



# ผลไม้ที่คนท้องควรงิน ตัวช่วยบำรุงครรภ์ สำหรับคุณแม่ท้อง

ภาษา

ผลไม้ที่คนท้องควรงิน ตัวช่วยบำรุงครรภ์สำหรับคุณแม่ท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 18, 2024

6 นาที

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายย่อมต้องการสารอาหารมากกว่าคนปกติทั่วไป และควรรับประทาน อาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยคุณแม่อาจจะต้องเลือกสรรอาหารที่ดี สะอาดปลอดภัย และเน้นที่มี ประโยชน์สำหรับตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นอาหารที่คุณแม่ไม่เคยรับ รับประทานมาก่อน แต่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโตที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งผลไม้ก็ ถือเป็นอาหารว่างที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ที่ดี ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ของคุณแม่เนื่องจากมีกากใยสูงด้วย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกซึ่งเป็นปัญหาทกวนใจคุณแม่ตั้งครรภ์ หลายท่านได้

## สรุป

- ผลไม้ก็ถือเป็นอาหารว่างที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ที่ดี ช่วยเรื่อง ระบบขับถ่ายของคุณแม่เนื่องจากมีกากใยสูงด้วย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกซึ่งเป็นปัญหา ทกวนใจคุณแม่ตั้งครรภ์ได้

- ผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง อาทิ ผักเครือเถา อาจเป็นสาเหตุของโรคเกาต์, ผลไม้ที่ย่อยยาก, ผลไม้รสหวานจัด, เสี่ยงต่อเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือนำผลไม้คั้นสดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ จึงอาจมีสารปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียเป็นอันตรายทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้
- คุณแม่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่หลากหลายตามฤดูกาล และเลือกที่สดใหม่สะอาด ซื้อมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ จะช่วยให้คุณแม่ได้รับคุณค่าที่ครบถ้วนและปลอดภัยจากเชื้อโรคและสิ่งปลอมปนต่าง ๆ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แม่ลูกอ่อนกินผลไม้อะไรได้บ้าง
- แนะนำผลไม้ที่คนท้องควรกิน
- คนท้องอ่อนห้ามกินผลไม้อะไร
- เคล็ดลับการกินผลไม้บำรุงครรภ์
- ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ เมื่อทานผลไม้บำรุงครรภ์
- คนท้องทานผลไม้แปรรูปได้ไหม

ผลไม้ถือเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อคนท้อง เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่และกากใย แต่อาหารทุกประเภทมีข้อควรระวังหรือหลีกเลี่ยงเช่นกัน

- ผักเครือเถา เนื่องจากมีสารพิวรีน (Purine) สูง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเกาต์
- มะม่วงดิบ เพราะเป็นผลไม้ที่ย่อยยาก
- ทูเรียน อาจทำให้จุกเสียดท้อง รวมถึงมีรสหวานจัด
- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- นำผลไม้ อาจมีสารตกค้างเนื่องจากนำผลไม้คั้นสดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ จึงอาจมีสารปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียเป็นอันตรายทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

## แม่ลูกอ่อนกินผลไม้อะไรได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร รวมถึงศึกษาหาข้อมูลผลไม้ที่มีประโยชน์ ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เสริมสร้างคุณค่าและการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ อาทิ กระจับ มีความสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharides) และสารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ (Flavonoid Antioxidants), ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุและไฟเบอร์สูง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยจำกัดกลูโคสได้ด้วย หรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและยังช่วยต้านโรคเบาหวานได้ดีอีกด้วย เป็นต้น

# แนะนำผลไม้ที่คนท้องควรงิน

- **มะพร้าว** น้ำมะพร้าวมีรสชาติอร่อย ดื่มาแล้วรู้สึกสดชื่น ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยเรื่องการขับถ่ายป้องกันอาการท้องผูก อีกทั้งยังเป็นผลไม้ที่มีแร่ธาตุมากมายซึ่งมีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ อาทิ แคลเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โซเดียม แมกนีเซียม กรดอะมิโน และวิตามินบี แต่เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีรสหวาน คุณแม่อาจจะดื่มในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ได้
- **แอปเปิล** มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์มากมาย อาทิ เส้นใยที่ละลายน้ำได้ เควอซิติน (Quercetin) กรดคลอโรจีนิก (Chlorogenic) และกรดแกลลิก (Gallic) ซึ่งช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงป้องกันโรคเบาหวานได้ โดยมีผลการศึกษาพบว่าหากทานแอปเปิลก่อนรับประทานอาหารประมาณ 30 นาที จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ทานแอปเปิลก่อนอาหาร
- **ฝรั่ง** เป็นผลไม้ช่วยลดการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และมีกากใยอาหารสูง
- **อะโวคาโด** สำหรับคนทั่วไปถือเป็นอาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะอะโวคาโดอุดมไปด้วยไขมันดี ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดีต่อคนท้อง ช่วยป้องกันการพัฒนาภาวะ เมตาบอลิซึม ช่วยเรื่องความดันโลหิตสูงซึ่งอาจเรื้อรังต่อไปได้
- **กล้วย** อุดมไปด้วยโพแทสเซียม วิตามินบี 6 วิตามินซี และไฟเบอร์ ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารช่วยอาการท้องผูกของคุณแม่ตั้งครรภ์ และยังช่วยลดอาการแพ้ท้องในระหว่างตั้งครรภ์ได้ด้วย
- **มะม่วง** ประกอบไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งหากคุณแม่ตั้งครรภ์ขาดวิตามินเอ อาจส่งผลเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำได้ เกิดโรคต่าง ๆ อาทิ ท้องเสีย หรือการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- **ส้ม** ถือเป็นผลไม้ที่มีโฟเลต วิตามินบี และวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันความพิการทางสมองของลูกในครรภ์ได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกายได้ด้วย
- **สับปะรด** เป็นผลไม้ที่มีรสหวานมาก ควรรับประทานในปริมาณที่พอดี แต่ก็มีคุณสมบัติช่วยย่อยอาหารจึงสามารถช่วยลดอาการท้องอืดสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ได้
- **แตงโม** เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ช่วยเรื่องควบคุมความดันโลหิต และมีวิตามินซีสูงเหมาะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยให้สดชื่น คลายร้อนได้อีกด้วย
- **ลูกพรุน** คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีอาการท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากการขยายตัวของมดลูกไปกดทับลำไส้ใหญ่ทำให้มีปัญหาาระบบขับถ่ายได้ ซึ่งลูกพรุนเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นนั่นเอง



## คนที่ท้องอ่อนห้ามกินผลไม้อะไร

ข้อควรระวังที่สุดของคนท้องอ่อน คือ ความสะอาดของอาหารการกิน โดยเฉพาะผลไม้สดต่าง ๆ ต้องทำการล้างและแช่ให้สะอาดก่อนรับประทาน ป้องกันสิ่งสกปรกเชื้อปนหรือตกค้าง เนื่องจากจะส่งอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ การเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รวมไปถึงการเก็บรักษาก็มีความสำคัญ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้

## เคล็ดลับการกินผลไม้บำรุงครรภ์

- **รับประทานผลไม้ที่สดใหม่เสมอ** การรับประทานผลไม้ที่สดใหม่และตามฤดูกาล นอกจากจะได้ทานผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยแล้ว ยังได้รับคุณค่าและวิตามินต่าง ๆ ครบถ้วนด้วย
- **นำมาทำเป็นเมนูอาหาร หรือเครื่องดื่ม** การนำผลไม้หลายชนิดมาปั่นเป็นเครื่องดื่ม อาจช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น ดับกระหาย และได้รับเกลือแร่ วิตามินซีตามธรรมชาติด้วย แต่คุณแม่ไม่ควรเติมน้ำตาลเพิ่มลงไปอีก การได้รับความหวานตามธรรมชาติจะดีที่สุด ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์อีกด้วย
- **รับประทานผลไม้ให้หลากหลาย** คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานผลไม้หลากหลายตามฤดูกาล โดยทานเป็นอาหารว่างได้ทุกวัน เพื่อช่วยเสริมวิตามินและเกลือแร่



# ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ เมื่อทานผลไม้บำรุงครรภ์

## 1. ระวังเรื่องความสะอาด

การเลือกรับประทานผลไม้ที่สดใหม่สะอาด ซึ่งจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รวมไปถึงการทำความสะอาดให้ถูกวิธี ล้วนเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากคนท้องต้องระมัดระวังการรับเชื้อโรคต่าง ๆ หรือสิ่งปนเปื้อนกับอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกาย เพราะอาจส่งผลเสียทั้งต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้อีกด้วย

## 2. ผลไม้บางชนิด มีน้ำตาลสูง

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คือ เกิดจากร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ ซึ่งอาจเป็นอันตรายในการตั้งครรภ์ได้ เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ หรือภาวะน้ำตาลในเลือดของลูกต่ำหลังคลอด ดังนั้น คุณแม่จึงควรใส่ใจและระมัดระวังการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ให้ดี



# คนท้องทานผลไม้แปรรูปได้ไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเลือกรับประทานผลไม้สดใหม่ ซึ่งมีคุณค่าของวิตามินและเกลือแร่ที่ครบถ้วนมากกว่า เพราะผลไม้สดมีส่วนมากมักใช้สารให้ความหวานที่เรียกว่า ไซท์ทอสกร หรือสารแซคคาไรน ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ทำให้คุณแม่มีอาการบวม รวมถึงอาจเกิดอันตรายต่อลูกในครรภ์ นอกจากนี้ยังมีประเด็นในส่วนของความสะอาด หากการจับเก็บไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่ได้ ทางที่ดีคุณแม่อาจจะหาอาหารอื่น ๆ ที่รสชาติอร่อยแต่สะอาดรับประทานแทนดีกว่า

ผลไม้ถือเป็นอาหารสำคัญประเภทหนึ่ง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยเสริมวิตามิน เกลือแร่ และคุณประโยชน์มากมายให้แก่ลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงอาหารคนท้อง ที่ช่วยบำรุงครรภ์คุณแม่อีกด้วย อีกทั้งยังมีกากใยซึ่งมีส่วนช่วยลดอาการท้องผูกสำหรับคุณแม่ได้ และยังช่วยดับกระหาย เพิ่มความสดชื่น ลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย ซึ่งคุณแม่ควรรับประทานผลไม้ที่หลากหลายตามฤดูกาล นำมาทำความสะอาดโดยการแช่น้ำประมาณ 15 นาที จะช่วยให้คุณแม่ได้รับคุณค่าที่ครบถ้วนและปลอดภัยจากเชื้อโรคและสิ่งปลอมปนต่าง ๆ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
3. ผลไม้คนท้อง กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?, PobPad
4. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
5. 13 อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลียงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทบุรีเวช
6. ดื่มน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะผิวสวยจริงหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

7. Do and Don't - อาหารสำหรับเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
8. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. กรมอนามัย แนะนำ 3 วิธี ล้างผักผลไม้สะอาดปลอดภัยโควิด-19, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระวังอาหารกระป๋อง, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร





เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์