คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 14, 2024

7นาที

พิซซ่าร้อน ๆ ชีสเยิ้ม ๆ เป็นอะไรที่ใคร ๆ ก็ชอบ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว การกินอาหารโปรดอย่างพิซซ่า ที่เต็มไปด้วยชีสและแป้ง จะปลอดภัยหรือไม่? เพราะนอกจากความอร่อยแล้ว สุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในท้องก็เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ทุกคนต้องใส่ใจ มาดูกันว่าพิซซ่าของอร่อย จะยังคงอยู่ในเมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ได้หรือไม่ คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม มาไขข้อข้องใจไปพร้อมกัน

สรุป

- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินพิซซ่าได้ แต่ไม่ควรกินมากและบ่อยเกินไป รวมถึงต้องคำนึงถึงความสุกของวัตถุดิบและความหลากหลายของสารอาหารที่จะได้รับด้วย
- พิซซ่าไม่ใช่อาหารสุขภาพ เพราะพิซซ่ามีแป้งและชีส ซึ่งมีโซเดียมและไขมันสูง หากกินบ่อยอาจทำให้น้ำหนักตัวของคุณแม่เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และการเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้
- พิซซ่าหน้าเนื้อสัตว์ ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเนื้อสัตว์ผ่านความร้อนจนสุกทั่วถึง ไม่มีส่วนที่ยังดิบ เพื่อป้องกันอาหารเป็นพิษจากส่วนผสมที่ไม่สุก 100 เปอร์เซ็นต์
- ในพิซซ่ามีส่วนผสมหลากหลายชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ เช่น แพ้เคซีน (จากนม) แพ้มะเขือเทศ แพ้อาหารทะเล และแพ้ยีสต์ คุณแม่ควรสอบถามพนักงานร้านอาหารเกี่ยวกับอาหารที่แพ้อย่างละเอียดก่อนสั่ง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายต่อสุขภาพคุณแม่แค่ไหน
- คุณแม่ท้องอยากกินพิซซ่า กินยังไงให้ดีต่อสุขภาพ
- พิซซ่าหน้าอะไรบ้าง ที่คุณแม่ท้องกินได้

คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

พิซซ่าไม่ใช่อาหารสุขภาพ แต่ถ้าคนท้องอยากกินพิซซ่าจะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์หรือเปล่า คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม เป็นคำถามที่พบบ่อย โดยการกินพิซซ่าในช่วงตั้งครรภ์นั้นไม่ได้เป็นอันตรายเสมอไป เพราะวัตถุดิบบางชนิดที่มีอยู่ในพิซซ่านั้น ก็มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่คนท้องต้องใส่ใจเป็นพิเศษในการทานพิซซ่า เพื่อความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ โดยมีปัจจัยหลายอย่างที่ต้องพิจารณา ดังนี้

1. วัตถุดิบและความสะอาด

ถ้าพิซซ่าที่คุณแม่อยากกินทำมาจากวัตถุดิบสดใหม่ สะอาด ปรุงสุกอย่างทั่วถึง และมาจากร้านที่ได้มาตรฐาน ก็สามารถกินได้เป็นครั้งคราว แต่ถ้าพิซซ่ามีวัตถุดิบที่ปรุงไม่สุก อย่างเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น เปปเปอโรนี แฮม ไส้กรอก ซาลามิ หรือปรุงในสภาพแวดล้อมที่ไม่สะอาด อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค ซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

2. ปริมาณและความหลากหลาย

การกินพิซซ่าบ่อยเกินไป หรือเน้นกินแต่ชีส อาจทำให้ได้รับโซเดียมและไขมันสูงเกินไป ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรเลือกพิซซ่าที่มีผักหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย

คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายต่อสุขภาพคุณแม่แค่ไหน

การกินพิซซ่าบ่อย ๆ ในช่วงตั้งครรภ์ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้ เนื่องจากพิซซ่าส่วนใหญ่จัดอยู่ในประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีไขมันสูง ซึ่งหากกินมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้แก่

1. โรคอ้วน

พิซซ่ามีปริมาณแคลอรีและไขมันสูง หากกินบ่อยไป อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้

2. ร่างกายขาดสารอาหาร

พิซซ่าส่วนใหญ่ทำจากแป้งขัดขาว ซึ่งมีใยอาหารต่ำและขาดวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการ เพื่อพัฒนาสมองและร่างกายของลูกน้อย

3. แพ้ส่วนผสม

สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้อาหาร การกินพิซซ่าอาจเป็นเรื่องที่ต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากพิซซ่ามีส่วนผสมหลากหลายชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ เช่น แพ้เคซีน (จากนม) แพ้มะเขือเทศ แพ้อาหารทะเล และแพ้ยีสต์ คุณแม่ควรสอบถามพนักงานร้านอาหารเกี่ยวกับอาหารที่แพ้อย่างละเอียดก่อนสั่ง สำหรับคุณแม่ที่แพ้ส่วนผสมในพิซซ่า ยังสามารถกินพิซซ่าได้ โดยสามารถเลือกวัตถุดิบทดแทนอาหารที่แพ้ เช่น

- **แพ้เคซีน** เลือกชีสที่ทำจากพืช เช่น ชีสถั่วเหลือง หรือสั่งพิซซ่าแบบไม่ใส่ชีส แล้วเพิ่มท็อปปิ้งอื่น ๆ ที่คุณแม่ชอบแทน
- **แพ้มะเขือเทศ** เลือกพิซซ่าแบบไม่มีซอสมะเขือเทศ เช่น พิซซ่าสลัด พิซซ่าขาว หรือพิซซ่าไก่บาร์บีคิว
- **แพ้ยีสต์** เลือกร้านอาหารที่ขายพิซซ่าแป้งไม่มียีสต์ หรือทำพิซซ่าเองโดยใช้เบกกิ้งโซดาแทนยีสต์

4. อาหารเป็นพิษจากส่วนผสมที่ไม่สุก

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่อยากกินพิซซ่า ต้องระวังเรื่องความสะอาดและความสุกของเนื้อสัตว์เป็นพิเศษ เพราะหากเนื้อสัตว์ไม่สุกดี อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น เชื้อซัลโมเนลลา เชื้อลิสเตอเรีย ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ อาหารเป็นพิษ หรืออาการรุนแรงอื่น ๆ ได้

คุณแม่ท้องอยากกินพิซซ่า กินยังไงให้ดีต่อสุขภาพ

คนท้องสามารถกินพิซซ่าได้ เพียงแค่เลือกทานอย่างระมัดระวัง และควบคุมปริมาณให้พอดีไม่ทานเยอะจนเกินไป ลองทำตามวิธีนี้ได้เลย

1. กินในปริมาณที่เหมาะสม

กินพิซซ่า 1 ชิ้น แทนการกินพิซซ่าทั้งถาด และเลือกกินแบบแป้งบาง เพราะแป้งบางจะมีปริมาณแป้งและไขมันน้อยกว่าแป้งหนานุ่ม ช่วยให้ควบคุมปริมาณแคลอรีได้ดีขึ้น ที่สำคัญไม่ควรกินบ่อย เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันและโซเดียมมากเกินไป

2. กินพิซซ่าที่ทำสดใหม่

ทานพิซซ่าที่ทำสดใหม่และผ่านความร้อนสูงเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย โดยสังเกตได้จากเปเปอโรนีหรือซาลามิที่สุกจนร้อนและกรอบ หากพิซซ่ามีการโรยหน้าเนื้อสัตว์หรือผักหลังอบแล้ว ควรขอให้ร้านนำกลับเข้าเตาอบอีกครั้งเพื่อให้เนื้อและผักสุกทั่วถึง หากมีพิซซ่าเหลือสามารถอุ่นซ้ำได้โดยใช้ไมโครเวฟ เตาอบ หรือเตาปิ้งย่าง แต่ต้องแน่ใจว่าอุณหภูมิภายในถึง 75 องศาเซลเซียส และควรกินให้หมดภายใน 1-2 วัน เพื่อป้องกันการขยายพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรีย

3. ปรุงสุก

ก่อนกินพิซซ่าทุกครั้ง ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าพิซซ่าสุกทั่วถึง โดยเฉพาะบริเวณตรงกลาง ซึ่งมักจะสุกไม่ทั่วถึง สังเกตจากชีสต้องร้อนจัด ไม่ใช่แค่เพียงอุ่น ๆ เพราะความร้อนจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนมาได้ หลีกเลี่ยงท็อปปิ้งดิบ เช่น เนื้อสัตว์ และผักสดที่ไม่ได้ผ่านการปรุงสุก

เลือกหน้าพิซซ่า ที่มีประโยชน์กับร่างกาย

นอกจากหน้าพิซซ่าที่มีแต่เนื้อสัตว์หรือชีส คุณแม่สามารถลองเพิ่มผักและผลไม้ที่ปรุงสุกลงไปในหน้าพิซซ่า เช่น พริกหยวก มะเขือเทศ บรอกโคลี หรือสับปะรด เลือกแป้งพิซซ่าที่มีประโยชน์ เช่น แป้งโฮลวีท แป้งไร้กลูเตน หรือทำแป้งพิซซ่าเองจากดอกกะหล่ำ หรือแป้งถั่ว เพื่อเพิ่มใยอาหาร และเลือกท็อปปิ้งที่มีประโยชน์และหลากหลาย เช่น ไก่ย่าง เห็ด เป็นต้น

นอกจากนี้การทำพิซซ่าโฮมเมดเอง จะช่วยให้คุณแม่สามารถควบคุมวัตถุดิบและปริมาณได้อย่างละเอียด ทำให้มั่นใจได้ว่าพิซซ่าที่ได้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

พิซซ่าหน้าอะไรบ้าง ที่คุณแม่ท้องกินได้

หากคุณแม่ต้องการกินพิซซ่าให้ได้ทั้งความอร่อยและสารอาหารครบถ้วน ควรเลือกหน้าพิซซ่าที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรซ์ แป้งโฮลวีท เติมผักและผลไม้ ที่สำคัญเนื้อสัตว์และผักผลไม้ทุกชนิดต้องผ่านการปรุงสุกเสมอ แนะนำหน้าพิซซ่าที่คนท้องกินได้ ดังนี้

1. พิซซ่าหน้าฮาวายเอี้ยน

พิซซ่าหน้าฮาวายเอี้ยนเป็นพิซซ่าหน้าโปรดของใครหลายคน พิซซ่าฮาวายเอี้ยนสามารถเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะมีสับปะรดรสชาติเปรี้ยวหวาน แต่ต้องมั่นใจว่าปรุงสุกอย่างทั่วถึง

2. พิซซ่าหน้าต้มยำกุ้ง

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ชอบความแซ่บและรสชาติจัดจ้าน พิซซ่าต้มยำกุ้งเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจ เมนูนี้ไม่เพียงแต่จะอร่อยถูกปาก แต่ยังได้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางอาหารจากกุ้ง ปลาหมึก เห็ด และรสชาติเผ็ดเปรี้ยว อย่างไรก็ตามสำหรับพิซซ่าต้มยำกุ้ง ต้องมั่นใจว่ากุ้ง ปลาหมึก และเห็ดนั้นปรุงสุกทั่วถึง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ สำหรับคุณแม่ท้องอาจปรับลดความเผ็ดลงได้ เพื่อ

ป้องกันไม่ให้เกิดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร และอย่าลืมเลือกแป้งบางหรือแป้งโฮลวีท เพื่อลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต

3. พิซซ่าเวจจี้

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่ต้องการกินอาหารอร่อยและมีประโยชน์ไปพร้อมกัน การเลือกทานพิซซ่าเวจจี้จะช่วยให้คุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากผักต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยผักทุกชนิดต้องปรุงสุกก่อนนำมารับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ

4. พิซซ่าหน้าซีฟู้ด

เป็นอีกหนึ่งเมนูที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอุดมไปด้วยโปรตีนจากทะเลและวิตามินจากผักต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ต้องระวังหากคุณแม่แพ้อาหารทะเลชนิดใดชนิดหนึ่งควรหลีกเลี่ยง และวัตถุดิบทุกชนิดต้องปรุงสุกทั่วถึง เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ รวมถึงควรปรุงรสไม่จัดจ้านเกินไป เพื่อไม่ให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม คนท้องต้องใส่ใจเป็นพิเศษในการทานพิซซ่า เพื่อความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น พิซซ่าต้องปรุงสุก และสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเนื้อสัตว์หรือผักผลไม้เป็นส่วนประกอบต้องสุกทั่วถึง ไม่ควรทานมากหรือทานบ่อยเกินไป ทานแค่พอให้บรรเทาความอยากเป็นครั้งคราวเท่านั้น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

อ้างอิง:

1. Eating Pizza During Pregnancy – Is It Safe?, Firstcry
2. Pizza during pregnancy: Ways to eat it and recipes to try, Momjunction
3. Which Pizza Toppings Are Safe in Pregnancy? Find Out Here, Pregnancy Food Checker
4. What You Need to Know About Pizza Allergens, Verywellhealth
5. Is Pizza Healthy? Nutrition Tips for Pizza Lovers, Healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น