

# คนท้องกินขنุนได้ไหม ให้นมลูกแต่ กินขนุนอันตรายกับลูกแค่ไหน

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 31, 2025

5นาที

คุณแม่มักมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการกินขนุนในช่วงตั้งครรภ์ บางคนอาจเชื่อว่าขนุนเป็นอันตราย ต่อทารกในครรภ์ แต่ในความเป็นจริง ขนุนมีประโยชน์ต่อสุขภาพมามายหากกินในปริมาณที่พอเพียง การทำความเข้าใจถึงประโยชน์ ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และวิธีการกินขนุนอย่างปลอดภัย จะช่วยให้คุณแม่มั่นใจในการเลือกินขนุนมากขึ้น

ความเชื่อที่ว่าขนุนเป็นของแสงและร้อน ทำให้แท็บบูตรได้ มีความจริงเท็จทางวิทยาศาสตร์อย่างไร ?

คลิก

ความเชื่อดังกล่าวไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์manyinyn คุณไม่มีสารที่กระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของมดลูกหรือเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์โดยตรง ความเชื่อนี้มักมาจากหลักการแพทย์แผนโบราณที่จัดขึ้นเป็นผลไม่มีฤทธิ์ร้อน หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะสมจะไม่ส่งผลเสียแต่อย่างใด หากคุณแม่มีความกังวลใจควรปรึกษาแพทย์

สำหรับคนท้อง ปริมาณที่ "พอเหมาะสม" ใน การกินขนุนสุกต่อครั้ง ควรอยู่ที่ประมาณเท่าไหร่?

คลิก

โดยทั่วไป ปริมาณที่เหมาะสมและปลอดภัยคือประมาณ 2-3 ยาร์ง (ซีน) ต่อครั้ง และไม่ควรกินทุกวัน การจำกัดปริมาณจะช่วยให้คุณแม่ได้รับประโยชน์จากขนุนโดยไม่ต้องกังวลเรื่องระดับนำตาลในเลือดที่อาจสูงเกินไป หรืออาการท้องอืดจากไฟเบอร์ที่มากเกินความจำเป็น อย่างไรก็ตาม ปริมาณที่เหมาะสมอาจต่างกันไปในแต่ละบุคคล หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์

การกิน "แกงขนุน" ที่ใช้ขนุนดิบ แตกต่างจากการกินขนุนสุกสำหรับคนท้องหรือไม่?

คลิก

แตกต่างกันคือ การกินแกงขนุนซึ่งใช้ขนุนดิบมาปรุงสุก ถือว่าค่อนข้างปลอดภัยและมีข้อดีคือมีน้ำตาลน้อยกว่าขนุนสุกอย่างมาก แต่คุณแม่ควรระมัดระวังส่วนประกอบอื่นๆ ในแกง เช่น ความเค็ม หรือความเผ็ดร้อน

จากเครื่องแกงที่อาจกระตุนอาการกรดไหลย้อนได้ หากคุณแม่ต้องการทานควรปรึกษาแพทย์ถึงข้อควรระวังเพิ่มเติม

## สรุป

- คนท้องที่กินขันนุนสัก หรือขันนุดิบในปริมาณที่พอดีไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง ขันนูนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยวิตามิน และส่วนอาหารที่เป็นประโยชน์ รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์
- นอกจากเนื้อขันนุนแล้ว เมล็ดขันนุนยังมีสารอาหารที่สำคัญ มีประโยชน์มากมายสำหรับคนท้อง แต่ควรนำเมล็ดขันนุนมาทำให้สุกก่อนกินเสมอ เพราะในเมล็ดขันนุดิบมีสารต้านสารอาหารที่เรียกว่าสารยับยั้งทริปซินและแทนนิน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไม่เต็มที่ และทำให้ย่อยอาหารได้ยาก
- ขันนุมีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกายมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม โฟเลต และไขอาหาร ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกคุณแม่และลูกในท้อง ลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพูน ความดันโลหิต โรคหัวใจ ปรับสมดุลฮิโมกลบินให้อยู่ในระดับปกติ ป้องกันโรคโลหิตจาง บรรเทาอาการท้องผูกและช่วยย่อยอาหาร

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขันนุดีไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเมล็ดขันนุดีไหม
- ประโยชน์ของขันนุน สำหรับคนท้อง
- คนท้องกินขันนุนเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง
- ทำไม่กินขันนุนแล้วปวดท้อง
- คุณแม่ให้นมลูก กินขันนุดีไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

## คนท้องกินขันนุดีไหม อันตรายกับลูกในท้อง หรือเปล่า

คนท้องสามารถกินขันนุดีอย่างปลอดภัยโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี ขันนูนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ไขอาหาร และนำตาลธรรมชาติ เนื้อขันนุนย่อยง่ายและมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ขันนูนเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง ดังนั้นการกินขันนุนในปริมาณที่เหมาะสมจะไม่ส่งผลกระทบต่อกุญแจและลูกในท้อง แต่หากกินเข้าไปมาก ๆ สามารถทำให้เกิดภาวะนำตาลในเลือดสูง จนอาจจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

# คนท้องกินเมล็ดขحنุนต้มได้ไหม

เมล็ดข hnun มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี คนท้องจึงกินเมล็ดข hnun ได้ โดยในเมล็ดข hnun มีสารอาหารที่สำคัญ เช่น แคลเซียม วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และมีพรีไบโอติกที่ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ เมล็ดข hnun มีประโยชน์สำหรับคนท้องมาก many ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งมีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูกในท้อง นอกจากนี้การกินเมล็ดข hnun เป็นวิธีธรรมชาติที่ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสุขภาพดี และผอมสวย เมล็ดข hnun สามารถกินได้หลายวิธี โดยต้องนำเมล็ดข hnun มาทำให้สุก ก่อนกินเสมอ ไม่ควรกินเมล็ดข hnun ดิบเนื่องจากมีสารต่อต้านสารอาหาร การคัวและการต้มเป็นวิธีการที่นิยมมากที่สุด

## ประโยชน์ของข hnun สำหรับคนท้อง

ข hnun เป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ข hnun มีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกาย ดังนี้

### 1. วิตามินเอ บี ซี

ข hnun อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป

### 2. แมกนีเซียม

แมกนีเซียมที่อยู่ในข hnun ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

### 3. โพแทสเซียม

ข hnun เป็นแหล่งโพแทสเซียมชั้นยอด ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และช่วยให้สุขภาพคนท้องแข็งแรง

### 4. โฟเลต

ปริมาณโฟเลตและธาตุเหล็กในข hnun ช่วยปรับระดับฮีโมโกลบินให้อยู่ในระดับปกติ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

## 5. อาหาร

ขันนเป็นผลไม้ที่มีไข้อาหารสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการย่อยอาหารและช่วยลดอาการท้องผูก อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้มดลูกแข็งแรงและทำงานได้อย่างปกติ

## คนท้องกินขันนเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรร้าย

แม้ว่าขันนจะมีประโยชน์หลายประการสำหรับคุณท้อง แต่การกินขันนในปริมาณที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทางสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น

### 1. อาการแพ้

ในคนท้องบางคนอาจมีโอกาสแพ้ขันน หากคุณแพ้ยังไม่เคยกินขันนมาก่อน ควรหลีกเลี่ยงการลองกินขันนในช่วงตั้งครรภ์ เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ได้

### 2. ท้องอืด หรือท้องเสีย

เนื่องจากขันนมีเส้นใยอาหารที่สูง คนท้องที่กินขันนในปริมาณที่มากจนเกินไป อาจทำให้เกิดอาการคนท้องท้องเสีย อาหารไม่ย่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายได้

### 3. เลือดแข็งตัว

ขันนมีคุณสมบัติที่ทำให้เลือดแข็งตัวมากขึ้น ซึ่งอาจมีประโยชน์ต่อคนส่วนใหญ่ แต่หากคนท้องที่มีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเลือด ควรหลีกเลี่ยงในการกินขันนระหว่างตั้งครรภ์

### 4. น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเบาหวาน

ขันเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติสูง การกินขันนที่มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นคนท้องควรระมัดระวังในการกินขันน โดยเฉพาะคนท้องที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

## ทำไมกินขันนแล้วปวดท้อง

การกินขันนในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้คนท้องบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารได้

เพราะขันนุนมีคุณสมบัติเป็นยาวยาธรรมชาติและมีส่วนใหญ่อาหารสูง หากกินขันนุนมากเกินไป คนท้องอาจเกิดอาการท้องเสียหรือท้องอืด ท้องไส้บีบป่วนได้



## คุณแม่ให้นมลูก กินขันนุนได้ใหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

คุณแม่ให้นมลูก สามารถกินขันนุนได้อย่างปลอดภัย โดยไม่ส่งผลอันตรายต่อลูก เนื่องจากอาหารที่คุณแม่กินจะเข้าสู่ร่างกายของลูกผ่านทางนำมในปริมาณเล็กน้อย ขันนุนเป็นผลไม้ที่ทำให้ร่างกายสร้างความร้อนได้มาก ดังนั้นคุณแม่ควรกินขันนุนในปริมาณที่เหมาะสม แม้ขันนุนจะไม่เป็นอันตรายต่อลูก แต่ก็อาจส่งผลให้รศชาติของน้ำนมเปลี่ยนไปเล็กน้อย

คนท้องสามารถกินขันนุนได้อย่างปลอดภัยหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ ขันนุนเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินบี 6 โพแทสเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในท้อง อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการกินขันนุนในปริมาณมากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาการย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด และลดปัญหาสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์

นอกจากนี้ การเอาใจใส่เรื่องโภชนาการและอาหารสำหรับคนท้องขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก สำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วการติดตามพัฒนาการของลูกในทุกเดือน ก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถติดตามข้อมูล

พัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบ聒ความพัฒนาการต่าง ๆ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แลจะหายชาหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกรโกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินนำมะพร้าวได้ไหม 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



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์  
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน