



คนที่ต้องกินทุเรียนได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนที่ต้องกินทุเรียนได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 9, 2024

6 นาที

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์มักจะสงสัยว่า อาหารที่รับประทานนั้นปลอดภัยสำหรับการบริโภคระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่ อาหารชนิดไหนที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยง หรือชนิดไหนสามารถรับประทานได้ ทุเรียนก็เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่คุณแม่หลาย ๆ ท่านชื่นชอบเพราะมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เนื้อนุ่มรสชาติหอมหวาน อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ แต่เนื่องจากทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลสูง ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันสูง ควรหลีกเลี่ยงหรือกินทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสม ดังนั้นจึงทำให้คุณแม่หลาย ๆ ท่านกังวลใจว่าจะสามารถกินทุเรียนได้ใหม่ในขณะที่ตั้งครรภ์อยู่ และถ้ากินทุเรียนแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยอย่างไร เราได้รวบรวมรายละเอียดที่คุณแม่อยากรู้มาฝากกัน

สรุป

- คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถกินทุเรียนได้ ซึ่งทุเรียนมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อคุณแม่และลูกน้อยมากมาย แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม คือ ไม่เกินวันละ 1 พู หรือประมาณ 2 เม็ด และไม่ควรกินทุกวัน

- คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ไม่ควรกินทุเรียนมากเกินไป เพราะทุเรียนให้พลังงานและน้ำตาลสูง อาจส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ นำหนักเกินเกณฑ์ อีกทั้งกัมมะถันในทุเรียนจะทำให้คุณแม่เกิดอาการร้อนใน ท้องอืด แน่นท้อง หรือคลื่นไส้ได้
- นอกจากทุเรียนแล้วคุณแม่สามารถกินผลไม้ได้ทุกอย่าง เพียงแต่ระมัดระวังผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ขนุน ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม เป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า?
- ในทุเรียนมีสารอาหารอะไรบ้าง
- คนท้องกินทุเรียนเสี่ยงเป็นเบาหวานจริงไหม
- คนท้องกินทุเรียนมากเกินไป มีข้อเสียอะไรบ้าง
- คนท้องกินทุเรียนได้วันละกี่พู และกินได้บ่อยแค่ไหน
- คนท้องกินขนุนได้ไหม ในขนุนมีสารอาหารอะไรบ้าง
- ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง คนท้องควรกินในปริมาณที่พอดี

คนท้องกินทุเรียนได้ไหม เป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า?

สำหรับคุณแม่ที่อยากรู้ว่าขณะตั้งครรภ์สามารถกินทุเรียนได้ไหม คำตอบก็คือ สามารถกินทุเรียนได้ค่ะ หากกินในปริมาณที่เหมาะสม และไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง อีกทั้งยังมีประโยชน์อีกด้วย เพราะทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีโฟเลต ซึ่งเป็นวิตามินที่จะช่วยให้เซลล์ตัวอ่อนเจริญเติบโตเป็นปกติ ลดความเสี่ยงต่อความพิการทางสมอง ระบบประสาทส่วนกลาง ป้องกันการเกิดปากแหว่งเพดานโหว่ แต่ไม่ควรเลือกกินเฉพาะทุเรียนเพียงอย่างเดียว เพราะในทุเรียนมีคาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลสูง ดังนั้นถ้าคุณแม่อยากได้โฟเลตควรเลือกกินผักผลไม้ที่หลากหลาย หรืออาหารที่มีโฟเลตสูง เช่น ไข่แดง ตับ จะดีกว่า และหากคุณแม่กังวลว่าจะได้รับโฟเลต หรือสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำได้ค่ะ

ในทุเรียนมีสารอาหารอะไรบ้าง

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์อีกด้วย โดยในเนื้อทุเรียน 100 กรัม จะมีสารอาหารที่สำคัญสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์หลายชนิด ประกอบไปด้วย

- คาร์โบไฮเดรต 27.09 กรัม
- โปรตีน 1.47 กรัม
- ไขมัน 5.33 กรัม
- ธาตุเหล็ก 0.43 มิลลิกรัม
- โฟเลต 36 ไมโครกรัม
- แคลเซียม 6 มิลลิกรัม

- วิตามินบี 2 0.2 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 6 0.316 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ทุเรียนยังมีไฟเบอร์ที่ช่วยกระตุ้นเรื่องการขับถ่าย โฟลอสเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิต และวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย รวมถึงเบต้าแคโรทีนที่จะช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ นับว่าทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สมกับฉายา "ราชาแห่งผลไม้" จริง ๆ

คนท้องกินทุเรียนเสี่ยงเป็นเบาหวานจริงไหม

เนื่องจากทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานและน้ำตาลสูง ดังนั้นการกินทุเรียนเป็นจำนวนมากหรือบ่อยเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ และรวมถึงคุณแม่ที่มีภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ก็ควรหลีกเลี่ยงหรือกินในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

คนท้องกินทุเรียนมากเกินไป มีข้อเสียอะไรบ้าง

แน่นอนว่าถ้าคุณแม่กินทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสมย่อมเป็นประโยชน์ แต่ถ้าหากคุณแม่กินทุเรียนมากเกินไปอาจเป็นต้นเหตุให้เกิดแก๊สในลำไส้ โดยเฉพาะช่วงคุณแม่ใกล้คลอด อาจมีอาการจุกเสียด หรือเกิดการดิ้นไหล่ย่อน นอกจากนี้การกินทุเรียนมากเกินไปจะทำให้ได้รับพลังงานสูง อาจทำให้คุณแม่มีน้ำหนักตัวเกินได้

คนท้องกินทุเรียนได้วันละกี่พู และกินได้บ่อยแค่ไหน

หากคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ต้องการกินทุเรียนจริง ๆ ปริมาณทุเรียนที่แนะนำคือวันละไม่เกิน 2 เม็ดเล็ก และไม่ควรงกินทุกวัน เพราะทุเรียนมีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูง หากกินครั้งละ 2-3 พู ร่างกายจะได้รับพลังงานเทียบเท่ากับกินอาหารมื้อหลัก 2 มื้อ ดังนั้นหากคุณแม่กินทุเรียนแล้วควรลดการกินแป้งและน้ำตาลในมื้อนั้นลง และไม่ควรงกินของหวานเพิ่ม



คนที่อังกินขุ่นได้ใหม่ ในขุ่นมีสารอาหาร อะไรบ้าง

ขุ่นก็เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพ คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ก็สามารถกินได้ ขุ่นเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์มากมาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบี โฟเลต และธาตุเหล็ก นอกจากนี้ขุ่นยังมีคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัว และโซเดียมต่ำมาก แต่คุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานขุ่นมากเกินไป เพราะขุ่นมีปริมาณน้ำตาลสูง อาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง คนท้องควรกินในปริมาณ ที่พอดี

นอกจากทุเรียนและขุ่นแล้วคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงผลไม้อื่นๆ ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย องุ่น มะม่วงสุก เงาะ เป็นต้น เนื่องจากทำให้เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือถ้าคุณแม่อดใจไม่ไหว ให้กินได้ในปริมาณที่พอเหมาะ และควรงดของหวาน หรือลดแป้งและน้ำตาลในอาหาร มือที่กินผลไม้ชนิดนี้ด้วย

ดังนั้นเพื่อสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ ไม่ว่าจะกินอะไรก็ตาม ควรคำนึงถึงความปลอดภัย และการรักษาสมดุลของอาหารตามคำแนะนำของคุณหมอเป็นสิ่งสำคัญ ควรเลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ อาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย เพื่อให้สุขภาพของคุณแม่แข็งแรงและคลอดลูกน้อยได้อย่างปลอดภัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคร้า คืออะไร น้าคร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซีสต์เร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีสต์เร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เตือน! 4 โรคกิน "ทุเรียน" เสี่ยงทรุด!, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ทุเรียน ราชานแห่งผลไม้, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. หนังสือพิมพ์ข่าวสด: แนะนำตั้งครรภ์อย่างกินทุเรียนเยอะ มีประโยชน์ต่อทารก-แต่แม่อ้วน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. มาดูคุณค่าทางโภชนาการกันนิดก่อนคิดกินทุเรียน, มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
8. Exploring the Nutritional Contents and Benefits of Durian (Durio zibethinus),

UMT

9. กินทุเรียน ได้สารอาหารอะไรบ้าง?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. กรมนอนมัย เผย ทุเรียนให้พลังงานสูง ย้ำควรกินไม่เกิน 2 เม็ดต่อวัน, กรมนอนมัย กระทรวงสาธารณสุข
11. ผลไม้ที่มีกำมะถัน, โรงพยาบาลนครธน
12. ตั้งครรภ์รับประทานทุเรียนได้หรือไม่? โรคอะไรควรเลี่ยงรับประทาน!: พบหมอรามา ช่วงคุยข่าวเมาท์กับหมอ 8 พ.ค. 62, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
13. Can gestational diabetes eat jackfruit?, Vinmec International Hospital
14. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
15. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลเพชรเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์