควรกินมีอะไรบ้าง

ผักที่คนท้องควรกิน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนท้อง และช่วยให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างแข็งแรง ควรเป็นผักที่มีสารอาหารสำคัญต่อร่างกาย เพื่อบำรุงสุขภาพคุณแม่และช่วยให้ทารกมีพัฒนาการที่ดี สำหรับสารอาหารที่สำคัญ ประกอบด้วย

- **โปรตีน:** โปรตีนมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ช่วยเรื่องการพัฒนาสมอง เป็นไปอย่างสมบูรณ์ มักจะพบมากในนม ไข่ เนื้อสัตว์ และถั่วเมล็ดแห้ง แต่ยังมีผักบางชนิด

- ที่มีโปรตีนสูงและคนท้องกินได้ เช่น บล็อกโคลี่ กะหล่ำดาว ผักโขม และเห็ดฟาง
- **คาร์โบไฮเดรต:** ในช่วงไตรมาสแรก คุณแม่อาจมีอาการแพ้ท้อง ทำให้รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ การเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตจะช่วยให้พลังงานและย่อยได้ง่าย เช่น อาหารจำพวกแป้ง ข้าว ขนมปัง รวมถึงผลไม้และธัญพืช
 - **ธาตุเหล็ก:** สารอาหารสำคัญในการสร้างนํานม ธาตุเหล็กจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือด ป้องกันโลหิตจาง ดัดต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์โดยพบได้ในผักอย่างตำลึง ผักโขม และคะน้า หรือไข่ เนื้อสัตว์ รวมถึงเครื่องใน เช่น ตับและเลือด
 - **ไอโอดีน:** ไอโอดีนเป็นอีกหนึ่งสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของทารก ช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อประสานกันดี คุณแม่สามารถเลือกรับประทานอาหารทะเล หรือเกลือเสริมไอโอดีนได้ระหว่างตั้งครรภ์ หรือผลไม้เช่นกล้วยน้ำว้าสุก ในปริมาณที่พอเหมาะ
 - **โฟเลต:** ทารกต้องการโฟเลตเพื่อช่วยสร้างเซลล์สมอง ลดความเสี่ยงอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์ใหม่ ๆ ที่ควรได้รับโฟเลต อย่างเพียงพอ คุณแม่ควรเลือกทานผักใบเขียว เช่น กุยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง รวมถึงธัญพืช
 - **โอเมก้า 3:** โอเมก้า 3 พบมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน ปลาทูน่า รวมถึงสาหร่ายทะเล ผักโขม และพืชตระกูลถั่วเช่น วอลนัท จะช่วยเรื่องการเติบโตของเซลล์สมองทารกในครรภ์

คนท้องกินผักสดได้ไหม อันตรายกับคนท้องหรือเปล่า

หากคุณแม่อยากรับประทานสลัดผัก หรือกินผักดิบ ควรล้างให้สะอาด เพราะผักอาจปนเปื้อนสารอันตรายบางอย่าง โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์ คนท้องอาจหลีกเลี่ยงผักดิบ หรือผักที่ยังไม่ปรุงสุก

1. ผักดิบเสี่ยงรับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

เนื่องจากในบางพื้นที่ของประเทศไทย ยังคงใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช อาจพบการตกค้าง และล้างทำความสะอาดให้หายไปได้ยาก

2. กินผักดิบอาจเสี่ยงเชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส

กระบวนการขนส่งผักอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนระหว่างทาง หากบริโภคผักดิบ โดยที่ล้างทำความสะอาดได้ไม่ดี อาจเสี่ยงเชื้อโรค แบคทีเรีย และเชื้อไวรัสได้

3. เสี่ยงปรสิต พยาธิ ไข่พยาธิ ไข่ปลิงเข็ม

ผักบางชนิดอาจปนเปื้อนพยาธิ ไข่พยาธิ ไข่ปลิงเข็ม หากไม่ได้ล้างทำความสะอาดอย่างหมดจด จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักดิบ ๆ

4. ระวังผักบางชนิดมีสารพิษหากกินดิบ

ผักบางชนิดมีสารบางอย่างที่ไม่ควรกินดิบ หรือเสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารเคมีต่าง ๆ ที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยง เช่น หน่อไม้ ที่หากกินสดอาจได้รับสารไซยาไนด์

5. ผักดิบอาจย่อยได้ยาก

ผักดิบบางชนิดอาจส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานยาก เช่น กะหล่ำปลี มีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่ส่งผลต่อคนที่ระบบย่อยอาหารมีปัญหา อาจทำให้ท้องอืดได้

ผักชนิดไหนบ้าง ที่คนท้องกินได้และควรหลีกเลี่ยง

1. คนท้องกินถั่วฝักยาวได้ไหม

คุณท้องสามารถกินถั่วฝักยาวสุกได้ แต่ไม่แนะนำให้กินถั่วฝักยาวดิบ เนื่องจากถั่วฝักยาวอาจปนเปื้อนสารกำจัดศัตรูพืชได้ หากคนท้องอยากกินถั่วฝักยาวควรล้างให้สะอาด และนำไปปรุงสุกก่อนรับประทาน

2. คนท้องกินมะระได้ไหม

มะระเป็นผักที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง เพราะมีผลการศึกษาในสัตว์ทดลองเปิดเผยว่า สารเคมีในผลของมะระ และในเมล็ดของมะระ อาจทำให้เกิดเลือดออกได้ขณะตั้งครรภ์ หรืออาจเป็นสาเหตุในการแท้งได้

3. คนท้องกินฟักทองได้ไหม

ฟักทองเป็นผักที่มีประโยชน์ สามารถนำมาปรุงสุกได้หลายเมนู อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน มีไฟเบอร์ และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี สามารถรับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม

4. คนท้องกินผักบุ้งได้ไหม

ผักบุ้งมีวิตามินมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี มีใยอาหารสูง เพียงแต่ต้องล้างทำความสะอาดให้ดี เพราะอาจพบสารเคมีตกค้างได้ และควรนำไปประกอบอาหารมากกว่าการกินดิบ ส่วนคนท้องกินผักบุ้งได้ไหมนั้น ยังไม่พบข้อห้ามการกินผักบุ้งในระหว่างตั้งครรภ์

5. คนท้องกินแตงไทยได้ไหม

แตงไทยช่วยคลายร้อน ลดอุณหภูมิในร่างกายได้ และยังมีประโยชน์มากมายดีสำหรับคนท้อง หากบริโภคในปริมาณที่พอดี เพราะแตงไทยดีต่อระบบขับถ่ายและช่วยขับปัสสาวะได้ด้วย

6. คนท้องกินบวบได้ไหม

บวบช่วยในการบำรุงหัวใจ แล้วยังแก้ร้อนในได้ด้วย แต่บวบมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ จึงไม่ควร

บริโภคมากเกินไป และยังไม่พบข้อห้ามในการกินบวระหว่างตั้งครรภ์

วิธีเลือกผักให้ปลอดภัย เหมาะสำหรับคุณแม่ท้อง

1. เลือกกินผักตามฤดูกาลจากสถานที่ผลิตที่เชื่อถือได้ โดยสังเกตไม่ให้มีคราบดิน หรือคราบขาว
2. ซื้อมีผักปลอดสารพิษ หรือเลือกผักเฉพาะเกรดออร์แกนิก เพื่อความปลอดภัย
3. ล้างผักให้สะอาดด้วยเบกกิ้งโซดา หรือน้ำยาล้างผักออร์แกนิกที่ได้มาตรฐาน โดยล้างให้สะอาดทีละใบ ทีละก้าน จนสะอาดหมดจด
4. หลีกเลี่ยงการกินผักดิบ นำผักมาปรุงสุกจะปลอดภัยที่สุด
5. เน้นกินผักที่ติดต่อกับสุขภาพคนท้อง โดยเลือกซื้อผักที่หลากหลาย ให้ได้รับคุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วน
6. ควรเก็บผักที่ล้างสะอาดแล้วในกล่องสุญญากาศ แล้วใส่ไว้ในตู้เย็น เพื่อคงความสด ใหม่ ไม่ปนเปื้อนกับเชื้อโรค

คนท้องสามารถกินผักได้หลากหลายชนิด แต่ควรล้างทำความสะอาดจนทั่ว แล้วนำไปปรุงสุกเสียก่อน เพื่อสุขอนามัยที่ดี ที่สำคัญควรเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่ เน้นการรับประทานผักและผลไม้ เพื่อให้สุขภาพของคุณแม่แข็งแรง ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างเต็มที่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย
2. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

3. “เคล็ดลับดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์”, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
4. สะอาดทุกครั้งก่อนกินหรือปรุงอาหาร, กรมอนามัย
5. ผัก 5 ชนิด ไม่ควรกินดิบ เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต จริงหรือ?, ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม
6. 7 ผักยอดนิยม ไม่ควรรับประทานดิบ โรงพยาบาลบางปะกอก
7. อันตราย! ผัก 5 ชนิด ไม่ควรรับประทานแบบดิบ, กระทรวงสาธารณสุข
8. มะระ กับสรรพคุณทางการแพทย์, POB PAD
9. 13 อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลียงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
10. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ตรวจเฝ้าระวังสารเคมีตกค้างในผักสดและผลไม้สด, สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร
11. ผลไม้ คลายร้อน ร้อนแค่ไหนก็สดชื่นได้ แอ้มมีประโยชน์, กรมอนามัย
12. แจกสูตรเมนูสุขภาพ เพื่อคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
13. ล้างผัก ผลไม้ ลดสารพิษตกค้าง, อย.
14. ผักโปรตีนสูง อยู่ท้อง : กินเจไม่จำเจ, BDMS Wellness Clinic
15. ประโยชน์แตงไทย, facebook

แชร์ตอนนี้