

คนท้องกินถ้วนต้มได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอ ดี อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ข.ค. 14, 2024

เนหะ

คนท้องกินถ้วนต้มได้ไหม คุณแม่หลายคนมีความเชื่อว่าการกินถ้วนต้มอนท้องอาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ถ้วนได้ ความจริงแล้วถ้ามีประโยชน์มากกว่าที่คุณแม่คิด เพราะช่วยลดความดันโลหิตสูง และยังมีไฟเลตที่ส่งผลดีต่อพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ด้วย หากคุณแม่มีเรื่องกังวลใจ และอยากรู้ว่าคนท้องควรกินถ้วนต้มในปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน สามารถหาคำตอบได้ในบทความนี้

สรุป

- คนท้องกินถ้วนต้มได้ ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง และไม่ทำให้ทารกเสี่ยงต่อการแพ้ถ้วน หลังคลอด แต่การกินถ้วนต้มในขณะตั้งครรภ์ อาจช่วยลดโอกาสการเกิดอาการแพ้ถ้วนได้
- ถ้าเป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกโปรตีน คาร์บอไฮเดรต ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดี รวมถึงไข่อาหารที่ไม่ละลายนำ จึงช่วยลดอาการท้องผูกของคนท้องได้ดี ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้
- คนท้องควรกินถ้วนต้มอย่างถ้วนลิงสูงได้ครั้งละไม่เกิน 1 ฟามีอ ส่วนถ้วนแดง ถ้วนต้ม สามารถกินได้วันละ 1/2 ถัววัดวง ในขณะที่ถัวแรบบีปุน หรือถัวลันเตา คนท้องสามารถกินได้วันละ ½-1 ถัววัดวง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินถ้วนต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์ของถ้วนต้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินถ้วนต้มได้ไหม กินเท่าไหร่ ถึงพอดี
- แม่ท้องกินถ้วนต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูกในท้องแพ้ถ้วนจริงไหม
- คนท้องกินถ้วนต้มบ่อย เสียงแท้งและคลอดก่อนกำหนดจริงไหม
- วิธีเลือกกินถ้วนต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

คนท้องกินถัวต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินถัวต้มได้ เพราะถัวมีโภชนาการสูงทั้งโปรตีน ไขอาหารสูง วิตามิน และแร่ธาตุ หลายชนิดที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง ช่วยลดอาการคลื่นไส้และอาการแพ้ท้อง ได้ดี นอกจากนี้ในถัวบานชนิดยังมีกรดโฟลิก ที่ช่วยลดโอกาสการเกิดความบกพร่องของไขสันหลังในทารก และยังช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงให้น้ำพ้าออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณแม่ และส่งต่อออกซิเจนไปยังลูกน้อยในท้องอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม คนท้องไม่ควรกินถัวลิสลงมากเกินไปแต่ควรกินให้พอดีโดยเฉพาะถัวลิสลง เนื่องจากในถัวลิสลงอาจมีอันตรายแฝงอยู่ เช่น อะฟลาโทอกซิน และไฮดรัสต์บอนโพลีไซคลิกอะโรมาติก ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่เป็นอันตรายต่อคนท้องได้ อีกทั้งการกินถัวลิสลงต้มมากเกินไปอาจทำให้คนท้องเสียดายต่อการเกิดไขมัน และคอลเลสเตอรอลในเลือดสูงได้

ประโยชน์ของถัวต้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ถัว เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารอย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ หลากหลายชนิด มีไขมันต่ำ ที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง ได้แก่

1. ดีต่อระบบขับถ่าย

ในถัวอุดมไปด้วยไขอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จึงช่วยลดปัญหาอาการท้องผูกในคนท้องได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเติมพลังงานให้กับแบคทีเรียที่ดีในระบบย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารของคุณแม่ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

2. ต่อต้านอนุมูลอิสระ

ถัวมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์เกิดความเสียหาย อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้ด้วย

3. มีน้ำตาลน้อย

การทำงานถัวลิสลงต้ม ช่วยให้คุณท้องได้รับพลังงานสูง ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานทุนได้ เพราะมีน้ำตาลน้อย แต่คุณแม่ไม่ควรทานถัวลิสลงมากเกินไป เพราะอาจทำให้ได้รับไขมันเพิ่ม และมีคอเรสเตรอรอลในเลือดสูงขึ้นอีกด้วย

4. ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

ถัวเป็นแหล่งของไฟโตนิวทริยนต์ (Phytonutrients) ที่ดี เป็นสารอาหารที่พบได้จากพืชที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายทำงานปกติ ถัวต้มบางชนิดอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด

มะเร็งได้ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คนท้องควรระมัดระวังการกินถั่วลิสงต้ม โดยเฉพาะบริเวณที่มีจุดดำ ๆ บริเวณเปลือกถั่ว เพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับสารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับเมล็ดถั่วได้

คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเท่าไหร่ ถึงพอดี

คนท้องสามารถกินถั่วต้มได้ในปริมาณที่กำหนดต่อครั้งหรือต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง โดยปริมาณที่คนท้องควรกินต่อวันมีดังนี้

1. ถั่วเปลือกแข็งต้ม

ถั่วต้มอย่างถั่วลิสงต้มได้ในปริมาณ 30 กรัม หรือประมาณ 1 ฝ่ามือต่อครั้ง โดยสามารถสลับกับเมล็ดถั่วเปลือกแข็งอื่น ๆ หรือเนยถั่วได้

2. ถั่วเมล็ดแห้งต้ม

ในการนึ่งเป็นถั่วเมล็ดแห้งต้มอย่างถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง คุณแม่สามารถกินถั่วต้มสุกได้ในปริมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

3. ถั่วฝักอ่อนต้ม

ส่วนถั่วฝักอ่อน เช่น ถั่วระภูปุน หรือถั่влันเตา คุณแม่สามารถนำไปประกอบอาหารรูปแบบต้มได้ในปริมาณ $\frac{1}{2}$ - 1 ถ้วยตวง พร้อมกับทานอาหารชนิดอื่น ๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยในท้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน



แม่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูก ในท้องแพ้ถัวจริงไหม

คำตอบคือไม่จริง ปัจจุบันมีหลักฐานทางการแพทย์ไม่เพียงพอ ที่บ่งบอกว่าคนท้องกินถั่ว หรือถั่วต้มทำให้ลูกในท้องเสียงต่อการแพ้ถัว คนท้องสามารถกินถั่วในรูปห่วงตั้งครรภ์ได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะในถัวลิงสั่งต้มเป็นแหล่งของโปรตีนและไฟเบอร์สูง แต่กินแล้วดีต่อลูกน้อยในท้องคุณแม่มีจึงไม่จำเป็นต้องห้ามเลี่ยงการกินถั่วต้มตอนท้อง อีกทั้ง การกินถั่วต้มหรือถัวลิงสั่งของคนท้องที่ไม่เคยมีประวัติแพ้ถัวลิสิง หรือพืชตระกูลถั่วมาก่อน อาจทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ถัวในเด็กลดลงได้ เพราะการกินถั่วหรือพืชตระกูลถั่วนั้น จะช่วยให้ร่างกายของทารกค่อย ๆ สร้างภูมิคุ้มกันต่อถัวขึ้นมาแน่นเอง ในกรณีที่คุณแม่หรือครอบครัวมีประวัติแพ้ถัว ไม่แนะนำให้กินถั่วในระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้

คนท้องกินถั่วต้มบ่อย เสี่ยงแท้งและคลอดก่อนกำหนดจริงไหม

คนท้องสามารถกินถั่วต้มบ่อย ๆ ได้ตามปริมาณที่กำหนด ไม่ทำให้คนท้องเสี่ยงแท้งหรือเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด แต่ควรระมัดระวังในการกินถัวลิสิงต้ม เนื่องจากในถัวลิสิงต้มอาจมีการปนเปื้อนของ

เข็ือรา หรือสารก่อมะเร็งได้ เพราะในถั่วลิสงมักมีการปะปนของสารพิษชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “อะฟลา ทีอกซิน” เมื่อสารนี้เข้าไปสะสมในร่างกายของคุณแม่มาก ๆ อาจทำให้เกิดการขัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจและสมองมีอาการบวม และเสียงต่อการเป็นโรคจะเร่งตัวด้วย ส่วนหารกในครรภ์เมื่อได้รับสารอะฟลาทีอกซินเข้าไป อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ได้

หากคุณแม่ต้องการกินถั่วต้มบ่อย ๆ ควรเลือกถั่วรังละ 1 ฝ่ามือ โดยเลือกถั่วลิสงต้มที่มีความสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็น และต้องไม่มีจุดดำบนเปลือกถั่ว เพราะสารอะฟลาทีอกซินนี้ทนความร้อนได้สูงถึง 260 องศาเซลเซียส หากคุณแม่นำถั่วลิสงที่มีสารนี้มาต้ม ความร้อนปกติอาจไม่สามารถทำลายสารนี้ได้ จึงเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

วิธีเลือก กินถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง คุณแม่ควรเลือก กินถั่วต้มตาม คำแนะนำ ดังต่อไปนี้

1. เลือกถั่วต้มที่สะอาด ไม่มีเชื้อรา

คุณแม่ควรเลือกถั่วที่สูดใหม่ อุ่นในบรรจุภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐาน เมื่อสำรวจแล้วต้องไม่มีกลิ่นอับ สงกลิ่นเหม็น หรือมีเชื้อราปะปนมาด้วย ก่อนจะนำไปต้มหรือทำอาหารควรล้างให้สะอาด และไม่ควรกินถั่วลิสงต้มหรือคั่วที่มีจุดดำ ๆ บนเปลือกเด็ดขาด

2. ไม่ควรเก็บถั่วต้มไว้นานเกินไป

ทางที่ดีคุณแม่ควรเลือก กินถั่วต้มที่ผ่านการปรุงสุกใหม่จะดีกว่า เพราะการกินถั่วต้มที่ทิ้งไว้นานเกินไป อาจเกิดการสะสมของเชื้อราและเชื้อโรคได้

ถั่วต้มมีคุณประโยชน์มาก many กินแล้วดีต่อสุขภาพร่างกายของคนท้อง และดีต่อพัฒนาการของลูกน้อยในท้องด้วย หากคุณแม่ต้องกินถั่วต้มในกรณีที่เป็นถั่วลิสง ควรเลือกถั่วที่สะอาดสดใหม่ ไม่มีจุดดำหรือเชื้อราบนเปลือกถั่ว เพราะอาจมีสารก่อมะเร็งได้ และควรกินถั่วลิสงต้มมากเกินไป ควรกินแต่พอเดี๋ยวจะไม่เกิน 1 ฝ่ามือ ส่วนถั่วเมล็ดแห้งคุณแม่ควรเลือกถั่วที่บรรจุในห่อที่ได้มาตรฐาน ไม่ขาด ไม่ชำรุด และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาทำเป็นอาหารทุกครั้ง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผักคลอด กินข้าวเหนียวได้ไหม และจะหายช้ำหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกรโกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินนามะพร้าวได้ไหม 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 “ถัว” ให้ถูก ดีต่อสุขภาพแน่นอน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
7. อะฟลาโทกซิน (Aflatoxin), สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)
8. ความร้าย ร้าย ของอะฟลาโทกซิน, 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. ประโยชน์และโทษของถัวลิสง กินยังไงให้ได้สุขภาพดี?, หมอดี

อ้างอิง ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ในบ้าน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน