# คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม มีประโยชน์ยังไง อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

**รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3**

**บทความ**

**พ.ย. 14, 2024**

**5นาที**

น้ำขิง ถือเป็นเครื่องดื่มแนะนำสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์และสรรพคุณที่ดีเหมาะกับช่วงตั้งท้อง ช่วยแก้อาการแพ้ท้อง ขับลม และทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่ดีมีประโยชน์เหมาะสำหรับคนท้องมากมาย แต่ก็มีข้อที่ควรระวังด้วยเช่นกัน เพราะขิงเป็นพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน อาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายของคนท้องสูงขึ้น ส่งผลต่อทารกในครรภ์ บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจประโยชน์และโทษของขิงให้คุณแม่ได้ทราบกัน

## สรุป

- คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย และมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
- สรรพคุณของน้ำขิง อาทิ แก้ท้องอืดบรรเทาอาการคลื่นไส้ และเวียนศีรษะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหวัด และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ท้องในการกินน้ำขิง ไม่ควรรับประทานเข้มข้นจนเกินไป เพราะร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น จนอาจส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ รวมถึงระวังระดับน้ำตาลในน้ำขิงเพื่อป้องกันภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ


- คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกหรือเปล่า
- น้ำขิง มีสรรพคุณอะไรบ้าง ดีต่อคุณแม่ท้องยังไง
- คุณแม่ท้องกินน้ำขิงทุกวันได้ไหม ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม กินน้ำขิงช่วงเวลาไหนดีต่อสุขภาพ
- คุณแม่กินน้ำขิงได้ไหม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ต้องระวัง
- เมนูน้ำขิงสำหรับคนท้อง ช่วยให้คุณแม่กินง่ายขึ้น

# คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกหรือเปล่า

คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส รวมถึงเส้นใยและโปรตีน แต่เนื่องจากขิงมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน มีความเผ็ดร้อน ซึ่งหากคุณแม่ท้องรับประทานในปริมาณมากหรือแบบเข้มข้นจนเกินไป จะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นจนรู้สึกไม่สบายตัวได้ จนอาจส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ เมื่อร่างกายคนท้องมีอุณหภูมิสูงขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรืออาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ได้ คุณแม่ท้องจึงควรกินน้ำขิงในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไปในแต่ละครั้ง

# น้ำขิง มีสรรพคุณอะไรบ้าง ดีต่อคุณแม่ท้องยังไง

ขิงเป็นสมุนไพรที่สามารถนำไปประกอบอาหาร หรือรับประทานโดยตรงได้ ซึ่งมีสรรพคุณที่ดีต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

## 1. ช่วยขับลม แก้ท้องอืด

เนื่องจากขิงมีสรรพคุณช่วยให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดอาการท้องอืดของคนท้องได้

## 2. บรรเทาอาการแพ้ท้อง

ขิงช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ และเวียนศีรษะและอาการแพ้ท้อง ได้ จึงทำให้อาการแพ้ท้องดีขึ้น

## 3. ลดคอเลสเตอรอล

พบว่าขิงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ควรระมัดระวังในการกินขิงสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะอาจทำให้ระดับอินซูลินลดลงผิดปกติจนก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงควรปรึกษาคุณหมอก่อนรับประทานขิงสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

## 4. ลดการอักเสบ

มีผลการศึกษาพบว่าขิงช่วยสกัดฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยลดการอักเสบ ซึ่งช่วยให้ลดความเจ็บปวดจากโรคไมเกรน หรืออาการไขข้ออักเสบ จนถึงโรคข้อเข่าเสื่อมให้มีอาการดีขึ้นได้

## 5. ป้องกันโรคหวัด

เพราะขิงมีสรรพคุณเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จึงช่วยป้องกันอาการหวัด อาการระคายคอ

## 6. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตของคนท้องทำงานได้ดี ทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายลง

# คุณแม่ท้องกินน้ำขิงทุกวันได้ไหม ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า

คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ทุกวัน เพราะช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และคลื่นไส้ได้ดี รวมถึงช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เข้มข้นจนเกินไป และเป็นสูตรไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อยเพราะอาจทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงจนไม่สบายตัว ส่งผลต่อการเต้นผิดปกติของหัวใจและระคายเคืองกระเพาะอาหาร จนถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจส่งผลอันตรายต่อการตั้งครรภ์ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้ขิงเพื่อช่วยลดการแพ้ท้อง

# คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม กินน้ำขิงช่วงเวลาไหนดีต่อสุขภาพ

คุณแม่ท้องคงทราบดีเกี่ยวกับข้อดีของการดื่มน้ำขิงต่าง ๆ มากมาย แต่อาจมีคำถามเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการกินน้ำขิงอย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งแนะนำเป็น 2 ช่วงเวลานี้

- **ช่วงเช้า** เนื่องจากขิงมีสรรพคุณในการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยขับลม ทำให้ลดอาการท้องอืด จึงช่วยในการย่อยหลังอาหารมื้อเช้าได้
- **เวลาแพ้ท้อง** เพราะจะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อีกทั้งฤทธิ์ร้อนของขิง ช่วยให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น ระบบไหลเวียนเลือดที่ดี ก็จะทำให้คุณแม่ท้องผ่อนคลายสบายตัวมากยิ่งขึ้น

# คุณแม่กินน้ำขิงได้ไหม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ต้องระวัง

ขิงมีประโยชน์และสรรพคุณมากมายที่เหมาะสมกับคนท้อง แต่การรับประทานน้ำขิง ก็มีข้อควรระวังเพื่อให้คุณแม่ท้องได้รับคุณค่าจากขิงอย่างแท้จริง ดังนี้

1. **ระวังน้ำตาลในน้ำขิง** เนื่องจากน้ำขิงสำเร็จรูปหาซื้อได้ง่าย และสะดวกในการพกพาเพราะแค่ชงกับน้ำร้อนก็สามารถดื่มได้ทันที แต่การเลือกซื้อน้ำขิงสำเร็จรูป คุณแม่ท้องควรสังเกตปริมาณน้ำตาล โดยเลือกขิงผงที่ไม่มีน้ำตาลหรือเป็นสูตรน้ำตาลน้อย เพื่อช่วยลดความเสี่ยงภาวะเบาหวานระหว่างตั้งท้องได้
2. **ไม่ควรกินน้ำขิงก่อนนอน** ฤทธิ์ของขิงที่มีความเผ็ดร้อน หากรับประทานแล้วนอนทันทีอาจทำให้นอนไม่หลับ เพราะรู้สึกไม่สบายตัวได้
3. **อย่ากินน้ำขิงแล้วปล่อยให้ท้องว่าง** เพราะอาจทำให้ระคายเคือง รู้สึกแสบร้อนที่กระเพาะอาหารได้
4. **ไม่ควรกินน้ำขิงค้างคืน** เพราะหากต้มน้ำขิงดื่มเอง ควรต้มในปริมาณที่พอดี ไม่เหลือค้างคืน เพราะสรรพคุณของขิงอาจสูญเสียลงได้ รวมถึงหากเก็บรักษาไม่ดีเพียงพออาจมีสิ่งเจือปนได้

# เมนูน้ำขิงสำหรับคนท้อง ช่วยให้คุณแม่กินง่ายขึ้น

คุณแม่ท้องบางคนอาจรับประทานขิงได้อย่างง่ายดาย แต่สำหรับบางคนอาจจะไม่ถูกปากกับกลิ่นฉุนและรสชาติที่เผ็ดร้อนมากนัก ซึ่งคุณแม่ท้องสามารถนำเมนูเหล่านี้ไปประยุกต์ให้รับประทานขิงได้ง่ายขึ้น

## 1. เต้าฮวยน้ำขิง

โดยเต้าฮวยทำจากน้ำเต้าหู้ แป้งข้าวโพด เจี๊ยะกอ และน้ำสะอาด ส่วนน้ำขิงอาจจะใส่น้ำตาลเล็กน้อย เสิร์ฟคู่กัน รับประทานขณะร้อน จะกินตอนเช้าหรือรองท้องตอนสาย ๆ ก็ได้

## 2. บัวลอยน้ำขิง

นำแป้งบัวลอยห่องาดำ รับประทานคู่กับน้ำขิงร้อน ๆ หอมอร่อย รับประทานน้ำขิงได้ง่ายขึ้น

## 3. ไข่หวานน้ำขิง

ควรใช้ไข่ไก่ที่สดใหม่ เพราะไข่ขาวจะไม่กระจายตัว ตอกไข่ไก่ลงในหม้อต้มน้ำขิง รับประทานคู่กันจะรู้สึกสดชื่นและช่วยลดอาการท้องอืดได้

## 4. น้ำขิงผสมน้ำผึ้ง

นอกจากสรรพคุณที่ดีของน้ำขิงแล้ว การใส่น้ำผึ้งนอกจากจะช่วยให้รับประทานน้ำขิงได้ง่ายขึ้น ยังช่วยบรรเทาอาการทางเดินหายใจต่าง ๆ และฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราได้

## 5. น้ำขิงผสมมะนาว

รสเปรี้ยวของมะนาวจะช่วยให้สดชื่นและรับประทานง่ายมากขึ้น สามารถทานได้ทั้งแบบร้อนและเย็น หรือใส่โซดาเพิ่มความสดชื่นได้อีกด้วย

## 6. ฟองเต้าหู้น้ำขิง

นำฟองเต้าหู้ที่แช่น้ำจนนิ่ม มาต้มในน้ำขิง ปรุงรสหวานตามชอบ แช่เย็นเก็บไว้ดื่มยามกระหาย หรือ ดื่มแบบร้อน จะชุ่มคอแก้ไอได้

ขิง ถือเป็นสมุนไพรที่มีการศึกษาว่ามีสรรพคุณที่ดี มีประโยชน์มากมาย อีกทั้งคุณแม่ท้องยังสามารถรับประทานน้ำขิงเพื่อช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง ป้องกันโรคหวัด ลดอาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ลดน้ำตาลและลดการอักเสบต่าง ๆ แต่การรับประทานขิงก็มีข้อควรระวังที่คุณแม่ท้องควรศึกษาหรือปรึกษาแพทย์โดยทันทีหากมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้น

**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. คนท้องกินน้ำขิงได้หรือไม่, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
2. ‘ขิง’ ประโยชน์และโทษที่คาดไม่ถึง, สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดปัตตานี
3. มารู้จัก "ขิง" กันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เต้าฮวย น้ำขิง, Wongnai
5. วิธีทำ “บัวลอยน้ำขิง” เมนูของหวานเพื่อสุขภาพ เสิร์ฟร้อน ๆ ซดคล่องคอ!, Wongnai

6. ไข่หวานน้ำขิง, Wongnai
7. น้ำผึ้งกับประโยชน์ทางการแพทย์, Pobpad
8. แจก 10 สูตรเมนูน้ำขิงยอดฮิต รวมมิตรเครื่องดื่มสุขภาพ ซดคล่องคอ!, Wongnai
9. ฟองเต้าหู้น้ำขิง, Cookpad

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กันยายน 2567