



คนที่ต้องกินลองกองได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนที่ต้องกินลองกองได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 20, 2024

5 นาที

คนที่ต้องกินลองกองได้ไหม เสียงเบาหวานหรือเปล่า ต้องกินเท่าไรถึงจะพอดี ลองกองเป็นผลไม้ไทยที่ถูกใจใครหลาย ๆ คน เพราะมีรสหวาน หาทานได้ตามฤดูกาล ลองกองมีกากใย วิตามิน สารอาหารหลายชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีสำหรับคนท้อง รสชาติที่หวานของลองกองนั้น มีน้ำตาลมาก คนท้องควรกินลองกองในปริมาณที่พอดี เพื่อควบคุมปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน เพราะอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

สรุป

- ลองกองเป็นผลไม้ที่มีโภชนาการสูง มีกากใย และมีสารอาหาร วิตามินหลากหลายชนิด อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย
- คนที่ท้องกินลองกองได้ แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี หากกินลองกองมากเกินไปอาจทำให้เสี่ยงเป็นเบาหวานได้ ลองกองมีน้ำตาลฟรุกโทส ซึ่งจัดว่าเป็นน้ำตาลชนิดที่หวานมากที่สุด หากกินเข้าไปอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคอ้วนได้

- คนท้องควรเลือกซื้อลองกองตามฤดูกาล เลือกแบบที่สดใหม่ จากร้านที่เชื่อถือได้ ระวังแมลง เพลี้ย หรือเชื้อรา ควรล้างทำความสะอาดก่อนทาน หากกินลองกองแล้วลิ้นบวม ปากบวม ควรหยุดกินแล้วไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินลองกองได้ไหม เสี่ยงเป็นเบาหวานหรือเปล่า
- ลองกอง มีประโยชน์กับลูกในท้องไหม
- คนท้องกินลองกองได้เยอะไหมต่อวัน
- เลือกกินลองกองยังไงให้ปลอดภัยกับคุณแม่ท้อง
- คุณแม่ท้องอยากกินลองกอง ควรระวังอะไรบ้าง

คนท้องกินลองกองได้ไหม เสี่ยงเป็นเบาหวานหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินลองกองได้ แต่ควรจำกัดปริมาณเพื่อหลีกเลี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง และลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพราะในลองกอง 100 กรัมมีน้ำตาลประมาณ 14.3 กรัม หรือเทียบเท่ากับ 4 ช้อนชา ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวันในผู้ใหญ่

ลองกอง มีประโยชน์กับลูกในท้องไหม

คนท้องกินลองกองได้ไหม แม้ไม่มีอ้างอิงตามหลักทางการแพทย์ ว่าคนท้องกินลองกองจะส่งประโยชน์ทางสุขภาพโดยตรงกับลูกในท้อง แต่ลองกองก็เป็นผลไม้ที่ประกอบด้วยแร่ธาตุ สารอาหาร วิตามินหลากหลายชนิด เช่น มีวิตามินB1 วิตามินB2 ที่เสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท มีกากใยสูงดีต่อการขับถ่าย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยบำรุงเซลล์ในร่างกาย แก้อ่อนใน ช่วยลดความร้อนในร่างกาย

คนท้องกินลองกองได้เยอะไหมต่อวัน

คุณแม่ท้องควรกินอาหารสำหรับคนท้องให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคุณแม่ท้องที่อายุ 19-50 ปี ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ควรทานผลไม้วันละ 5 ส่วน ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3 ควรทานผลไม้ วันละ 6 ส่วน ปริมาณของผลไม้ 1 ส่วน จะมีขนาดปริมาณคาร์โบไฮเดรต และความหวานที่ไม่เหมือนกัน ผลไม้เล็ก เช่น ลองกอง 1 ส่วน จะเท่ากับ ลองกอง 5-8 ผล คนท้องควรกินลองกองในปริมาณที่พอดี

เพื่อควบคุมปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน เพื่อหลีกเลี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดสูง สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน



1. เลือกกินลองกองยังไงให้ปลอดภัยกับคุณแม่ท้อง

1. เลือกซื้อตามฤดูกาลเท่านั้น

ลองกองจะมีในช่วงฤดูฝน การซื้อลองกองตามฤดูกาลจะทำให้รสชาติดี ราคาไม่แพง

2. เลือกซื้อที่สดใหม่เท่านั้น

ค่อย ๆ บีบลองกองแบบเบามือ เพื่อดูว่าลองกองมีเนื้อนิ่มและหรือไม่ สดใหม่หรือไม่ หากได้กลิ่นหอมลองกองตามธรรมชาติ แสดงว่าลองกองนั้นสดใหม่ เพียงเก็บมาได้ไม่นาน

3. เลือกซื้อจากร้านที่เชื่อถือได้

หรือเลือกซื้อลองกองจากตลาดท้องถิ่น หรือซื้อจากชาวสวน เพื่อได้ของสดใหม่

2. คุณแม่ท้องอยากกินลองกอง ควรระวังอะไรบ้าง

1. กินปริมาณมากไป/น้อยไป

จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง เสี่ยงเป็นเบาหวานได้

2. ระวังแพ้ยางที่เปลือกลองกอง

เพราะหากสัมผัสยางของลองกองโดยตรง อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

3. ระวังแมลง เพลี้ย หรือเชื้อรา

ก่อนกินลองกองควรล้างเปลือกให้สะอาด

4. หากกินลองกองแล้วลิ้นบวม

ลำคอบวม เพดานปากบวม ควรหยุดกินลองกองทันทีและควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียด

นอกจากความหวาน และน้ำตาลในลองกองที่คนท้องต้องทานอย่างระมัดระวังแล้ว ลองกองเป็นผลไม้ชนิดที่มีแมลง เพลี้ย เชื้อรา คนท้องควรล้างให้สะอาดก่อนกิน อีกทั้งลองกองเป็นผลไม้ชนิดที่มียาง หากผลไปโดน หรือสัมผัสกับยางโดยตรงอาจทำให้คนท้องเกิดอาการแพ้ได้ หากคนท้องกินลองกองแล้วมีอาการปากบวม ลิ้นบวม ควรหยุดกิน แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับการรักษาอย่างทันที่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจืด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องทำบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องทำบวมหลังคลอด คุณแม่มีมือทำบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ลองกอง ประโยชน์ต่อสุขภาพ และข้อควรระวังในการบริโภค, Hellokhunmor
2. “ผลไม้กับโรคเบาหวาน: เลือกรับประทานอย่างไรให้พอดี”, สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
3. ผลไม้ 10 ชนิด ที่มีน้ำตาลฟรักโทสสูง, โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร
4. ลองกอง กับประโยชน์เพื่อสุขภาพ, Pobpad ลองกอง กับประโยชน์เพื่อสุขภาพ - พบแพทย์
5. ผลไม้ทานดีมีประโยชน์ ส่งเสริมเศรษฐกิจไทย "ลองกอง" กินให้พอดี แล้วจะรู้ว่าดีต่อสุขภาพกว่าที่คิด, กรมประชาสัมพันธ์
6. แนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ผลไม้ที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน กินได้น้ำตาลไม่สูง, โรงพยาบาลนครธน
8. 10 วิธีการเลือกลองกอง ให้ได้ผลสดใหม่ รสชาติอร่อย ไม่เสียหายด้านใน, Trueid

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์