

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# คนท้องกินขุ่นได้ไหม ให้นมลูกแต่ กินขุ่นอันตรายกับลูกแค่ไหน

ม.ค. 31, 2025

5 นาที

คุณแม่มักมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการกินขุ่นในช่วงตั้งครรภ์ บางคนอาจเชื่อว่าขุ่นเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่ในความเป็นจริง ขุ่นมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ การทำความเข้าใจถึงประโยชน์ ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และวิธีการกินขุ่นอย่างปลอดภัย จะช่วยให้คุณแม่มั่นใจในการเลือกกินขุ่นมากขึ้น

## ความเชื่อที่ว่าขุ่นเป็นของแสลงและร้อน ทำให้แท้งบุตรได้ มีความจริงเท็จทางวิทยาศาสตร์อย่างไร?

คลิก

ความเชื่อดังกล่าวไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มายืนยันค่ะ ขุ่นไม่มีสารที่กระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของมดลูกหรือเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์โดยตรง ความเชื่อนี้มักมาจากหลักการแพทย์แผนโบราณที่จัดขุ่นเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะจะไม่ส่งผลเสียแต่อย่างใด หากคุณแม่มีความกังวลใจ ควรปรึกษาแพทย์

## สำหรับคนท้อง ปริมาณที่ "พอเหมาะ" ในการกินขุ่นสักต่อครั้ง ควรอยู่ที่ประมาณเท่าไร?

คลิก

โดยทั่วไป ปริมาณที่เหมาะสมและปลอดภัยคือประมาณ 2-3 ยวง (ชิ้น) ต่อครั้ง และไม่ควรกินทุกวัน การจำกัดปริมาณจะช่วยให้คุณแม่ได้รับประโยชน์จากขุ่นโดยไม่ต้องกังวลเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดที่อาจสูงเกินไป หรืออาการท้องอืดจากไฟเบอร์ที่มากเกินไปจนเกินไป อย่างไรก็ตาม ปริมาณที่เหมาะสมอาจต่างกันไปในแต่ละบุคคล หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์

## การกิน "แกงขุ่น" ที่ใช้ขุ่นดิบ แตกต่างจากการกินขุ่นสุก

# สำหรับคนท้องหรือไม่?

คลิก

แตกต่างกันค่ะ การกินแกงขุนซึ่งใช้ขุนดิบมาปรุงสุก ถือว่าค่อนข้างปลอดภัยและมีข้อดีคือมีน้ำตาลน้อยกว่าขุนสุกอย่างมาก แต่คุณแม่ควรระวังส่วนประกอบอื่นๆ ในแกง เช่น ความเค็ม หรือความเผ็ดร้อนจากเครื่องแกงที่อาจกระตุ้นอาการกรดไหลย้อนได้ หากคุณแม่ต้องการทานควรปรึกษาแพทย์ถึงข้อควรระวังเพิ่มเติม

## สรุป

- คนท้องที่กินขุนสุก หรือขุนดิบในปริมาณที่พอดีไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง ขุนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยวิตามิน และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์
- นอกจากเนื้อขุนแล้ว เมล็ดขุนยังมีสารอาหารที่สำคัญ มีประโยชน์มากมายสำหรับคนท้อง แต่ควรนำเมล็ดขุนมาทำให้สุกก่อนกินเสมอ เพราะในเมล็ดขุนดิบมีสารต้านสารอาหารที่เรียกว่าสารยับยั้งทริปซินและแทนนิน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไม่เต็มที่ และทำให้ย่อยอาหารได้ยาก
- ขุนมีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกายมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม โฟเลต และใยอาหาร ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกคุณแม่และลูกในท้อง ลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน ความดันโลหิต โรคหัวใจ ปรับฮีโมโกลบินให้อยู่ในระดับปกติ ป้องกันโรคโลหิตจาง บรรเทาอาการท้องผูกและช่วยย่อยอาหาร

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขุนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเมล็ดขุนต้มได้ไหม
- ประโยชน์ของขุน สำหรับคนท้อง
- คนท้องกินขุนเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง
- ทำไมกินขุนแล้วปวดท้อง
- คุณแม่ให้นมลูก กินขุนได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

## คนท้องกินขุนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินขุนได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี ขุนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และน้ำตาลธรรมชาติ เนื้อขุนย่อยง่ายและมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ขุนเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง ดังนั้นการกินขุนในปริมาณที่เหมาะสมจึงไม่ส่งผลเสียต่อทั้งคุณแม่และลูกในท้อง

แต่หากกินเข้าไปมาก ๆ สามารถทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง จนอาจจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

## คนท้องกินเมล็ดขุ่นได้ไหม

เมล็ดขุ่นมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี คนท้องจึงกินเมล็ดขุ่นได้ โดยในเมล็ดขุ่นมีสารอาหารที่สำคัญ เช่น แคลเซียม วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และมีไฟเบอร์ที่ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ เมล็ดขุ่นมีประโยชน์สำหรับคนท้องมากมาย ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งมีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูกในท้อง นอกจากนี้การกินเมล็ดขุ่นเป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสุขภาพดี และผมสวย เมล็ดขุ่นสามารถกินได้หลายวิธี โดยต้องนำเมล็ดขุ่นมาทำให้สุกก่อนกินเสมอ ไม่ควรกินเมล็ดขุ่นดิบเนื่องจากมีสารต่อต้านสารอาหาร การเคี้ยวและการต้มเป็นวิธีการที่นิยมมากที่สุด

## ประโยชน์ของขุ่น สำหรับคนท้อง

ขุ่นเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ขุ่นมีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกาย ดังนี้

### 1. วิตามินเอ บี ซี

ขุ่นอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป

### 2. แมกนีเซียม

แมกนีเซียมที่อยู่ในขุ่น ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

### 3. โพแทสเซียม

ขุ่นเป็นแหล่งโพแทสเซียมชั้นยอด ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และช่วยให้สุขภาพคนท้องแข็งแรง

## 4. โฟเลต

ปริมาณโฟเลตและธาตุเหล็กในขุ่นช่วยปรับระดับฮีโมโกลบินให้อยู่ในระดับปกติ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

## 5. โยอาหาร

ขุ่นเป็นผลไม้ที่มีโยอาหารสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการย่อยอาหารและช่วยลดอาการท้องผูก อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้มดลูกแข็งแรงและทำงานได้อย่างปกติ

# คนท้องกินขุ่นเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง

แม้ว่าขุ่นจะมีประโยชน์หลายประการสำหรับคุณแม่ท้อง แต่การกินขุ่นในปริมาณที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทางสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น

### 1. อาการแพ้

ในคนท้องบางคนอาจมีโอกาสแพ้ขุ่น หากคุณแม่ยังไม่เคยกินขุ่นมาก่อน ควรหลีกเลี่ยงการลองกินขุ่นในช่วงตั้งครรภ์ เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ได้

### 2. ท้องอืด หรือท้องเสีย

เนื่องจากขุ่นมีเส้นใยอาหารที่สูง คนท้องที่กินขุ่นในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเสีย อาหารไม่ย่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายได้

### 3. เลือดแข็งตัว

ขุ่นมีคุณสมบัติที่ทำให้เลือดแข็งตัวมากขึ้น ซึ่งอาจมีประโยชน์ต่อคนส่วนใหญ่ แต่หากคนท้องที่มีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเลือด ควรหลีกเลี่ยงในการกินขุ่นระหว่างตั้งครรภ์

### 4. น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเบาหวาน

ขุ่นเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติสูง การกินขุ่นที่มากเกินไปอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นคนท้องควรระมัดระวังในการกินขุ่น โดยเฉพาะคนท้องที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

# ทำไมกินขุ่นแล้วปวดท้อง

การกินขุ่นในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้คนท้องบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารได้ เพราะขุ่นมีคุณสมบัติเป็นยาระบายธรรมชาติและมีเส้นใยอาหารสูง หากกินขุ่นมากเกินไป คนท้องอาจเกิดอาการท้องเสียหรือท้องอืด ท้องไส้ปั่นป่วนได้



## คุณแม่ให้นมลูก กินขุ่นได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

คุณแม่ให้นมลูก สามารถกินขุ่นได้อย่างปลอดภัย โดยไม่ส่งผลอันตรายต่อลูก เนื่องจากอาหารที่คุณแม่กินจะเข้าสู่ร่างกายของลูกผ่านทางน้ำนมในปริมาณเล็กน้อย ขุ่นเป็นผลไม้ที่ทำให้ร่างกายสร้างความร้อนได้มาก ดังนั้นคุณแม่ควรกินขุ่นในปริมาณที่เหมาะสม แม้ขุ่นจะไม่ใช่อันตรายต่อลูก แต่ก็อาจส่งผลให้รสชาติของน้ำนมเปลี่ยนไปเล็กน้อย

คนท้องสามารถกินขุ่นได้อย่างปลอดภัยหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ ขุ่นเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินบี 6 โฟลิกแอซิด และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อ

สุขภาพของคุณแม่และลูกในท้อง อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการกินขนุนในปริมาณมากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาการย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด และลดปัญหาสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์

นอกจากนี้ การเอาใจใส่เรื่องโภชนาการและอาหารสำหรับคนท้องขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก สำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วการติดตามพัฒนาการของลูกในทุกเดือน ก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

## 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. Jackfruit During Pregnancy: 8 Benefits And 4 Side Effects, momjunction
2. Eating Jackfruit During Pregnancy - Is it Safe?, parenting.firstcry
3. Jackfruit Seeds: Nutrition, Benefits, Concerns, and Uses, healthline
4. Eating Jackfruit During Breastfeeding - Is It Safe?, parenting.firstcry

อ้างอิง ณ วันที่ 16 ตุลาคม 2567

แชรร์ตอนนี้