

คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ศ. 20, 2024

5 นาที

ช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์นั้นเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ เนื่องจากสารอาหารจากอาหารที่คุณแม่รับประทานจะส่งไปยังลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่จึงต้องใส่ใจกับการเลือกรับประทานอาหาร และควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนตั้งครรภ์ สำหรับคุณแม่ที่ชื่นชอบการรับประทานของแซ่บ หรือกินเผ็ดอาจจะกำลังสงสัยว่า คนท้องกินเผ็ดได้ไหม กินแล้วจะมีผลอะไรต่อลูกในท้องบ้าง วันนี้มาค้นหาคำตอบไปพร้อมกันได้เลยคะ

สรุป

- คนท้องกินเผ็ดได้ แต่ควรกินในระดับความเผ็ดและปริมาณที่เหมาะสม
- การกินเผ็ดที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาการท้องอืด กรดไหลย้อน หรือท้องเสีย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม คุณหมอห้ามหรือเปล่า
- ทารกในครรภ์รับรู้รสชาติเผ็ดได้ไหม
- คนท้องกินเผ็ดได้แค่ไหน ถึงเรียกว่าพอดี
- คนท้องกินเผ็ดมากเกินไป ระวังปัญหาสุขภาพจะตามมา
- บอกเล่าความเชื่อผิด ๆ คนท้องกินเผ็ดแล้วลูกจะหัวล้าน !

คุณแม่หลายท่านชื่นชอบการกินอาหารเผ็ด ในขณะที่คุณแม่หลายท่านอาจจะรู้สึกอยากกินอาหารเผ็ดในช่วงที่รู้สึกแพ้ท้อง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยคุณแม่สามารถกินอาหารเผ็ดได้เช่นเดียวกับเวลาปกติทั่วไปก่อนตั้งครรภ์ แต่การกินเผ็ดที่มากเกินไปนั้น อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้ เช่น อาการท้องอืด กรดไหล

ย่อน หรือท้องเสีย เป็นต้น คุณแม่จึงควรเลือกกินให้พอเหมาะทั้งในปริมาณและระดับความเผ็ดที่เหมาะสม

คนที่ท้องกินเผ็ดได้ไหม คุณหมอห้ามกินหรือเปล่า

คุณแม่สามารถกินอาหารเผ็ดได้เช่นเดียวกับเวลาปกติทั่วไปก่อนตั้งครรภ์ แต่ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเผ็ดจัดจนเกินไป ต่อเนื่องกันหลายมื้อ เนื่องจากการกินอาหารเผ็ดจัดติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เยื่อกระเพาะอาหารอักเสบ แดง บวม จนทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร รู้สึกปวดหรือแสบท้องหลังกินอาหารเผ็ด นอกจากนี้ยังอาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์เกิดอาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ กรดไหลย้อน ตามมาได้ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของคุณแม่ คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายบ่อย อาจเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ รู้สึกอ่อนเพลียได้ นอกจากนี้ อาหารที่มีรสเผ็ดอาจมีรสชาติอื่นที่จัดเกินไปตามมาด้วยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ด้วย เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นต้น

ทารกในครรภ์รับรู้รสชาติเผ็ดได้ไหม

ความเผ็ดจากการกินอาหารที่ใส่พริก คือการแสบร้อนบริเวณลิ้น เนื่องจากสารแคปไซซิน (Capsaicin) ที่อยู่ในพริก ซึ่งแตกต่างจากการรับรู้รสชาติ อย่างเช่น รสหวาน เค็ม เปรี้ยว ขม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่แน่ชัดว่าความเผ็ดสามารถส่งผ่านทางรกหรือผ่านกระแสเลือดไปสู่ลูกน้อยในครรภ์ได้หรือไม่ ทั้งนี้ แนะนำว่าคุณแม่ควนทานเผ็ดแต่พอดีขณะตั้งครรภ์นะคะ

คนที่ท้องกินเผ็ดได้แค่ไหน ถึงเรียกว่าพอดี

ในช่วงที่ตั้งครรภ์ คุณแม่หลายท่านมักมีความรู้สึกอยากอาหารบางอย่าง เช่น อาหารที่มีรสเผ็ด ในช่วงที่มีอาการแพ้ท้องแต่คุณแม่แต่ละคนมีความสามารถในการรับความเผ็ดได้แตกต่างกัน และการกินเผ็ดที่มากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ได้ เช่น ถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายบ่อย จนอาจเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ รู้สึกอ่อนเพลียได้ หรือเกิดกรดไหลย้อน เกิดโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นอันตรายต่อคุณแม่ได้ และมีอาจผลกระทบท่ลูกในครรภ์ได้ ดังนั้นคุณแม่จึงควรพิจารณาความสามารถในการกินเผ็ดของตนเอง ว่าสามารถรับความเผ็ดได้มากแค่ไหน โดยควรกินเผ็ดแต่พอดี เท่าที่จำเป็น และควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้สารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและลูกในครรภ์



คนที่ต้องกินเผ็ดมากไป ระวังปัญหาสุขภาพ

1. กรดไหลย้อน

การกินอาหารเผ็ดจัด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน หรือภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหาร จนทำให้รู้สึกแสบร้อนหน้าอก และลิ้นปี นอกจากนี้การกินอาหารเผ็ดแล้ว การกินอาหารที่มีรสเปรี้ยว อาการที่มีแก๊สมาก และการกินอาหารตอင့်แล้วเข้านอนทันที ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อนอีกด้วย การปล่อยให้กรดไหลย้อนติดต่อกันเป็นเวลานานจนเรื้อรัง อาจลุกลามจนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

2. ท้องเสีย

ในพริกมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เรารู้สึกเผ็ดร้อน โดยคนแต่ละคนมีความสามารถในการรับสารแคปไซซินได้ในปริมาณที่แตกต่างกัน บางคนกินอาหารเผ็ดจัดจนได้รับสารแคปไซซินปริมาณมากเกินไป จนอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเยื่อเมือกกระเพาะอาหาร จนท้องเสียได้ รวมไปถึงอาการอื่น ๆ อย่างอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน จนอาจเกิดภาวะขาดน้ำ รู้สึกวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ปัสสาวะสีเข้มได้

- ระคายเคืองในกระเพาะอาหาร การกินเผ็ดจะเป็นการกระตุ้นให้กระเพาะอาหารทำงาน

หนัก โดยจะกระตุ้นให้น้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดหลั่งออกมามาก จนอาจทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับความระคายเคือง อักเสบ แดง บวม จนอาจเกิดแผลในกระเพาะอาหารตามมาได้ โดยสังเกตได้จากอาการปวดหรือจุกแน่นท้องหรือใต้ลิ้นปี่ อาการปวดแสบท้องหลังจากกินอาหารรสจัดอย่างอาหารรสเผ็ดจัดและเปรี้ยวจัด รวมไปถึงอาการท้องร้องโครกคราก เนื่องจากมีแก๊สในกระเพาะอาหาร อาการท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียนหลังกินอาหาร เป็นต้น นอกจากการกินเผ็ดแล้ว หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สุบหนური ก็ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้เช่นกัน

- **ริดสีดวง** สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดริดสีดวง คือการขับถ่ายที่ผิดปกติ เช่น ท้องผูกเป็นประจำ หรือท้องเสียเป็นประจำ ซึ่งการกินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด อาจทำให้ท้องเสีย จึงเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดริดสีดวง

คนที่ท้องกินเผ็ดแล้วลูกจะหัวล้าน จริงไหม

คุณแม่บางคนอาจเคยได้ยินความเชื่อที่ว่า ถ้าคนท้องกินเผ็ด จะทำให้ลูกในท้องหัวล้าน จนอาจทำให้เกิดความกังวลจนไม่กล้ากินเผ็ดระหว่างตั้งครรภ์ ทั้งที่จริงแล้วความเผ็ดจากพริก เป็นความเผ็ดที่เกิดจากสารแคปไซซิน (Capsaicin) ที่อยู่ในพริก ไม่ใช่การรับรู้อารมณ์ผ่านทางต่อมรับรสบนลิ้น อย่างรสหวาน เค็ม เปรี้ยว ขม พัฒนาการของเส้นผมลูกในครรภ์จึงไม่สามารถสรุปได้ว่า มีความเกี่ยวข้องกับการกินเผ็ด

ช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่สำคัญทางด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูก คุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการกินอาหารที่มีประโยชน์สำหรับแม่ท้อง ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้เกิดอาการไม่สบาย เช่น อาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด เพื่อช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์แข็งแรงสมบูรณ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. กินเผ็ดที่ไรแซบท้องทันที อาการนี้มีโอกาสเป็นโรคอะไรบ้าง, โรงพยาบาลเปาโล
3. กินเผ็ดแล้วท้องเสีย เรียนรู้สาเหตุและวิธีการรับมือ, Pobpad
4. ทียอยากกินของเผ็ดช่วงมีประจำเดือน เพราะร่างกายเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่แค่คิดไปเอง, โรงพยาบาลพญาไท
5. อาหารต้องห้ามที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพรินทร์
6. ปวดท้องแบบไหน? ถึงใช้แผลในกระเพาะอาหาร, โรงพยาบาลเปาโล
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเสีย ต้องดูแลรักษาอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
8. กินเผ็ด ผลดี ผลเสีย และเรื่องที่คุณควรระวัง, Pobpad
9. โรคริดสีดวง แค่เปลี่ยนพฤติกรรม ก็ลดเสี่ยงได้, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567





แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น