คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 23, 2024

5นาที

เมืองไทยเรามีความเชื่อหลากหลายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโภชนาการ ความคิดเรื่องของแสลงหรืออาหารต้องห้ามในช่วงตั้งครรภ์นั้นก็เช่นกัน บางครั้งเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับความจริงทางวิทยาศาสตร์ แต่บางครั้งก็ไม่มีข้อเท็จจริงเลย ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์ยุคใหม่ต้องใส่ใจกับเรื่องโภชนาการที่มีข้อเท็จจริงรองรับ เพื่อให้ไม่พลาดที่จะได้สารอาหารดี ๆ ในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดจากการรับประทานมากเกินไปที่จะก่อให้เกิดโรคได้เช่นกัน

สรุป

- ความเชื่อที่ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานสับปะรดมาก ๆ จะเสี่ยงกับการแท้งลูกนั้นไม่เป็นความจริง
- ในสับปะรดมีสาร บรอมีเลน (bromelain) เป็นเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร ที่อาจทำให้ลำไส้บีบตัวรุ่นแรงหรือเกิดอาการรท้องเสียได้ ซึ่งคุณแม่บางคนอาจจะเข้าใจผิดได้ว่าอาการปวดนั้นเกิดจากการที่มดลูกบีบรัดตัว และเกิดการแท้งลูกได้
- สับปะรดมีวิตามินซีที่จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยในการย่อยอาหาร อย่างไรก็ตามควรรับประทานสับปะรดในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม กินแล้วเสี่ยงแท้งจริงหรือเปล่า
- สารอาหารที่มีประโยชน์ในสับปะรด
- 4 ประโยชน์ของสับปะรดที่มีต่อคนท้อง
- แนะนำเมนูสับปะรดสำหรับคนท้อง อร่อยและมีประโยชน์

เป็นอีกหนึ่งคำถามที่คุณแม่ท้องหลายคนสงสัยว่า คนท้องกินสับปะรดได้ไหม ? เพราะไม่เพียงแต่

เป็นความเชื่อเท่านั้น แต่จากประสบการณ์ของแม่ตั้งครรภ์บางคนก็ทำให้เชื่อได้ว่าการรับประทานสับปะรดนั้น ทำให้ไม่สบายท้องได้จริง ๆ บางครั้งรู้สึกปวดและมวนท้อง ทำให้เกิดความกังวลว่าอาจจะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยด้วย แล้วความจริงสับปะรดนั้นอันตรายหรือไม่ คนท้องกินสับปะรดได้ไหม รวมถึงมีผลข้างเคียงกับลูกน้อยไหม ? เรามีคำตอบมาบอกกัน

คนท้องกินสับปะรดได้ไหม กินแล้วเสี่ยงแท้งจริงหรือเปล่า

ก่อนอื่นต้องขอบอกว่าสับปะรดนั้นเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ ส่วนความเชื่อที่ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานสับปะรดมาก ๆ จะเสี่ยงกับการแท้งลูกนั้นไม่เป็นความจริง ในสับปะรดมีสารโบรมีเลน (bromelain) เป็นเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร ที่บางครั้งอาจทำให้ลำไส้บีบตัวรุ่นแรงหรือเกิดอาการท้องเสียได้ ซึ่งคุณแม่บางคนอาจจะเข้าใจผิดได้ว่าอาการปวดนั้น เกิดจากการที่มดลูกบีบรัดตัวและเกิดการแท้งลูกได้ แท้ที่จริงแล้ว สับปะรดนั้นไม่ได้มีผลต่อมดลูกหรือการตั้งครรภ์เลย

สารอาหารที่มีประโยชน์ในสัปปะรด

ในสับปะรดอุดมไปด้วยกรดซิตริกหรือกรดมะนาว (Citric acid) และกรดมาลิก (Malic acid) ที่เป็นสารให้รสเปรี้ยว โดยมีกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) หรือ วิตามินซี ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมอยู่ด้วย

ส่วนอีกหนึ่งสารสำคัญที่พบในสับปะรด คือ เอนไซม์โบรมีเลน (Bromelain) ซึ่งสารนี้อาจช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต้านการอักเสบ

4 ประโยชน์ของสับปะรดที่มีต่อคนท้อง

1. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง

รับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ซึ่งวิตามินซีก็มีส่วนช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง มีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายติดเชื้อ การรับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น จึงเป็นการเพิ่มแรงต้านโรคให้แก่ร่างกาย

2. ช่วยในการย่อยอาหาร

สับปะรดมีกากใยอาหารมาก ซึ่งมีความสำคัญต่อระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่าย

3. ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

สับปะรดมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) เช่น วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน (Beta-Carotene) และแมงกานีส ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ ที่จะทำลายโครงสร้างของเซลล์ และยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

4. คนท้องควรกินสับปะรดปริมาณเท่าไหร่ ถึงจะพอดี

คุณแม่สามารถรับประทานสับปะรดได้อย่างปลอดภัย แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากสับปะรดมีน้ำตาลเป็นจำนวนมาก จึงไม่เหมาะที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะรับประทานสับปะรดเป็นจำนวนมากทุกวัน โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัยได้แนะนำในคู่มือเมนูสำหรับหญิงตั้งครรภ์ว่า ให้รับประทานสับปะรดหั่นขนาดพอดีคำไม่เกิน 6 ชิ้นคำ ต่อสัปดาห์ โดยรับประทานแทนของหวาน หรือสลับกับผลไม้อื่น ๆ เช่น แตงโม แก้วมังกร ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง เป็นต้น

แนะนำเมนูสับปะรดสำหรับคนท้อง อร่อยและมีประโยชน์

- **ข้าวผัดสับปะรด** เมนูทำง่าย เพียงทำข้าวผัดตามปกติ จะใส่เนื้อสัตว์ ไข่ หรือไม่ใส่ก็ได้ แล้วใส่สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็ได้จานอร่อยที่อุดมไปด้วยสารอาหารแล้ว
- **สลัดผลไม้ใส่สับปะรด** เมนูสำหรับมื้อเบา ๆ หรือมื้อระหว่างมื้อหลัก เพียงทำสลัดผักรวมตามปกติและใส่สับปะรดเพิ่มในปริมาณเหมาะสม นอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติแล้ว ยังได้กากใยและสารอาหารอีกด้วย
- **อกไก่อบสับปะรด** เมนูอิ่มง่าย สไตล์เฮลท์ตี้ หั่นสับปะรด สตรอเบอรี (หรือผลไม้รสเปรี้ยวอื่น ๆ) และมะเขือเทศเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้ นำอกไก่ที่คลุกพริกไทยและเกลือเล็กน้อยใส่กระทะตั้งบนเตาใช้ไฟอ่อน ปิดฝาทิ้งไว้ให้ระอุจนสุก ก็ได้เมนูอิ่มเบา ๆ แล้ว
- **สมูทตี้อะโวคาโดสับปะรด** เมนูคลายร้อนที่คุณแม่เองก็ทำได้ สูตรนี้ไม่ใส่น้ำตาล ดื่มตอนบ่ายเติมความสดชื่น ทำง่ายมาก ๆ เพียงคั้นน้ำสับปะรดกับน้ำมะนาวพักไว้ จากนั้นใส่น้ำสับปะรดลงในเครื่องปั่น ตามด้วยเนื้ออะโวคาโด ปั่นให้เข้ากันจนเนียนละเอียด เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง เท่านี้ก็พร้อมเสิร์ฟ ทั้งนี้ ไม่ควรดื่มบ่อยหรือมากเกินไป เนื่องจากสับปะรดมีน้ำตาลสูง สามารถเพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

“สับปะรด” ก็เป็นผลไม้เมืองร้อนที่หารับประทานง่าย ราคาไม่แพง และมีประโยชน์เพียงแต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไป แม้ว่าช่วงที่ผ่านการแพ้ท้องไปแล้ว คุณแม่จะมีความอยากอาหารมากกว่าปกติ แต่ก็ควรรับประทานสับปะรดรวมถึงผลไม้อื่น ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารในปริมาณที่พอดี ซึ่งจะดีต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยด้วยเช่นกัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- 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

อ้างอิง:

1. การทานสับปะรดทำให้แม่ตั้งครรภ์ เสี่ยงแท้งลูก?, โรงพยาบาลพญาไท
2. วิตามินบำรุงครรภ์ ตัวช่วยเสริมสุขภาพคุณแม่และเจ้าตัวน้อย, Pobpad
3. "สับปะรด อัศวินแห่งผลไม้", โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์
4. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ด้วยแร่ธาตุที่จำเป็น, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
6. รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
7. อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง มีอะไรบ้าง รับประทานเท่าไรถึงพอดี, Pobpad
8. สับปะรด ผลไม้มากคุณประโยชน์, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น