คนท้องกินสลัดผักได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 15, 2024

7นาที

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม การกินสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์นั้นปลอดภัยหรือไม่? สลัดผักเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่จำเป็นต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็มีในเรื่องของความสะอาด การปนเปื้อนของเชื้อโรค แบคทีเรียที่มากับสลัดผัก เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการทานสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์ว่ามีข้อดี ข้อควรระวัง และเคล็ดลับในการเลือกรับประทานสลัดผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด

สรุป

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมาประทาน และควรทำให้สุกก่อนรับประทานในบางชนิด ซึ่งการล้างผักให้สะอาดมีสำคัญต่อความปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างในผัก
- น้ำสลัด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำสลัดแบบครีมที่มีส่วนผสมของไข่ดิบ เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัยกับลูก
- คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ ดีกับแม่ท้อง
- ผักที่คนท้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก
- ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ
- คนท้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม
- เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผักยังไงให้ปลอดภัย

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัยกับลูก

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมารับประทาน การล้างผักให้สะอาดสำคัญต่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนี้สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากในการรับประทานสลัดผักก็คือ

1. เลือกผักที่กินสดได้

การรับประทานผักควรให้ได้ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นผักสด 6 ทัพพี และผักสุก 3 ทัพพี ต่อวัน ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ถึงจะได้รับใยอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และวิตามิน เกลือแร่ที่ได้จากผักสดช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย สำหรับผักสดที่คุณแม่สามารถนำมาทำสลัดผักได้ อาทิเช่น พริกหวาน บรอกโคลี เป็นต้น

2. เลือกน้ำสลัดสูตรที่ไม่มีไข่ดิบ

แนะนำให้หลีกเลี่ยงน้ำสลัดแบบครีมที่อาจมีส่วนผสมของไข่ดิบ เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ ดีกับแม่ท้อง

สลัดผักนับเป็นเมนูที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านชื่นชอบ เพราะนอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์อีกด้วย มาดูกันว่าการรับประทานสลัดผักมีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องใดบ้าง

1. **เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** การรับประทานสลัดผัก อาทิเช่น บรอกโคลี หอมใหญ่ และบัตเตอร์เฮด จะช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
2. **บำรุงผิวพรรณ:** เช่น ผักสลัดบัตเตอร์เฮด เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจน ช่วยในเรื่องบำรุงผิวพรรณ
3. **ต่อต้านอนุมูลอิสระ:** วิตามินและเกลือแร่ที่ได้จากการรับประทานผักสด ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง
4. **ป้องกันท้องผูก:** สลัดผักสดมีใยอาหารสูง ช่วยส่งเสริมจุลินทรีย์ในลำไส้ให้เกิดความความสมดุล ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันลดการเกิดอาการท้องผูกในคนท้อง

ผักที่คนท้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก

การตั้งครรภ์ คือช่วงเวลาที่ร่างกายของคุณแม่ต้องการสารอาหารอย่างหลากหลายครบถ้วน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และบำรุงร่างกายของแม่ให้แข็งแรง ผักสดต่าง ๆ นั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ดังนั้นการเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิด จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

1. ฟักทองต้ม

มีแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก อุดมด้วย วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเค แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส ธาตุเหล็ก โซเดียมและ ซิงค์ เป็นต้น การรับประทานฟักทอง จะช่วยเพิ่มในเรื่องสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยบำรุงเลือด ช่วยบำรุงสายตา และช่วยทำให้มีผิวพรรณที่สดใส เป็นต้น

2. กรีนโอ๊ค

เป็นผักสลัดที่มีแคลอรีต่ำ อุดมด้วยไฟเบอร์สูง วิตามินบี และวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา กล้ามเนื้อ ป้องกันอาการท้องผูก

3. เรดโอ๊ค

เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี โฟเลต และธาตุเหล็ก รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การรับประทานเรดโอ๊ด จะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ผักโขมสุก

ทำให้สุกก่อนรับประทาน ในผักโขมจะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเอ กรดโฟลิก และธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง

5. มะเขือเทศ

ผลไม้สีแดงสดนอกจากจะมีรสชาติอร่อย ก็ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ที่จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เช่น ไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด และวิตามินซีในมะเขือเทศ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรคได้ดีขึ้น

6. ผักเคล

มีลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มแคโรทีนอยด์ ช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันโรคต้อกระจก และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม

7. บรอกโคลี

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบที่ปรุงสุก แต่เพื่อลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดอาการท้องอืด แนะนำให้คุณแม่รับประทานบรอกโคลีที่ปรุงให้สุกจะดีกว่า เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

8. แคร์รอต

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบปรุงสุก หรือแบบดิบก็ได้ แคร์รอตอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิด โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน ฯลฯ และมีใยอาหาร ช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ

เพื่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย การเลือกอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผัก ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมาย แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การกินผักดิบบางชนิดอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

1. กะหล่ำปลี

ในกะหล่ำปลีดิบมีสารออกซาเลต และสารกอยโตรเจน ที่สามารถก่อให้เกิดโรคนิ่ว และยับยั้งการสร้างฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ในร่างกาย

2. หน่อไม้สด

ในหน่อไม้สดจะมีสารไซยาไนด์ ที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไซยาไนด์ที่ไปจับกับฮีโมโกลบิน จะทำให้เกิดการขาดออกซิเจน หมดสติ อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

3. ถั่วงอก

ในถั่วงอกดิบจะมีสารโซเดียมซัลไฟต์ หรือสารฟอกขาว เมื่อรับประทานมาก จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจลำบาก และเกิดความดันโลหิตต่ำ

4. ถั่วฝักยาว

ในถั่วฝักยาวดิบจะมีสารไกลโคโปรตีนและเลคตินที่สูง หากร่างกายได้รับมาก ๆ สามารถก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเกิดอาการท้องเสียได้

5. ผักโขม

ในผักโขมดิบจะมีกรดออกซาลิก ที่ก่อให้การระคายเคืองต่อลำไส้ ทั้งยังทำให้ร่างกายมีการดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียมได้ไม่ดี และเสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ่วได้อีกด้วย

6. ดอกกะหล่ำ

ในดอกกะหล่ำจะมีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่ส่งผลต่อระบบการย่อยของร่างกาย ทำให้เกิดอาการแน่นท้องและอาการท้องอืดขึ้นได้

คนท้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม อย่างที่บอกไปว่าควรรับประทานผักสดให้ได้ 6 ทัพพีต่อวัน ซึ่งการกินสลัดผักทุกวันจะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามสำหรับคนท้องที่ไวต่อไฟเบอร์ในสลัดผัก การกินสลัดทุกวันอาจทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นได้ แต่โดยรวมแล้วถ้าผักสลัดได้รับการล้างทำความสะอาดอย่างดี และส่วนผสมในน้ำสลัดปลอดภัยและไม่หวานจมเกินไป ก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จากการรับประทานสลัดผักทุกวันในระหว่างตั้งครรภ์

เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผักยังไงให้ปลอดภัย

จะเลือกซื้อผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด มาดูคำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่มั่นใจได้ว่าผักที่เลือกมานั้นปลอดสารพิษและดีต่อสุขภาพทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

1. ซื้อจากห้างสรรพสินค้า หรือแหล่งที่เชื่อถือได้

ให้ดูว่าผักที่เลือกซื้อนั้นมีการแสดงฉลากที่ถูกต้องหรือไม่ เพื่อสามารถตรวจสอบภายหลังถึงแหล่งที่มาของผักได้ เช่น ตรวจสอบจากเลขสถานที่ผลิต หรือนำเข้า เป็นต้น

2. เลือกซื้อผักในฤดูกาล

ข้อดีคือจะได้ผักที่มีคุณภาพ ผักที่ปลูกตามฤดูกาลมักจะมีการใช้สารเคมีและปุ๋ยน้อยลง

3. เลือกซื้อผักสดใหม่หรือมีรอยแมลงกัดแทะ

ผักสดใหม่สะอาด ไม่มีคราบขาวของสารเคมี และเชื้อราตามใบผัก นอกนี้ให้ดูจากผักที่มีรอยกัดรอยแทะของแมลงเล็กน้อย อาจบ่งบอกได้ระดับหนึ่งว่าผักที่เลือกซื้อมานั้น มีความปลอดภัยจากสารเคมี

4. เลือกผักออร์แกนิก

หรือผักอินทรีย์ที่ได้รับการรับรอง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้ระดับหนึ่งว่าผักสดที่เลือกซื้อมานั้นได้มีการควบคุมการใช้สารเคมีไม่มากเกินตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

ทั้งนี้ไม่ว่าจะผักสด ผักสลัด หรือผลไม้ เพื่อความปลอดภัยก่อนนำมารับประทาน คุณแม่ควรล้างผักให้สะอาด สำหรับวิธีการล้างผักที่ช่วยลดสารเคมีตกค้างได้ถึง 80-95 เปอร์เซ็นต์ ให้ใช้ผงฟู (baking soda) 1 ช้อนโต๊ะใส่ในน้ำปริมาณ 20 ลิตร แล้วแช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นนำมาล้างออกด้วยน้ำสะอาด เท่านี้คุณแม่ก็จะได้สลัดผักที่ปลอดภัยต่อการบริโภคในทุกวัน การกินผักสดในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ต้องใส่ใจในการเลือกซื้อและเตรียมสลัดผักให้ถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และเพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

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. บทความสุขภาพ ข้อดีของการกินผัก ผักแต่ละสี มีประโยชน์ต่างกัน?, โรงพยาบาลราม
2. Should Pregnant Women Eat Salad? Complete Safety Guide, PREGNANCY FOOD CHECKER
3. ผักชนิดไหนรับประทานสดแล้วดี? (Fresh vegetable), โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาการุณย์
4. สถานการณ์ของเชื้อ Salmonella Enteritidis ระหว่างปี 2562-2564, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
5. สลัดผัก ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม, hellokhunmor
6. ผัก ผลไม้ สร้างภูมิคุ้มกันต้านเชื้อไวรัส, โรงพยาบาลเวชธานี
7. ผักสลัดบัตเตอร์เฮด : ประโยชน์ทางโภชนาการต่อสุขภาพ, โครงการ RESPECT คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ประโยชน์ของฟักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
9. ประโยชน์ 6 ผักสลัดสุดฮิต กินยังไงก็ไม่อ้วน, สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
10. มะเขือเทศมีประโยชน์มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลสวรรคประชารักษ์
11. ผักโขมมีสรรพคุณทางยา รักษาโรคได้จริงหรือ?, POBPAD
12. ประโยชน์ของผักเคลที่คุณอาจไม่เคยรู้, POBPAD
13. แครอทกับประโยชน์ต่อสุขภาพ, POBPAD
14. ผักที่ห้ามกินดิบ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
15. วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้ ให้ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
16. 5 วิธีเลือกซื้อผักให้ปลอดภัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น