คนท้องกินชีสได้ไหม ชีสชนิดไหนปลอดภัย อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 14, 2024

8นาที

ชีสไม่ใช่มีเพียงแค่รสอร่อย เพิ่มรสชาติให้อาหารเท่านั้น แต่ชีสยังอุดมไปด้วยสารอาหาร และประโยชน์ดี ๆ ต่อสุขภาพ คนท้องสามารถกินชีสได้ แต่ควรเลือกชีสให้ถูกประเภท เลือกชีสที่ไม่ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพ เพราะการกินชีสผิดประเภท แทนที่จะได้รับประโยชน์อาจส่งผลเสีย และเสี่ยงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อันตรายกับสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ได้

สรุป

- ชีส หรือเนยแข็ง ทำมาจากการแปรรูปนมของสัตว์ เช่น นมวัว นมอูฐ นมแกะ นมแพะ ชีสแต่ละชนิดจะให้พลังงานแตกต่างกัน ชีสมีสารอาหารที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ
- คนท้องสามารถกินชีสพาสเจอร์ไรซ์ได้ปลอดภัยสำหรับสุขภาพ มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โฟเลต วิตามินเอ วิตามินดี ชีสมีแคลเซียมสูง มากกว่านมถึงสองเท่า
- ชีสนั้นมีประโยชน์ อาจช่วยลดความเสี่ยงเบาหวาน ให้พลังงานและความสดชื่น เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนัก และมีประโยชน์อีกมากมาย
- แม้ว่าชีสจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่คนท้องควรกินชีสในปริมาณที่เหมาะสม ไม่กินในปริมาณที่เยอะเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน และโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เกิดขึ้นได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่รู้ไหม ชีสทำมาจากอะไร
- คนท้องกินชีสได้ไหม ชีสมีประโยชน์กับคนท้องจริงไหม
- คนท้องกินชีสได้ไหม คนท้องเลือกกินชีสยังไงให้ปลอดภัย
- ชีสประเภทไหนบ้าง ที่คนท้องห้ามกิน

- คนท้องกินชีสได้ไหม กินเท่าไหร่ถึงจะพอดี
- คนท้องกินชีสมากไป เสี่ยงอะไรบ้าง
- แม่ท้องแพ้นมวัว ไม่ควรกินชีสจริงไหม

คุณแม่รู้ไหม ชีสทำมาจากอะไร

ชีส หรือเนยแข็ง ทำมาจากการแปรรูปนมของสัตว์ เช่น นมวัว นมอูฐ นมแกะ นมแพะ ชีสแต่ละชนิดจะให้พลังงานแตกต่างกัน ชีส 100 กรัม ให้พลังงานถึง 250-400 แคลอรี สามารถกินชีสแบบเปล่า ๆ หรือจะนำไปเป็นส่วนผสมของอาหารคาว อาหารหวาน หรือขนมก็ได้ ชีสเป็นอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง ซึ่งคนท้องควรระมัดระวังในการทาน หากทานชีสในปริมาณที่เหมาะสมก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย หากไม่แพ้ส่วนประกอบใดๆ ในชีส คนท้องสามารถกินชีสได้ เพราะในชีสมีแคลเซียมมากกว่านมถึงสองเท่า และมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โฟเลต วิตามินเอ วิตามินดี

เพื่อความปลอดภัยในการกินชีส ควรอ่านฉลากก่อนการซื้อชีส เลือกชีสที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ ชีสที่ทำจากน้ำนมดิบที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เสี่ยงมีเชื้อแบคทีเรีย เช่น ลิสทีเรีย ซึ่งคนท้องมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อนี้มากกว่าคนทั่วไปถึง 10 เท่า รวมถึงเชื้ออีโคไล ซึ่งอาจส่งผลอันตรายต่อสุขภาพ การติดเชื้อสามารถทำให้อาหารเป็นพิษ ในกรณีรุนแรงมากอาจติดเชื้อในกระแสเลือด เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนจนทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือ แท้งลูก หรือแม้แต่ทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

คนท้องกินชีสได้ไหม ชีสมีประโยชน์กับคนท้องจริงไหม

คนท้องกินชีสได้ไหม โดยทั่วไปแล้ว คนท้องสามารถกินชีสพาสเจอร์ไรซ์ได้ แต่คนท้องต้องไม่ลืมอ่านฉลากก่อนซื้อชีสทุกชนิด เพื่อให้แน่ใจว่าชีสนั้นผ่านการพาสเจอร์ไรซ์และปลอดภัยสำหรับสุขภาพ ชีสนั้นมีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงเบาหวาน เพิ่มพลังงานและความสดชื่น เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนัก และมีประโยชน์อีกมากมาย ได้แก่

1. อาจช่วยลดความเสี่ยงเบาหวาน

ชีสช่วยควบคุมระดับอินซูลิน ระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงการอักเสบต่าง ๆ ของร่างกาย และเพิ่มความไวต่ออินซูลินได้ การศึกษาวิจัยยังพบว่า การกินชีสส่งผลให้ได้รับกรดไขมันทรานส์ปลามิโทเลอิ ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้ในผลิตภัณฑ์นม ช่วยลดความเสี่ยงเบาหวาน แม้ชีสจะมีประโยชน์ แต่คนท้องไม่ควรกินชีสมากเกินไป เพราะจะทำให้รับไขมันอิ่มตัวมากเกิน

2. เสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง

ชีสมีแคลเซียมในปริมาณที่สูงมากกว่านมถึงสองเท่า ชีสยังมีวิตามินดี และโปรตีน ที่ส่งผลดีต่อมวลกระดูกของคนท้อง การกินชีสจึงช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้แล้วยังมีแบคทีเรียที่ดีบางชนิดอย่างโพรไบโอติก ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดฟันผุ

3. อาจช่วยควบคุมน้ำหนักได้

การกินชีสในปริมาณที่พอดี อาจช่วยควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากไขมันที่ได้จากชีสนั้นทำให้อิ่มท้องได้นาน ไม่ทำให้หิวบ่อย ๆ คนท้องควรเลือกกินชีสที่ไขมันต่ำและกินแต่พอดี ไม่กินชีสมากจนเกินไป

4. ส่งผลดีต่อลำไส้

ชีสมีโพรไบโอติกที่เป็นสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพลำไส้ อาจช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้ได้

คนท้องกินชีสได้ไหม คนท้องเลือกกินชีสยังไงให้ปลอดภัย

เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ คนท้องควรเลือกกินชีสที่ปลอดภัย ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เลือกชีสแบบแข็งที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เป็นชีสไขมันต่ำ กินในปริมาณที่เหมาะสม และกินอาหารอื่น ๆ หลากหลายมีสารอาหารครบ 5 หมู่ หากคุณแม่มีปัญหาสุขภาพ หรือเกิดความไม่แน่ใจในการกินชีส ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้อง ในการเลือกกินชีสให้ได้คุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด คนท้องควรเลือกกินชีสให้ปลอดภัยด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ชีสที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์

การพาสเจอไรซ์คือกระบวนการให้ความร้อนกับอาหารจนถึงอุณหภูมิที่กำหนดเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย ชีสที่ทำจากน้ำนมดิบไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ จะทำให้เสี่ยงติดเชื้อแบคทีเรีย ทำให้อาหารเป็นพิษ ติดเชื้อในกระแสเลือดได้ ดังนั้นคนท้องจึงควรเลือกกินชีสที่มีฉลากกำกับว่า ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

2. ชีสแข็ง

เช่น พาร์เมซาน หรือ เชดดาร์ ชีสแข็งจะมีความชื้นน้อยกว่าชีสนิ่ม ซึ่งจะช่วยลดโอกาสที่เชื้อแบคทีเรียอันตรายจะเติบโตในชีสได้

2. กินในปริมาณที่พอเหมาะ

ชีสนั้นอุดมไปด้วยเกลือและโซเดียมในปริมาณสูง คนท้องไม่ควรกินชีสในปริมาณมากเกิน เพราะอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

3. เลือกชีสไขมันต่ำ

มีโปรตีนสูง เพื่อลดปริมาณไขมันที่กินเข้าไป

4. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

กินชีสร่วมกับ ผัก ผลไม้ หรือ โปรตีน อย่างเนื้อไก่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย

5. คนท้องที่มีปัญหาทางสุขภาพควรหลีกเลี่ยงการกินชีส

เช่น ผู้ที่แพ้โปรตีนเคซีน แพ้นม หรือมีภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่อง เพราะเสี่ยงทำให้เกิดอาการผิดปกติได้

ชีสประเภทไหนบ้าง ที่คนท้องห้ามกิน

ชีสเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำนมวัว นมแพะ หรือนมแกะ ซึ่งชีสมีหลายประเภท แต่ละประเภทจะมีรสชาติ และให้พลังงานที่ต่างกัน คนท้องควรกินชีสที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพื่อความปลอดภัย ส่วนชีสที่นุ่ม ชีสสด ชีสที่มีราขึ้น อาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ ซึ่งชีสที่ส่งผลต่อสุขภาพคนท้อง และไม่ควรทานคือ

1. ชีสชนิดนุ่ม หรือชีสสด

เช่น มอสซาเรล่า, เฟต่า, รีคอตต่า เพราะอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคอย่างเชื้ออีโคไล และลิสเทอเรีย ชีสที่ไม่ผ่านการพาสเจอไรซ์ ชีสที่ทำจากนมดิบ จะทำให้คนท้องอาหารเป็นพิษ ติดเชื้อในกระแสเลือด จนเกิดภาวะแทรกซ้อน จนส่งผลต่อทารกในครรภ์ เช่น คลอดกำหนด หรือภาวะแท้ง

2. ชีสที่มีราขึ้น

เช่น บรี, คามองแบร์, และบลูชีส มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อลิสเทอเรีย เป็นชีสนิ่มที่ผ่านกระบวนการหมักด้วยแบคทีเรีย อาจไม่มีการผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ จึงส่งผลต่อแม่และทารกในครรภ์

คนท้องกินชีสได้ไหม กินเท่าไหร่ถึงจะพอดี

ชีสนั้นมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง การเพิ่มชีสเข้าไปในอาหารบางชนิด ทำให้อาหารนั้นส่งผลดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่คนท้องควรคำนึงถึงปริมาณในการกินชีสเข้าไปด้วย ชีส 30 กรัมให้พลังงาน 7 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณแคลอรีที่ควรบริโภคต่อวัน คนท้องจึงควรกินชีสในปริมาณที่พอเหมาะ และพยายามอย่ากินเกินปริมาณ 30 กรัมในแต่ละวัน

คนท้องกินชีสมากไป เสี่ยงอะไรบ้าง

แม้ว่าชีสมีสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด แต่คนท้องควรกินชีสในประมาณที่เหมาะสม ไม่กินมากจนเกินไป จะช่วยให้ร่างกายของคนท้องได้รับประโยชน์มากมาย หากคนท้องกินชีสจนมากเกินไป อาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน และอาจมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เกิดขึ้นได้

- **ความดันโลหิตสูง** ชีสนั้น มีเกลือและโซเดียมในปริมาณสูง หากคนท้องกินในปริมาณมาก อาจเสี่ยงทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
- **โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด** การกินชีสที่มีไขมันอิ่มตัวสูงในปริมาณมาก จะทำให้เสี่ยงโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ
- **โรคอ้วน** คนท้องกินชีสในปริมาณมากจนเกินไป นอกจากไขมันอิ่มตัวในชีส จะทำให้เสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจแล้ว ยังทำให้คนท้องเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้อีกด้วย

แม่ท้องแพ้นมวัว ไม่ควรกินชีสจริงไหม

ชีส เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารหลากหลาย และชีสยังมีแคลเซียมมากกว่านมถึงสองเท่า มีประโยชน์ต่อคนท้องและทารกในครรภ์ แต่ก็อาจส่งผลเสียได้ หากคนท้องนั้นแพ้นมวัว หรือมีปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่อง หรือแพ้โปรตีนเคซีน ไม่ควรกินชีสเพราะอาจเสี่ยงเกิดอาการผิดปกติจากการกินชีสได้ เช่น เกิดการอักเสบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรืออาการคนท้องท้องเสียได้

คนท้องควรกินชีสในปริมาณที่พอเหมาะ และผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพื่อให้ได้รับประโยชน์ หากคนท้องกินชีสที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์เข้าไป ควรหมั่นสังเกตอาการตัวเองให้ดี หากมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย หรือมีอาการผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับการรักษาอย่างทันท่วงที สำหรับคนท้องที่มีภาวะแพ้นมวัว ควรหลีกเลี่ยงในการกินชีส เพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการแพ้ หรือมีอาการผิดปกติจากการกินชีสได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง :

1. ชีส อร่อยได้หากควบคุมปริมาณ, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. ชีส ของโปรดของใครหลาย ๆ คน กับประโยชน์และคำแนะนำในการรับประทาน, Pobpad
3. What Cheeses Are Safe to Eat During Pregnancy?, Healthline
4. Can pregnant women eat cheese?, Babycenter
5. Cheese: Are There Health Benefits?, Webmd
6. Healthy Tip: Check your Cheese, Heart Research UK

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กันยายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น