



# คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกในครรภ์บ้าง

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 15, 2024

5 นาที

คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม คำถามที่แม่หลายคนสงสัย บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือมาม่าเป็นอาหารสะดวก รวดเร็ว แต่สำหรับคนท้องควรระวัง! การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อย ๆ เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกในครรภ์บ้าง

## สรุป

- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมที่อยู่ในซองเครื่องปรุงรส ประมาณ 1,200-2,000 มิลลิกรัม
- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณสูง ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ คือ เสี่ยงเป็นโรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น
- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม ไม่ควรบริโภคเกินวันละ 1 ซอง และไม่ควรรับประทานเกิน 2-3 ซองต่อสัปดาห์ ที่สำคัญห้ามกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบไม่สุก

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เสี่ยงโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ใหม่
- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง
- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้บ่อยแค่ไหน
- อันตรายจากโซเดียม ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- คนท้องอยากกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ควรเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

## คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เสี่ยงโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ใหม่

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขณะตั้งครรภ์ หากบริโภคมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

### 1. ก่อให้เกิดโรค

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูง ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ คือ เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือด และครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น

### 2. เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในร่างกาย

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เกลือและน้ำที่กักในร่างกาย หากไม่สามารถกำจัดได้หมด จะทำให้สะสมและคั่งอยู่ในอวัยวะ เช่น แขน ขา จะบวม ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย และแน่นหน้าอก เป็นต้น

### 3. รู้สึกคลื่นไส้

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีส่วนผสมของผงชูรสปริมาณมาก เมื่อคุณแม่รับประทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียนได้

### 4. ร่างกายขาดสารอาหาร

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีปริมาณสารอาหารที่น้อยและไม่ครบถ้วน อาจทำให้ขาดสารอาหารได้หากรับประทานบ่อย ๆ ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะมีสารอาหารแค่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโซเดียม

# คนท้องกินมามา บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง

คนท้องกินมามา บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง คำตอบคือได้ แต่สารอาหารที่ได้นั้น ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง และควรได้รับสารอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ การทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ แบบที่ไม่ได้เติมสารอาหารอื่น ๆ ลุงไป คุณแม่จะได้รับสารอาหารเพียงแค่ 3 อย่าง ที่เป็นสารอาหารพื้นฐานจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ดังนี้

1. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารที่ทานง่ายและย่อยง่าย ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย
2. **ไขมัน** ช่วยในการสร้างฮอร์โมนบางชนิด ช่วยในการดูดซึมวิตามินและยังช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย
3. **โซเดียม** ช่วยในการรักษาความสมดุลน้ำในร่างกาย และความดันโลหิตในร่างกายให้เป็นปกติ

# คนท้องกินมามา บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้บ่อยแค่ไหน

ไม่ได้มีข้อแนะนำทางการแพทย์ ว่าคนท้องสามารถกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้บ่อยแค่ไหน แต่โดยทั่วไปแล้วไม่ควรบริโภคเกินวันละ 1 ซอง และไม่ควรกินเกิน 2-3 ซองต่อสัปดาห์ ที่สำคัญห้ามกินแบบไม่สุก ทั้งนี้ การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมากหรือบ่อยเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคตได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ คุณแม่สามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ หากอยากกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ้างในระหว่างการตั้งครรภ์



## อันตรายจากโซเดียม ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

มาม่าหรือที่เรียกกันว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมที่อยู่ในซองเครื่องปรุงรสประมาณ 1,200-2,000 มิลลิกรัม แต่ร่างกายมีความต้องการเพียงวันละ 1,500 มิลลิกรัมเท่านั้น เพื่อช่วยในการรักษาความสมดุลน้ำในร่างกายและความดันโลหิต ฉะนั้นคนท้องหรือคนทั่วไป หากกินโซเดียมในปริมาณที่เกินความจำเป็นของร่างกาย สามารถก่อให้เกิดโรคได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

## คนท้องอยากกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปควรเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

คนท้องอยากทานมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขณะตั้งครรภ์ อาจไม่ได้มีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่ากินได้ หรือห้ามกิน แต่ก็มีข้อควรระวังในการบริโภค เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมที่สูง หากนำเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการ สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นหากคนท้องจะกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แนะนำให้เพิ่มเติมสารอาหารเข้าไป เพื่อให้ได้รับสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

1. ลดความเค็มของเส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ให้ต้มเส้นในน้ำเดือด 1-2 นาที แล้วเทน้ำต้ม

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปออก จากนั้นให้เติมน้ำในบะหมี่แล้วต้มจนสุก
2. **เพิ่มคุณค่าสารอาหาร** ให้เติมเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก หรือเต้าหู้ ลงไปในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
  3. **ใส่เครื่องปรุงรสแค่ครึ่งหนึ่งของซอง** เพราะในเครื่องปรุงมีปริมาณโซเดียมที่สูง แนะนำให้ใส่แค่ครึ่งซอง และไม่ควรกินน้ำซุปรวมหมดถ้วย

แม้ว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะเป็นอาหารที่สะดวกและรวดเร็ว แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรบริโภคด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากมีโซเดียมสูง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต และขาดสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย หากอยากรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในช่วงตั้งครรภ์ อาจเลือกที่มีโซเดียมต่ำ และปรุงตามวิธีที่แนะนำ เพื่อลดปริมาณโซเดียมส่วนเกิน ที่สำคัญควรเพิ่มผักสดหลากสีและโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ หรือเต้าหู้ลงไปด้วย เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

### อ้างอิง:

1. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ความอร่อยที่ควรระวัง, PQBPAD
2. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง ควรแบ่งกิน 2-3 ครั้ง, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. รู้ทัน “โซเดียม” เสี่ยงโรค, โรงพยาบาลราชวิถี
4. กรมอนามัย เตือน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโซเดียมสูง กินบ่อย เสี่ยง ‘ความดันสูง – หัวใจวาย’, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
6. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ไขมัน กินอย่างไร จึงจะดีต่อร่างกาย, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
8. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอย่างไร ให้มีประโยชน์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น