

อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินและควรเลี่ยง คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ส.ค. 2, 2021

เพราะเรื่องของโภชนาการ อาหารการกินนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรให้การใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ อีกทั้งยังมีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์อีกด้วย ในวันนี้เราจะมาทำความรู้จัก และเรียนรู้ว่า คนท้องห้ามกินอะไร สิ่งที่คนท้องห้ามกินมีอะไรบ้าง

หนูอยากกิน "ส้มตำปลาร้า" แซ่บๆ มากเลยค่ะ พอะกินได้ไหมคะ หรือต้องงดเด็ดขาด?

คลิก

"ควรดูเมนูนี้ไปก่อนค่ะ" แต่เหตุผลหลักไม่ได้อยู่ที่ "ความเผ็ด" นะคะ แต่อยู่ที่ "ความเสี่ยงจากของดีบและของหมักดอง" ค่ะ

ปลา_r้าดีบและปูดอง: มีความเสี่ยงสูงมากที่จะมีพยาธิหรือแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษรุนแรง ซึ่งอันตรายต่อท้องคุณแม่และลูกในครรภ์

ความสะอาด: เราไม่สามารถมั่นใจในความสะอาดของวัตถุดีบและคราฟที่ใช้สำหรับ 100%

ทางออกที่ปลอดภัย: ถ้าอยากร้านจิงๆ ให้ลองเปลี่ยนเป็น "ตำไทยใส่กุ้งแห้ง" หรือ "ตำผลไม้" ที่สั่งแบบเผ็ดน้อย และเน้นนำกับทางร้านว่า "ขอล้างคราฟก่อนตำ" เพื่อความสะอาดและสบายใจที่สุดค่ะ

ตอนแพ้ท้องกินอย่างอื่นไม่ได้เลยค่ะ กินได้แต่ "มะม่วงกึ่งสำเร็จรูป" แบบนี้จะเป็นอะไรไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าช่วงแพ้ท้องนั้นทานอะไรได้ยากจริงๆ การทานมะม่วงกึ่งสำเร็จรูปในช่วงสั้นๆ "ดีกว่าไม่ได้ทานอะไรเลย" ค่ะ แต่ไม่ควรทานเป็นประจำนะค่ะ เพราะ:

โซเดียมสูงมาก: เครื่องปรุงมีโซเดียมสูง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงอาการบวมและความดันโลหิตสูง

สารอาหารน้อย: แทนไม่มีวิตามินหรือโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างเดียว

เคล็ดลับ "อัปเกรด" เมนู: ถ้าจำเป็นต้องทานจริงๆ ลอง "ใส่ไข่สุก, เนื้อสัตว์, และผัก" เพิ่มเข้าไป และ "ใส่เครื่องปรุงแค่ครึ่งช่อง" จะช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารและลดโซเดียมลงได้ค่ะ

แล้วพวก "น้ำสมุนไพร" เช่น น้ำขิง, น้ำใบเตย, น้ำเกี๊ยวย ดีมีได้ไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ ส่วนใหญ่แล้วเครื่องดื่มสมุนไพรที่ไม่เข้มข้นจัดสามารถดื่มได้ แต่ก็มีบางชนิดที่ควรระวัง:

ที่ค่อนข้างปลอดภัย (เมื่อดื่มในปริมาณปกติ): นำผิง (ช่วยลดอาการแพ้ห้องได้ดี), นำใบเตย, นำตะไคร้ ที่ควรระมัดระวังหรือปรึกษาแพทย์ก่อน: นำกระเจียบ และ นำมะตูม เพราะมีข้อมูลว่าสมุนไพรบางชนิดอาจมีผลต่อฮอร์โมนหรือการบีบตัวของมดลูกได้ ทางที่ดีที่สุด: หากไม่แน่ใจ ควรเลือกดื่มน้ำเปล่า, นม, หรือน้ำผลไม้คันสุดจะปลอดภัยที่สุดค่ะ

สรุป

- อาหารที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารรสจัด อาหารที่ไม่ปรุงสุก ของหมักดอง เครื่องดื่มผสมกาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
- ควรขอรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์กับคุณหมอที่ฝ่ายครรภ์ หรือบุคลากรสาธารณสุขแบบรายบุคคล เพื่อที่คุณหมอจะได้ทำการประเมินภาวะโภชนาการ และให้คำแนะนำนำไปติดตามการกิน สิ่งที่คนท้องห้ามกิน และอาหารสำหรับคนท้องให้เหมาะสม สมกับคุณแม่ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารที่คนท้องห้ามกินอะไร
- ผลไม้ที่คนท้องห้ามกิน
- ผักที่คนท้องห้ามกิน
- เครื่องดื่มที่คนท้องห้ามกิน
- อาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไรเด็ดขาด
- อาหารที่คนท้องกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ
- คนท้องเลือดจากห้ามกินอะไร
- แม่ท้องควรกินนมด้วยหรือเปล่า

อาหารที่คนท้องห้ามกินอะไร

โภชนาการเน้นสำคัญต่อห้องสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ เชื่อว่าคุณแม่คงมีคำถามสงสัยในใจว่า คนท้องห้ามกินอะไร อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินมีอะไรบ้าง ซึ่งคำตอบนั้นก็สามารถจำกัดใจความได้ ง่าย ๆ นั้นก็คือ คนท้องห้ามรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นอาหารที่คนท้องไม่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารรสจัด อาหารที่ไม่ปรุงสุก ของหมักดอง เครื่องดื่มผสมกาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งเราจะลงรายละเอียดของอาหารในประเภทต่าง ๆ ที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง ในลำดับถัด ๆ ไป

ห้องอ่อนครรภ์เลี้ยง เมนูเสี่ยง อาจกระแทกพัฒนาลูกในครรภ์



เครื่องดื่ม
ที่น้ำตาลสูง



กาแฟ



อาหารกึ่งสุก กึ่งดิบ



อาหารรสจัดต่างๆ



ผักบางชนิดที่
เสียงປาเปื่อนง่าย



ของหมักดอง



ผลไม้ที่คนท้องห้ามกิน

ผลไม้เป็นหนึ่งในอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ รวมถึงการใช้อาหารที่สำคัญต่อคนท้อง ที่มักมีปัญหาเรื่องของการขับถ่ายได้ง่าย แต่เพื่อความปลอดภัย วันนี้เราได้รวมคำแนะนำ และคำตอบเกี่ยวกับผลไม้ต่าง ๆ ที่ว่าที่คุณแม่อาจจะกำลังสงสัยอยู่ว่า คนท้องกินได้หรือไม่ ดังนี้

- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม

เริ่มต้นที่ผลไม้ยอดฮิตของไทยอย่างได้ คนอย่างทุเรียน ซึ่งคำตอบของคำแนะนำว่า คนท้องกินทุเรียนได้ไหม ก็ต้องตอบตามตรงว่า กินได้ แต่...ไม่แนะนำให้กินมากเท่าไหร่นัก เพราะทุเรียนนั้น

เป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง มีรสหวานจัด มีแป้งเยอะ หากคนท้องรับประทานมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะนำหนักเกินได้ง่าย ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เช่น 3-4 เม็ดต่อสัปดาห์ หรือเปล่าง่าย ๆ คือ กินแค่พอหายอุยากก็พอ



• คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม

คำตอบคือ กินได้ เพราะน้ำมะพร้าวนั้นมีประโยชน์หลากหลาย อุดมไปด้วยแร่ธาตุมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แมกนีเซียม ทองแดง พอสฟอรัส และวิตามินบี เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถให้พลังงาน ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และให้ความสดชื่นแก่คนท้องได้ แต่สำหรับความเชื่อที่ว่า กินน้ำมะพร้าวยةจะ ฯ แล้วลูกจะผิวสวย ซึ่งในส่วนนี้ยังไม่มีงานวิจัยทางการแพทย์ยืนยันแต่อย่างใด

• คนท้องกินแตงโมได้ไหม

คนท้องสามารถกินแตงโมได้ และเป็นผลไม้ที่ควรกินด้วย เนื่องจากแตงโมนั้นเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียม เป็นสารอาหารที่ช่วยควบคุมความดันโลหิตของร่างกาย อีกทั้งยังมีวิตามินซีจากธรรมชาติที่ดีต่องร่างกายคนท้อง นอกจากนี้ ยังเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง ช่วยเพิ่มความสดชื่น ดับกระหาย คลายร้อนให้แก่คนท้องได้ดี

• คนท้องกินสับปะรดได้ไหม

คนท้องสามารถรับประทานสับปะรดระหว่างตั้งครรภ์ได้ ปลอดภัย หุยห่วง ไม่ได้มีอันตรายใดที่น่าเป็นกังวล แต่เช่นเดียวกับผลไม้อื่น ๆ ที่มีปริมาณนำตาลสูง คุณแม่ตั้งครรภ์ควรจำกัดปริมาณในการรับประทานสับปะรด เช่นกัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะนำตาลเกิน รวมถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์

• คนท้องกินเงาะได้ไหม

เงาะก็เป็นอีกหนึ่งผลไม้ ที่คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถรับประทานได้ แต่ต้องระวังเรื่องปริมาณในการกิน เพราะเงาะเองนั้นก็เป็นผลไม้ที่มีนำตาลสูง มีสหหวาน จึงต้องระวังอย่าเพลินเกินจนรับประทานมากเกินไป และที่สำคัญ ควรรับประทานเงาะสดเท่านั้น ไม่ควรรับประทานเงาะกระป่อง เนื่องจากจะเป็นของหมักดอง ซึ่งเป็นอาหารที่คนท้องไม่ควรกินนั่นเอง อีกทั้งยังมีนำตาลสูงขึ้นกว่าเงาะสด อีกด้วย

ผักที่คนท้องห้ามกิน

เช่นเดียวกับผลไม้ ผักก็เป็นอีกหนึ่งแหล่งอาหารสำคัญที่คุณแม่ควรรับประทาน เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายคุณแม่และลูกในครรภ์มากมาย แต่ใช้ว่าคุณแม่จะสามารถรับประทานผักได้ทุกชนิด เพราะมีผักบางอย่างที่คุณแม่ไม่ควรรับประทาน เช่น กุ้น อย่างแรกเลยคือ ผักที่ไม่ได้ล้างทำความสะอาด เพาะอาจมีสิ่งสกปรกปนเปื้อน เจือปนมาได้ จึงต้องล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อยก่อนรับประทาน นอกจากนี้คุณท้องนั้น ไม่ควรรับประทานผักชำพอกพีชเตาที่ยังดิบชื้น ถ่วงอกดิบ กะหลាปลีดิบ ถัวผักยาวดิบ เป็นต้น เพราะผักเหล่านี้มีความเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียที่อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ หากอยากรับประทานจริง ๆ ควรนำไปปรุงให้สุกก่อนเสมอ



เครื่องดื่มที่คนห้องห้ามกิน

เครื่องดื่มที่คนห้องห้ามกินได้แก่

- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง โกโก้
- การดื่มน้ำที่มากเกินไป เพราะจะทำให้การกินเสียบุหรี่ต่อการแพ้ได้ง่าย เช่น การแพ้โปรตีนในนมวัว

อาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้แก่

- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มีโอกาสคลอดถูกก่อนกำหนดสูง หรือ มีโอกาสแท้งได้
- การดื่มน้ำที่มากเกินไป นอกจาจจะไม่ได้ช่วยเสริมสร้างแคลเซียมให้ลูกแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงในการแพ้โปรตีนนมวัวได้ง่ายขึ้นอีกด้วย
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะการกินในครรภ์จะได้รับคาเฟอีนไปด้วย ซึ่งมีผลเสียและความ

เสี่ยงตามมาหากาย เช่นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้บุตร หรือการเกิดลอดอุกกาลาแล้วตัวเล็ก เป็นต้น

- ของมักดอง เพราะมีปริมาณโซเดียมที่สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิชัยได้
- ปลาบางชนิด เช่น ปลาจลาจล เนื่องจากมีสารprotothoxin ไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย

คนท้องห้ามกินอะไรเด็ดขาด

อาหารคนท้องอ่อนห้ามกิน สรุปอีกครั้ง แบบกระชับสั้น ๆ คนท้องห้ามกินอาหารดังต่อไปนี้

- เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอ올์
- เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีน
- ของมักดอง
- อาหารรสจัดต่าง ๆ
- อาหารกึ่งสุก กึ่งดิบ
- ปลาบางชนิด เช่น ปลาจลาจล ปลากะโง ปลากะโงดูบ
- ผักบางชนิดที่มีความเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย เช่น ถั่วฝักยาวดิบ ถั่วงอกดิบ



อาหารที่คนท้องกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ

อาหารที่คนท้องสามารถกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ ได้แก่

- ผลไม้ เผร่าในผลไม้หลาย ๆ ชนิดมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงต้องจำกัดปริมาณในการกิน เพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะนำหนักเกิน รวมถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- อาหารที่มีไขมันสูง เพราะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะนำหนักเกินได้
- นม เพราะอาจทำให้ลูกในครรภ์เสี่ยงต่อการแพ้ เช่น การแพ้โปรตีนในนมวัว

คนท้องเลือดจากห้ามกินอะไร

เมื่อคนท้องมีอาการเลือดจาก ก็จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ เพราะในช่วงนี้ควรดูแลรับประทานอาหารบางประเภทที่อาจขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง โดยอาหารคนท้องอ่อนห้ามกินและอาหารที่ควรเลี่ยง ได้แก่ ผักใบเขียวเข้มที่มีรสเผ็ด เช่น ขี้เหล็ก ขมิ้นชัน กระถิน เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการรับประทานชาตุเหล็กพร้อมกับการดื่มน้ำ

แม่ท้องควรกินนมด้วยหรือเปล่า

อย่างที่กล่าวไปแล้ว ว่าคนท้องสามารถดื่มน้ำได้ และควรดื่มด้วย เพราะนมนั้นเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารที่ทรงคุณค่า อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อท้องตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ และลูกในครรภ์ แต่ไม่ควรรับประทานในปริมาณที่มากเกินความจำเป็น ขอแนะนำให้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เช่น วันละ 1-2 แก้ว

สุดท้ายนี้ คุณแม่ควรขอรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์กับคุณหมอที่ฝากครรภ์หรือบุคลากรสาธารณสุขแบบรายบุคคล เพื่อที่คุณหมอจะได้ทำการประเมินโภชนาการ และให้คำแนะนำเพิ่มเติมต่อการกิน สิ่งที่คนท้องห้ามกิน และอาหารสำหรับคนท้องให้เหมาะสม กับคุณแม่ได้ เพื่อเป็นการป้องกัน และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถคำนวณอายุครรภ์และนับวันตกไข่ได้ด้วยตัวเอง เตรียมพร้อมก่อนคุณแม่คลอดได้อีกด้วย

บอกความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้แนม

- สมิงโกรามีอีลิน และ แอลฟาราเล็ค สมิงโกรามีอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาราไทด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาราเล็ค สมิงโกรามีอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก

- เทคโนโลยีช่วยลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุนน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชั่วโมง นานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน ก็เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก่อนซึ่งถึงจะดีที่สุด ประมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทางกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสูญเสีย พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชั่งนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, รพ.สมิติเวช
2. ขาวสารรณสูต: แนะนำผู้หญิงตั้งครรภ์อย่างนุ่มนวลเรียนรู้เรื่องเพศ ปีประโภชน์ต่อทารก-แต่เมื่อวัน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดีมนำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะผิวสวยจริงหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ท้องผูก เรื่องอีดอัดของว่าที่คุณแม่, รพ.เปาโล
5. 6 ผลไม้ประจำครรภ์ที่คุณแม่ต้องรับประทาน, รพ.วิชัยยุทธ
6. ดูแล “แม่ตั้งครรภ์” อย่างไร ให้ “คลายร้อน”, รพ.จุฬาลงกรณ์
7. Is pineapple safe during pregnancy?, webmd.com
8. Rambutan During Pregnancy: Safety, Benefits And Side Effects
9. Pregnancy nutrition: Foods to avoid during pregnancy, mayoclinic.org
10. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, รพ.สมิติเวช
11. กาแฟ...ผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. ภาวะเลือดจางทานอาหารอย่างไรต้องรู้, รพ.เพชรเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2023



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน