

คนท้องกินขนมปังได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 14, 2024

เนหะ

โภชนาการที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกในครรภ์ ดังนั้นคนท้องควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วนไปด้วยสารอาหารทั้ง 5 หมู่ เลือกอาหารที่มีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย หากคนท้องต้องการกินขนมปัง ควรเลือก กินขนมปังที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ให้ประโยชน์ กับสุขภาพสำหรับตนเองและทารกในครรภ์

สรุป

- ขนมปังที่ดีสำหรับคนท้องในระหว่างตั้งครรภ์คือขนมปังโฮลวีท ที่ทำจากธัญพืชเต็มเม็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งให้ประโยชน์กับสุขภาพมากกว่า ขนมปังชนิดสีขาวมาก ในขนมปังโฮลวีท มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคนท้องและทารกในครรภ์ เช่น ไฟเบอร์ กรดเฟลิก โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน ที่มากกว่าขนมปังสีขาว
- ข้าวมันปั่นสีขาว จะมีกลูเตนในปริมาณที่สูง การที่คนท้องกินขนมปังสีขาวเป็นประจำในระหว่างที่ตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกคนท้องกินขนมปังสีขาวได้แต่ควรจำกัดปริมาณในการกิน กินแต่พอดี ไม่มากจนเกินไป
- สารอาหารในขนมปัง มีประโยชน์ต่อคนท้องและทารกในครรภ์ ให้พลังงานแก่ร่างกายหลายด้าน เช่น ดีต่อระบบย่อยอาหาร ต่อต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท ส่งเสริมสร้างการผลิตเลือดและเม็ดเลือดแดง และมีความสำคัญต่อการพัฒนากระดูกและฟันของทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขนมปังได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์จากขนมปัง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินขนมปังได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน
- เคล็ดลับเลือกขนมปังให้ปลอดภัยสำหรับคนท้อง

คนท้องกินขนมปังได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ขนมปัง เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาก many คนท้องกินขนมปังได้ไม่ส่งผลกระทบใด ๆ แต่คนท้องควรเลือกชนิด และประเภทของขนมปังให้เหมาะสม เพื่อไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ขนมปังที่ดีสำหรับคนท้องในระหว่างตั้งครรภ์คือขนมปังโฮลวีท ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งมีประโยชน์มากกว่า ขนมปังชนิดสีขาวมาก เพราะขนมปังโฮลวีทมีไฟเบอร์ กรดโฟลิก โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินมากกว่าขนมปังสีขาว

ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จำเป็นต่อร่างกายของคนท้องและช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่แข็งแรงของทารกในครรภ์ ขนมปังโฮลวีทถือเป็นอาหารที่ปลอดภัยและแนะนำให้คนท้องกินในระหว่างตั้งครรภ์ ขนมปังสีขาวที่ขายทั่วไปทำจากแป้งอเนกประสงค์ โดยปกติแล้วจะมีกลูเตนในปริมาณที่สูง

การที่คนท้องกินขนมปังสีขาวเป็นประจำในระหว่างที่ตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการท้องผูก แน่นท้อง คนท้องสามารถกินขนมปังสีขาวได้ แต่ควรจำกัดปริมาณในการกิน ธัญพืชขัดสีที่ใช้ทำขนมปังสีขาว อาจเพิ่มความเสี่ยงเบาหวาน และครรภ์เป็นพิษขณะตั้งครรภ์

ประโยชน์จากการกินขนมปัง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

โภชนาการและอาหารที่ดี คนท้องควรได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะมีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก รวมไปถึงสารอาหารที่มีอยู่ในขนมปังที่คุณแม่ท้องเลือกทาน ในขนมปังมีไฟเบต แคลเซียม โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ดีต่อระบบย่อยอาหาร ต่อต้านอนุมูลอิสระส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท ส่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการพัฒนาการระดูและพัฒนาการในครรภ์ ซึ่งส่งผลดีและมีประโยชน์ต่อแม่ท้องและลูกน้อยหลายด้าน เช่น

ประโยชน์จากการกินขนมปัง สำหรับคุณแม่ท้อง

- ให้พลังงานแก่ร่างกาย: คาร์โบไฮเดรตในขนมปังช่วยให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าที่คุณแม่มักพบในช่วงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ดีต่อระบบย่อยอาหาร: ขนมปังมีใยอาหารสูง ช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร อาจช่วยลดความเสี่ยงคนท้องท้องเสีย และท้องผูกในระหว่างการตั้งครรภ์ ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
- ต่อต้านอนุมูลอิสระ: นอกจากรสชาติที่ดีแล้ว ขนมปังยังมีแคลเซียมสูงแล้ว ยังมีวิตามินซีสูง วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านและลดระดับของสารอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายมีสมดุล ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและabetes

ประโยชน์จากนมปั่ง สำหรับทารกในครรภ์

- ส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท: ในนมปั่งมีโฟเลตที่มีความสำคัญในการพัฒนาระบบประสาท ช่วยลดความพิการทางสมองทารกในครรภ์
- ส่งเสริมสร้างการผลิตเลือดและเม็ดเลือดแดง: โปรตีน และธาตุเหล็ก จะช่วยกระตุ้นในการผลิตสร้างเลือดและเม็ดเลือดแดง เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงทารกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วยังช่วยเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของทารกด้วย
- การพัฒนากระดูกและฟัน: แคลเซียมที่มีในนมปั่ง เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างและพัฒนากระดูกและฟันของทารกในครรภ์

คนท้องกินนมปั่งได้ไหม คุณแม่กินได้ปอยแค่ไหน

การกำหนดปริมาณนมปั่งที่ควรทานสำหรับคนท้อง ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคลสุขภาพโดยรวม โดยทั่วไปแล้วคนท้องควรเน้นทานนมปั่งโอลิวิท ที่ทำจากธัญพืชไม่ขัดสี มีคุณค่าทางโภชนาการสูง American College of Obstetricians and Gynecologists แนะนำให้คนท้องทานธัญพืชประมาณ 6-11 ส่วนต่อวัน

โดยแต่ละส่วนจะเทียบเท่านมปั่ง 1 แผ่น คนท้องควรกินนมปั่งในปริมาณที่พอดี ถึงแม้ว่า นมปั่งจะมีประโยชน์ แต่ก็อาจส่งผลเสียได้ โดยเฉพาะนมปั่งสีขาว การกินมากเกินไปอาจทำให้ 나타ลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว อีกทั้งนมปั่งมีกากเต็น ซึ่งอาจส่งผลให้ย่อยยากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพคนท้องได้



เคล็ดลับเลือก กิน ขนมปัง ให้ปลอดภัยสำหรับคนท้อง

ในระหว่างการตั้งครรภ์ การเลือกชนิดของขนมปังเป็นเรื่องที่คุณท้องควรให้ความสำคัญแม้ว่า ขนมปังนั้นจะมีสารอาหาร ที่ให้ประโยชน์ แต่การเลือกขนมปังที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลเสียต่อ สุขภาพของคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์ได้

คุณท้องควรเลือก กิน ขนมปัง ในปริมาณที่พอเหมาะ ญี่ปุ่น ใช้ ผัก เนื้อสัตว์ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบ ทั้ง 5 หมู่ เลือก กิน ขนมปัง โฮลวีท เป็นหลัก หากจะปิ้งขนมปัง ก็ควรปิ้งแต่พอดี ไม่ปิ้งจนไหม้ เลือกชนิดที่ไม่เติมน้ำตาล หรือเกลือ สารปูรุ่งแต่ง สารกันบูด และวัตถุดิบ ที่ก่อให้เกิดอาการแพ้คุณ ท้องควร มีวิธีเลือก ขนมปัง ที่ปลอดภัยดังนี้ คือ

1. กิน ปริมาณที่พอเหมาะ

คุณท้องไม่ควร กิน ขนมปัง มากเกินไป โดยเฉพาะ ขนมปัง สีขาว อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยง ต่อ เบาหวานขณะตั้งครรภ์

2. เพิ่มผัก ไข่ เนื้อสัตว์

เพื่อได้รับสารอาหารที่หลักหลาย และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คนท้องไม่ควรกินขนมปังเปล่า ๆ ควรเพิ่มโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ลงไปด้วย

3. กินอาหารอื่น ๆ ให้ครบ 5 หมู่

คนท้องไม่ควรกินขนมปังเป็นอาหารหลัก เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อาจส่งผลต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ได้

4. เลือก กินขนมปังโอลีฟเป็นหลัก

ขนมปังโอลีฟเป็นขนมปังที่ดีสำหรับคนท้อง โพลิก โปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ มากกว่า ขนมปังสีขาว มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำคนท้อง และช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่แข็งแรงของลูกในท้องเป็นขนมปังที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง

5. หากจะปัง ไม่ควรปังหรือ กินขนมปังที่ปังจนใหม้

ควรปังแค่เหลืองอ่อน ๆ พอมีกลิ่นหอม เพราะขนมปังปึงเกรียม ๆ นั้นจะมีสารอคริลามีด์ ที่อาจก่อมะเร็งขึ้นได้

6. เช็คปริมาณสารปรุงแต่ง สารกันบูด และวัตถุดิบที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

คนท้องควรอ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียด เพื่อหลีกเลี่ยง สารปรุงแต่ง สารกันบูด และตรวจสอบว่ามีส่วนผสมของสารอาหารที่เสี่ยงแพ้หรือไม่

7. ไม่เลือกชนิดที่มีโซเดียมและน้ำตาลสูง

ก่อนจะซื้อขนมปัง ควรตรวจสอบให้แน่ชัดว่า ขนมปังนั้นมีปริมาณเกลืออุ่ต่ำ เพราะปริมาณเกลือในขนมปังอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลเพิ่ม สารปรุงแต่ง เทียม เพราะอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และส่งผลต่อสุขภาพได้

การกินขนมปังระหว่างตั้งครรภ์สามารถช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย ขนมปังมีประโยชน์มากมาย สำหรับคนท้อง แต่หากกินในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วหรือทำให้ย่อยยากคนท้องไม่ควรกินขนมปังเพียงอย่างเดียว เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. Eating Bread During Pregnancy - Benefits and Side Effects, Parenting firstcry
2. Bread During Pregnancy: Benefits And Side Effects, Momjunction
3. Bread and Pregnancy: Eating Bread While Pregnant, Wildgrain
4. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
5. What to Eat When Pregnant, Webmd
6. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. วิตามิน C มีดีอย่างไร, โรงพยาบาลปิยะเวท
9. วิธีเลือกขนมปังสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน เลือกอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ, HelloKhunmor
10. อันตรายแห่งจาก “ขนมปังปิ้ง” เกรีย� ๆ พบร้าอาจก่อ “มะเร็ง”, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กันยายน 2567



- 
- 
- 
- 

...

...

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



คุณแม่ลูกตามช่วงวัย



กูมิแพ้โนเด็ก



ເອລີ່ມ ສົມປະໂລໄນ້ອືບໃນ



ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ



ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน