



คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ค. 14, 2024

6 นาที

คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม คุณแม่หลายคนมีความเชื่อว่าการกินถั่วตอนท้องอาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ถั่วได้ ความจริงแล้วถั่วมีประโยชน์มากกว่าที่คุณแม่คิด เพราะช่วยลดความดันโลหิตสูง และยังมีโฟเลตที่ส่งผลดีต่อพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ด้วย หากคุณแม่มีเรื่องกังวลใจ และอยากรู้ว่าคนที่ท้องควรกินถั่วต้มในปริมาณเท่าไรต่อวัน สามารถหาคำตอบได้ในบทความนี้

สรุป

- คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง และไม่ทำให้ทารกเสี่ยงต่อการแพ้ถั่วหลังคลอด แต่การกินถั่วต้มในขณะที่ตั้งครรภ์ อาจช่วยลดโอกาสการเกิดอาการแพ้ถั่วในเด็กได้
- ถั่วเป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดี รวมถึงใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จึงช่วยลดอาการท้องผูกของคนที่ท้องได้ดี ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้
- คนที่ท้องควรกินถั่วต้มอย่างถั่วลันเตาได้ครั้งละไม่เกิน 1 ฝ่ามือ ส่วนถั่วแดง ถั่วดำต้ม สามารถกินได้วันละ 1/2 ถ้วยตวง ในขณะที่ถั่วกระป๋อง หรือถั่วลันเตา คนที่ท้องสามารถกินได้วันละ 1/2-1 ถ้วยตวง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์ของถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเท่าไร ถึงพอดี
- แม่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูกในท้องแพ้งัวจริงไหม
- คนท้องกินถั่วต้มบ่อย เสี่ยงแท้งและคลอดก่อนกำหนดจริงไหม
- วิธีเลือกกินถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินถั่วต้มได้ เพราะถั่วมีโภชนาการสูงทั้งโปรตีน ใยอาหารสูง วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง ช่วยลดอาการคลื่นไส้และอาการแพ้ท้อง ได้ดี นอกจากนี้ในถั่วบางชนิดยังมีกรดโฟลิก ที่ช่วยลดโอกาสการเกิดความบกพร่องของไขสันหลังในทารก และยังช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงให้นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณแม่ และส่งต่อออกซิเจนไปยังลูกน้อยในท้องอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม คนท้องไม่ควรกินถั่วลิสงมากเกินไปแต่ควรกินให้พอดีโดยเฉพาะถั่วลิสง เนื่องจากในถั่วลิสงอาจมีอันตรายแฝงอยู่ เช่น อะฟลาทอกซิน และไฮโดรคาร์บอนโพลีไซคลิกอะโรมาติก ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่เป็นอันตรายต่อคนท้องได้ อีกทั้งการกินถั่วลิสงต้มมากเกินไปอาจทำให้คนท้องเสี่ยงต่อการเกิดไขมัน และคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้

ประโยชน์ของถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ถั่ว เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารอย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีไขมันดี ที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง ได้แก่

1. ดีต่อระบบขับถ่าย

ในถั่วอุดมไปด้วยใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จึงช่วยลดปัญหาอาการท้องผูกในคนท้องได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเติมพลังงานให้กับแบคทีเรียที่ดีในระบบย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารของคุณแม่ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

2. ต่อด้านอนุมูลอิสระ

ถ้ามีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์เกิดความเสียหาย อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้ด้วย

3. มีน้ำตาลน้อย

การทานถั่วลิสงต้ม ช่วยให้คนท้องได้รับพลังงานสูง ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานทานได้เพราะมีน้ำตาลน้อย แต่คุณแม่ไม่ควรทานถั่วลิสงมากเกินไปเพราะอาจทำให้ได้รับไขมันเพิ่ม และมีคอเรสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นอีกด้วย

4. ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

ถั่วเป็นแหล่งของไฟโตนิวเทรียนต์ (Phytonutrients) ที่ดี เป็นสารอาหารที่พบได้จากพืชที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายทำงานปกติ ถั่วต้มบางชนิดอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คนท้องควรระมัดระวังการกินถั่วลิสงต้ม โดยเฉพาะบริเวณที่มีจุดดำ ๆ บริเวณเปลือกถั่ว เพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับสารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับเมล็ดถั่วได้

คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเท่าไร ถึงพอดี

คนท้องสามารถทานถั่วต้มได้ในปริมาณที่กำหนดต่อครั้งหรือต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง โดยปริมาณที่คนท้องควรทานต่อวันมีดังนี้

1. ถั่วเปลือกแข็งต้ม

ถั่วต้มอย่างถั่วลิสงต้มได้ในปริมาณ 30 กรัม หรือประมาณ 1 ฝ่ามือต่อครั้ง โดยสามารถทานสลับกับเมล็ดถั่วเปลือกแข็งอื่น ๆ หรือเนยถั่วได้

2. ถั่วเมล็ดแห้งต้ม

ในกรณีที่เป็นถั่วเมล็ดแห้งต้มอย่างถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง คุณแม่สามารถทานถั่วต้มสุกได้ในปริมาณ ½ ถ้วยตวง

3. ถั่วฝักอ่อนต้ม

ส่วนถั่วฝักอ่อน เช่น ถั่วกระถินอ่อน หรือถั่วลันเตา คุณแม่สามารถนำไปประกอบอาหารรูปแบบต้มได้ในปริมาณ ½ -1 ถ้วยตวง พร้อมกับทานอาหารชนิดอื่น ๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยในท้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน



แม่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูก ในท้องแพ้ถั่วจริงไหม

คำตอบคือไม่จริง ปัจจุบันมีหลักฐานทางการแพทย์ไม่เพียงพอ ที่บ่งบอกว่าคนท้องกินถั่ว หรือถั่วต้มทำให้ลูกในท้องเสี่ยงต่อการแพ้ถั่ว คนท้องสามารถกินถั่วในระหว่างตั้งครรภ์ได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะในถั่วลีนงต้มเป็นแหล่งของโปรตีนและโฟเลตชั้นดี กินแล้วดีต่อลูกน้อยในท้อง คุณแม่จึงไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการกินถั่วต้มตอนท้อง อีกทั้ง การกินถั่วต้มหรือถั่วลีนงของคนท้องที่ไม่เคยมีประวัติแพ้ถั่วลีนง หรือพืชตระกูลถั่วมาก่อน อาจทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ถั่วในเด็กลดลงได้ เพราะการกินถั่วหรือพืชตระกูลถั่วนั้น จะช่วยให้ร่างกายของทารกค่อย ๆ สร้างภูมิคุ้มกันต่อถั่วขึ้นมาตนเอง ในกรณีที่คุณแม่หรือครอบครัวมีประวัติแพ้ถั่ว ไม่แนะนำให้กินถั่วในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้

คนท้องกินถั่วต้มบ่อย เสี่ยงแท้งและคลอด ก่อนกำหนดจริงไหม

คนท้องสามารถกินถั่วต้มบ่อย ๆ ได้ตามปริมาณที่กำหนด ไม่ทำให้คนท้องเสี่ยงแท้งหรือเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด แต่ควรระมัดระวังในการกินถั่วลีนงต้ม เนื่องจากในถั่วลีนงต้มอาจมีการปนเปื้อนของ

เชื้อรา หรือสารก่อมะเร็งได้ เพราะในถั่วลิสงมักมีการปะปนของสารพิษชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “อะฟลาท็อกซิน” เมื่อสารนี้เข้าไปสะสมในร่างกายของคุณแม่มาก ๆ อาจทำให้เกิดการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจและสมองมีอาการบวม และเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งตับด้วย ส่วนทารกในครรภ์เมื่อได้รับสารอะฟลาท็อกซินเข้าไป อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ได้

หากคุณแม่ต้องการกินถั่วต้มบ่อย ๆ ควรเลือกครั้งละ 1 ฝ่ามือ โดยเลือกถั่วลิสงต้มที่มีความสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็น และต้องไม่มีจุดดำบนเปลือกถั่ว เพราะสารอะฟลาท็อกซินนี้ทนความร้อนได้สูงถึง 260 องศาเซลเซียส หากคุณแม่นำถั่วลิสงที่มีสารนี้มาต้ม ความร้อนปกติอาจไม่สามารถทำลายสารนี้ได้ จึงเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

วิธีเลือกกินถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง คุณแม่ควรเลือกกินถั่วต้มตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

1. เลือกถั่วต้มที่สะอาด ไม่มีเชื้อรา

คุณแม่ควรเลือกถั่วที่สดใหม่ อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐาน เมื่อสำรวจดูแล้วต้องไม่มีกลิ่นอับ สกปรกเหม็น หรือมีเชื้อราปะปนมาด้วย ก่อนจะนำไปต้มหรือทำอาหารควรล้างให้สะอาด และไม่ควรกินถั่วลิสงต้มหรือถั่วที่มีจุดดำ ๆ บนเปลือกเด็ดขาด

2. ไม่ควรเก็บถั่วต้มไว้นานเกินไป

ทางที่ดีคุณแม่ควรเลือกกินถั่วต้มที่ผ่านการปรุงสุกใหม่จะดีกว่า เพราะการกินถั่วต้มที่ทิ้งไว้นานเกินไป อาจเกิดการสะสมของเชื้อราและเชื้อโรคได้

ถั่วต้มมีคุณประโยชน์มากมาย กินแล้วดีต่อสุขภาพร่างกายของคนท้อง และดีต่อพัฒนาการของลูกน้อยในท้องด้วย หากคุณแม่ต้องกินถั่วต้มในกรณีที่เป็นถั่วลิสง ควรเลือกถั่วที่สะอาดสดใหม่ ไม่มีจุดดำหรือเชื้อราบนเปลือกถั่ว เพราะอาจมีสารก่อมะเร็งได้ และควรกินถั่วลิสงต้มมากเกินไป ควรกินแต่พอดีครั้งละไม่เกิน 1 ฝ่ามือ ส่วนถั่วเมล็ดแห้งคุณแม่ควรเลือกถั่วที่บรรจุในห่อที่ได้มาตรฐาน ไม่ขาด ไม่ชำรุด และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาทำเป็นอาหารทุกครั้ง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม ผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. 5 Snack Foods to Eat While Pregnant, Johns Hopkins medicine
2. Legumes, WebMD
3. ความปลอดภัยของอาหารระหว่างตั้งครรภ์, New South Wales Food Authority (government Australia)
4. Is It OK to Eat Peanuts When You're Pregnant?, WebMD
5. Peanut Allergies, UPMC Children's Hospital of Pittsburgh
6. เลือกกิน “ถั่ว” ให้ถูก ดีต่อสุขภาพแน่นอน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
7. อะฟลาทอกซิน (Aflatoxin), สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)
8. ความร้าย ร้าย ของอะฟลาทอกซิน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
9. Seasonal and gestation stage associated differences in aflatoxin exposure in pregnant Gambian women, University of Greenwich
10. ระวัง "อะฟลาท็อกซิน" สารพิษก่อมะเร็งร้ายแรงในอาหารแห้ง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
11. ประโยชน์และโทษของถั่วลิสง กินยังไงให้ได้สุขภาพดี?, หมอดี

อ้างอิง ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์