คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 9, 2024

5นาที

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญ คุณแม่ควรใส่ใจและบริโภคอาหารให้เหมาะสม ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกายของคุณแม่ ช่วยให้เจ้าตัวน้อยเจริญเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง การกินผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทารก คุณแม่บางคนจึงกังวลว่า คนท้องกินแตงโมได้ไหม และคนท้องกินแตงกวาได้ไหม มาดูประโยชน์ของแตงโมและแตงกวากันค่ะ

สรุป

- คนท้องสามารถกินแตงโมได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะแตงโมมีประโยชน์ต่อคนท้อง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันภาวะขาดน้ำ และบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
- หากคนท้องกินแตงโมมากเกินพอดี อาจไปเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ การบริโภคผักและผลไม้ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ
- คนท้องสามารถกินแตงกวาได้เช่นกัน ในแตงกวามีคุณสมบัติคล้ายกับแตงโม ตรงที่มีน้ำเป็น

ส่วนประกอบจำนวนมาก จึงช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น และคลายร้อนได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินแตงโมได้ไหม เป็นอันตรายกับการตั้งครรภ์หรือไม่
- สารอาหารในแตงโมมีอะไรบ้าง
- ข้อดีของการกินแตงโมสำหรับแม่ท้อง
- คนท้องกินแตงโมมากไป มีข้อเสียอะไรบ้าง
- คนท้องควรกินแตงโมในปริมาณเท่าไหร่
- คนท้องกินแตงกวาได้ไหม

คนท้องกินแตงโมได้ไหม เป็นอันตรายกับการตั้งครรภ์หรือไม่

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ได้มีข้อห้ามในการบริโภคแตงโม กับคำถามที่ว่า คนท้องกินแตงโมได้ไหม คุณแม่สามารถกินแตงโมได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะแตงโมก็คล้ายกับผลไม้ชนิดอื่น คือ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ หากคนท้องกินแตงโมมากเกินไป ปริมาณที่เกินพอดีอาจส่งผลต่อร่างกายคุณแม่ได้ค่ะ

สารอาหารในแตงโมมีอะไรบ้าง

แตงโมเป็นผลไม้มากประโยชน์ที่รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้คลายร้อน เพราะแตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ และยังมีสารอาหารสำคัญอื่น ๆ เช่น

- วิตามินเอ
- วิตามินบีรวม
- วิตามินซี
- กรดโฟลิก
- แคลเซียม
- ไฟเบอร์
- โพแทสเซียม
- แมกนีเซียม
- โคลีน
- แคโรทีน
- ไลโคปีน
- ลูทีน
- ซีแซนทีน

ข้อดีของการกินแตงโมสำหรับแม่ท้อง

1. ป้องกันร่างกายขาดน้ำ

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีส่วนประกอบของน้ำสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ การกินแตงโมในปริมาณที่เหมาะสมจึงช่วยป้องกันร่างกายขาดน้ำได้ โดยเฉพาะในหน้าร้อน ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ และควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

2. บรรเทาอาการแพ้ท้อง

คุณแม่ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาจรู้สึกแพ้ท้องและกินได้ยาก การเลือกผลไม้อย่างแตงโม จะช่วยให้คุณแม่บรรเทาอาการแพ้ท้องได้

3. ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น

ในแตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มาก ทำให้คุณแม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เมื่อได้กินแตงโมสด ๆ ที่หอมหวานชื่นใจ

4. แตงโมดีต่อระบบขับถ่าย

ด้วยคุณสมบัติของผลไม้ฉ่ำน้ำ และมีกากใยอาหาร ทำให้แตงโมดีต่อระบบขับถ่าย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้

5. มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

แตงโมมีไลโคปีนและสารโพลีฟีนอล มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ

6. บำรุงสายตาคุณแม่

วิตามินเอในแตงโมช่วยบำรุงสายตาให้กับคนท้อง ในแตงโมยังมีไลโคปีน ช่วยให้การทำงานของดวงตามีประสิทธิภาพ

7. แตงโมช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

วิตามินเอในแตงโมมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้คุณแม่แข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

8. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

แตงโมอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย โดยเฉพาะวิตามินซี ที่กระตุ้นในการสร้างคอลลาเจน วิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวหนัง นอกจากสุขภาพผิวดีแล้ว เส้นผมยังแข็งแรงด้วย

คนท้องกินแตงโมมากไป มีข้อเสียอะไรบ้าง

1. คนท้องกินแตงโมมากไปเสี่ยงเบาหวาน

แตงโมเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ อีกทั้งมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (Geographical Indication: GI) อยู่ที่ GI 70-100 แม้ว่าแตงโมจะมีประโยชน์ต่อคนท้อง แต่หากบริโภคจนเกินพอดี จากมีประโยชน์อาจส่งผลร้าย เสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานได้ จึงควรบริโภคแตงโมในปริมาณเหมาะสม ตามคำแนะนำของคุณหมอ

2. กินแตงโมเยอะ ทำให้อึดอัดแน่นท้อง

ในแตงโมมีคาร์โบไฮเดรต เมื่อกินมากเกินไปอาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะอาหาร หรือท้องอืดได้

3. มีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

เพราะน้ำจากแตงโมจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจางลง ทำให้ย่อยอาหารไม่ดี

4. อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้

ในบางคนเมื่อรับประทานแตงโมเข้าไปแล้ว อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ โดยสามารถสังเกตได้จากอาการลมพิษ ปากบวม หรือหายใจลำบาก เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ ควรรีบไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจเช็กอย่างละเอียดต่อไป

คนท้องควรกินแตงโมในปริมาณเท่าไหร่

คุณแม่สามารถรับประทานแตงโมได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ หากคุณแม่มีความเสี่ยงต่อเบาหวาน คุณหมออาจให้ลดปริมาณการกินแตงโมลง เพราะแตงโมมีทั้งคาร์โบไฮเดรต น้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลซูโครส น้ำตาลมอลโทส โปรตีนและไขมัน

คนท้องกินแตงกวาได้ไหม

สำหรับคุณแม่ที่สงสัยว่า คนท้องกินแตงกวาได้ไหม คำตอบเช่นเดียวกับแตงโมค่ะ คุณแม่สามารถกินแตงกวาได้ ในแตงกวายังมีคุณสมบัติคล้ายกับแตงโมตรงที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ มีกากใย จึงมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของคนท้อง ช่วยลดความร้อน ทำให้ร่างกายคนท้องสดชื่นขึ้น และเช่นเดียวกับอาหารชนิดอื่น คนท้องควรกินแตงกวาในปริมาณที่เหมาะสม จะดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายที่สุดค่ะ

ไม่ว่าจะเป็นแตงโมหรือแตงกวา คนท้องก็สามารถรับประทานได้ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอยู่อย่างสม่ำเสมอ คือ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หมั่นออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ นอนหลับพักผ่อน และหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกในท้อง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ชวนกินผัก ผลไม้ คลายร้อน พร้อมย้ำดื่มน้ำเปล่า 8-10 แก้วต่อวัน ป้องกันภาวะขาดน้ำ, กรมอนามัย
2. ผลไม้ไทย มีดีไม่แพ้ใคร, โรงพยาบาลเปาโล
3. แตงโม ข้อควรรู้เกี่ยวกับประโยชน์เพื่อสุขภาพที่ดี, POBPAD
4. แตงโม ประโยชน์สุขภาพ และข้อควรระวังในการบริโภค, HelloKhunmor
5. 8 อาหารคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, POBPAD
6. วว. แนะคลายเครียดด้วย “แตงโม” อุดมด้วยโภชนาการ ช่วยป้องกันการติดเชื้อ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
7. โภชนาการในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาภรณ์
8. แตงกวา กับคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย, POBPAD
9. 7 ประโยชน์ที่ดีแตงโม, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์