

ຜັກທີ່ຄົນທ້ອງຫ້າມກິນມີອະໄຣບ້າງ ຜັກ ໜິດໃຫ້ນທີ່ຄຸນແມ່ໜ້າມກິນ

ຮ່ວມບົດຄວາມອາຫາຮ່າຍສໍາຫັບຄຸນແມ່ຕັ້ງຄຽກໄຕຣມາສທີ 1-3

ບົດຄວາມ

ຂ.ຄ. 25, 2024

7ນາທີ

ເຮົ້າກັນຈີວ່າຜັກເປັນອາຫາຮ່າຍທີ່ເປັນປະໂຍ່ນຕ່ອງຖຸພະຍາກວັຍ ທັງໝ່າຍໃນເຮື່ອງເພີ່ມວິຕາມີນ ແຮ່ຮາຕຸ ແລະ ກາກໄຍ ທີ່ຈຳເປັນຕ່ອງວ່າກາຍ ແນວດສໍາຫັບຄົນທ້ອງນັ້ນ ໄນໃຊ້ວ່າຜັກທຸກໜິດຈະສ່ວນດີກັບຮ່າງກາຍຂອງຄຸນ ແມ່່ແລະລູກໜ້ອຍ ໃນບົດຄວາມນີ້ເຮົ້າງວ່າມີຄຸນແມ່ໜ້າມກິນມີອະໄຣບ້າງໃຫ້ນິດໄວ້ໄດ້ ຜັກ
ໜິດໃຫ້ນທີ່ຄຸນແມ່ປູງສູກເຫັນນັ້ນ ແລະຜັກໜິດໄດ້ກິນໄດ້ທີ່ຮ້ອມໄມ່ມາຝາກກັນ ຮົມຖຶນທີ່ກັບຄຸນ ພັກຖື້ວ່ອນແລະຜັກຖື້ເຢັ້ນອີກດ້ວຍ ເຮົາມາດູກັນຈີກວ່າວ່າ ຜັກໜິດໄດ້ທີ່ແລະເປັນປະໂຍ່ນ ແລະຜັກ
ໜິດໃຫ້ນບ້າງທີ່ຄຸນແມ່ມີຄວາມ

ສຽງ

- ຜັກທີ່ຄົນທ້ອງຫ້າມກິນນັ້ນ ສ່ວນໃໝ່ເປັນຜັກທີ່ລ້າງໄມ່ສະວາດ ທີ່ຈຶ່ງຈາເສີຍກັບສາຮາເຄມີ ຜັກສົດທີ່ໄມ່
ຜ່ານການປຸງສູກບາງໜິດ ຮົມຖຶນທີ່ຜັກທີ່ຜ່ານການໜູ້ກົດອອງ
- ສໍາຫັບຄຸນແມ່ທ້ອງສາມາດເລືອກກິນໄດ້ທັງຜັກຖື້ວ່ອນແລະເຢັ້ນເພີ່ຍແຕ່ເລືອກຮັບປະທານອຍ່າງ
ເໝາະສົມແລະສົມດຸລ
- ຄວາມເລືອກຜັກທີ່ເຕີບໄຕຕາມຖຸກາລ ຜັກປລອດສາຮັບພິຟ ອີ່ວີ່ຜັກອອ້ວ່າເກີນກວມຖຶນທີ່ຕ້ອງລ້າງໃຫ້ສະ
ວາດ
- ເລືອກກິນຜັກທີ່ປຸງສູກຈະດີກວ່າກິນສົດ ເພື່ອລົດຄວາມເສີຍທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອໂຮມແລະສາຮາເຄມີ

ເລືອກອ່ານຕາມຫຼັກ

- ຜັກທີ່ຄົນທ້ອງຫ້າມກິນ ມີອະໄຣບ້າງ
- ທຳໄມ່ຄົນທ້ອງ ໄນຄວາມ
- ຜັກໜິດໃຫ້ນບ້າງ ທີ່ຄົນທ້ອງກິນໄດ້ແລະໄມ່ຄວາມ
- ຜັກຖື້ເຢັ້ນກັບຜັກຖື້ວ່ອນ ດັກທ້ອງຄວາມ
- ວິທີກິນຜັກສໍາຫັບຄົນທ້ອງ ກິນຍ່າງໄຮ້ປລອດກັບ

ຜັກທີ່ຄົນທ້ອງຫ້າມກິນ ມີອະໄຮນ້າງ

ຜັກທີ່ຄົນທ້ອງຫ້າມກິນນັ້ນ ສ່ວນໃໝ່ເປັນຜັກທີ່ລ້າງໄມ່ສະອາດ ທີ່ຈຶ່ງຈາກເສື່ອງກັບສາຣາເຄມີ ຜັກສົດທີ່ໄມ່ຝ່ານ ການປຽບງານ ຮ່ວມถື່ງຜັກທີ່ຝ່ານການຮມ້າດອງ

1. ຜັກທີ່ໄມ່ສະອາດ

ນຸ້ອກຈາກຈະເສື່ອງຕ່ອເຊື້ອໂຣຄໄມ່ວ່າຈະເປັນ ເຊື້ອໂຣຄ ແບດຖືເຮີຍ ແລະປຣສິຕ ເຊັ່ນ ພຍາຕີ ໄກພຍາຕີ ທີ່ປັນ ເປື້ອນມາກັບຜັກແລ້ວ ຍັງເສື່ອງຕ່ອສາຣາເຄມີກຳຈັດສັຕ່ຽງພື້ນທີ່ຈາຈປນເປື້ອນມາອື່ນດ້ວຍ

2. ຜັກທີ່ຫາກກິນດີບອຈາຈເປັນພິ່ນ

ຜັກໜາຍໜີໃໝ່ຄວຽກິນດີບ ກິນແບນປຸງງານສຸກຈະປລອດກັຍກວ່າ ເຊັ່ນ ມີຜັກທີ່ມີສາຣ໌ໄຊຍາໄນຣ ທີ່ຈະເປັນພິ່ນທີ່ອ່າງກາຍ ຄົວຝັກຍາວດີບທີ່ມີທິງໄກລໂຄໂປຣຕິນ ພວ້ມທີ່ເລັດຕິນສູງ ສ່ວນໃຫ້ເກີດອາກາຮັນ ທ່ອງທ້ອງເສີຍ ຄລື່ນໄສ້ ແລະອາເຈີຍໄດ້

3. ຜັກທີ່ສ່ວນຜົນຕ່ອຮະບບຍ່ອຍອາຫານ

ເຊັ່ນ ອູອກກະຫຼຳ ກະຫຼຳປັລື ບຣອກໂຄລີ ເພົ່າຜັກເຫຼຸ່ນນີ້ນໍ້າຕາລ໌ນີ້ທີ່ຈຶ່ງຄຳຜູ້ມີປັບປຸງຫາໃນການຍ່ອຍນໍາຕາລ໌ນີ້ຈຶ່ງເກີດອາກາຮັນທ້ອງອື່ນໄດ້ ຫາກຮັບປະກາດກົດກົນໄປ

4. ຜັກທີ່ມີສາຣອອກໜາເລັດສູງ

ທີ່ກຳໄໝເກີດຜົນເສີຍຕ່ອໄໄຕທີ່ເກີດນີ້ໃນໄຕ ຮ່ວມທີ່ຍັງຂັດຂວາງກະຮະບວນກາຮູດທີ່ມາຕຸ້ເຫັນແລະແຄລເຊີຍມາກົດກົນໄດ້ ເຊັ່ນ ຜັກໂຄມ ມັນເທັກ ຂ້າວສາລີ

5. ຜັກເຄື່ອເຄາ

ເຊັ່ນ ຕຳລົງ ຍອດນຸບວຸນ ຍອດພັກແມ້ວ ຍອດມະຮັບ ອີຍອດໃບປະພຸລູ ເປັນຜັກທີ່ມີສາຣິວິຣີນ (Purine) ສູງ ເປັນສາເຫຼຸ່ງທີ່ກ່ອໄໝເກີດໂຣຄເກາຕີ ທີ່ໂຣຄນີເປັນອັນຕຽຍຕ່ອຄຸນແມ່ຕັ້ງຄຣວົງ

6. ຜັກທີ່ກ່ອໄໝເກີດອາກາຮັນແພ້

ຫີ່ອກາຮັນແພ້ອາຫານນັ້ນເອງ ຄຸນແມ່ບ່າງຄນອາຈະເກີດອາກາຮັນແພ້ຜັກບາງໜີດໄດ້ໂດຍເລັກຜູ້ທີ່ມີອາກາຮັນແພ້ ລະອອງເກສຣດອກໄມ້ອູ້ຢູ່ແລ້ວ ເຮັດວຽກວ່າອາກາຮັນແພ້ໜີດ Pollen-Food Syndrome ທີ່ຈຶ່ງຈາກຈະເກີດໄດ້ເມື່ອຮັບປະກາດຜັກສົດ ອີ່ອັນຕຽຍຕ່ອຄຸນແມ່ຕັ້ງຄຣວົງ

ທຳໄມ່ຄົນທ້ອງ ໄມ່ຄວຽກິນຜັກບາງໜີດ

ຄົນທ້ອງນັ້ນຕ້ອງຮັມດະວັງເຮື່ອງອາກາຮັນມາກວ່າປົກຕິ ແມ່ວ່າຜັກຈະເປັນອາຫານທີ່ມີປະໂຍໜົນ ແຕ່ຄ້າກິນໃນປະມານທີ່ໄມ່ເໜາະສົມ ອີ່ອີ່ໄດ້ປຽບງານທີ່ຈຶ່ງຈາກເກີດໂທໃຫ້ເຊັ່ນກັນ ອີກຫັງຍັງມີຜັກອື່ນດ້ວຍ

ชนิดที่กินสด ๆ ไม่ได้ หรือกินสด ๆ แล้วจะเป็นโทษต่อร่างกายมากกว่ากินแบบปรุงสุก ไม่นับรวมถึงสารเคมีที่แฝงมากับผักสดอีกมากมายที่ต้องอยู่ระหว่าง เนื่องจากคนท้องไม่ได้มีเพียงชีวิตเดียว แต่ยังมีลูกน้อยในครรภ์ที่ต้องรับสารอาหารจากคุณแม่อีกด้วย

ผักชนิดไหนบ้าง ที่คนท้องกินได้และไม่ควรกิน

เราขอรับรวมเอาคำเตือนของคุณแม่มาไว้ตรงนี้ มาดูกันดีกว่าว่าผักที่น่าสงสัยเหล่านี้ควรกินหรือไม่ และแท้จริงแล้วมีโทษ หรือเป็นประโยชน์มากกว่ากัน

1. คนท้องกินอะไรได้ใหม่

แม้ว่าจะเป็นผักที่มีวิตามินสูงและแร่ธาตุสูง แต่จะเป็นผักที่มีสารพิวรีน (Purine) ในระดับปานกลางถึงระดับสูง เช่น กะหล่ำปลี เป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคเกาต์ได้ การกินจะลดลง ถ้าหากหันมาทานอาหารที่มีสารพิวรีนต่ำ เช่น กะหล่ำปลี แต่ก็ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป อาจจะทำให้เกิดโรคเกาต์ได้

2. คนท้องกินอะไรได้ใหม่

คุณท้องควรหลีกเลี่ยงการกินสะเดา เพราะอาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และการกินนำมันสะเดารวมถึงเปลือกของต้นสะเดานั้นค่อนข้างไม่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้

3. คนท้องกินอะไรได้ใหม่

คุณแม่ควรกินใบชะพลูในปริมาณที่เหมาะสม เพราะมีทั้งคุณและโทษ ใบชะพลูเป็นหนึ่งในพืชเครื่องยา ซึ่งมีสารพิวรีน (Purine) สูง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคเกาต์ได้ อีกทั้งเป็นพืชที่มีออกซอลิกสูง แต่ก็เป็นพืชที่มีแคลเซียมสูงมากเช่นกัน

4. คนท้องกินผักกาดดองได้ใหม่

เราเข้าใจดีว่าช่วงแพ้ท้องคุณแม่อาจจะอยากกินอะไรที่มีรสเปรี้ยว ๆ แต่ขอให้ยกเว้นผักที่ผ่านการหมักดองทุกชนิด รวมถึงผักกาดดองด้วย เพราะในผักกาดดองมีโซเดียมจากเกลือในปริมาณสูงกว่าปกติ ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง และทำให้หัวใจรวมถึงไตทำงานหนักมากขึ้น อีกด้วย

5. คนท้องกินฟักเขียวได้ใหม่

คนท้องสามารถกินฟักเขียวได้ ฟักเขียวเป็นหนึ่งในกลุ่มผักไม่มีฤทธิ์เย็น ตามหลักของศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ เป็นตัวช่วยที่ดีในการดับพิษร้อน และลดการสะสมของความร้อนภายในร่างกาย และเป็นผักที่มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำถึงปานกลาง หากกินในปริมาณที่เหมาะสมก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

6. คนท้องกินหัวใจเท้าได้ไหม

หัวใจเท้าหรือหัวผักกาดมีแคลเซียมสูงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี รวมถึงแร่ธาตุสำคัญอย่าง โพลีแคโรไนต์ แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม เป็นต้น ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลว่าหัวใจเท้าจะอันตรายต่อคุณแม่หรือลูกน้อยถ้ากินในปริมาณปกติ แต่หากกินมากเกินไปอาจทำให้ปวดท้อง จากการระคายเคืองในระบบย่อยอาหารได้

7. คนท้องกินถั่วงอกได้ไหม

ถั่วงอกมักนิยมกินดิบ แต่สำหรับคุณแม่ท้องเราแนะนำว่าให้กินแบบบุบปูรุสสูญเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับสารโซเดียมซัลไฟต์ หรือสารฟอกขาว ที่อาจเจือปนมากับถั่วงอก ซึ่งสารนี้จะஸลายเมื่อนำไปปูรุสสูญแล้ว

8. คนท้องกินกระเทียมมีผลต่อทารกไหม

กระเทียมอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับคนท้อง ที่สำคัญยังช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ปกติ โดยควรกินในปริมาณที่เหมาะสม แต่หากต้องการกินกระเทียมเป็นยาหรือนำมาทำผิว อาจจะไม่ปลอดภัยนัก เพราะยังไม่มีงานวิจัยหรือข้อมูลรองความปลอดภัยในส่วนนี้

ผักฤทธิ์เย็น กับ ผักฤทธิ์ร้อน คนท้องควรกินแบบไหน

อาหารฤทธิ์เย็น และฤทธิ์ร้อนเป็นองค์ความรู้ของแพทย์อายุรเวทโบราณอียิปต์และแพทย์แผนจีน (หยิน-หยาง) ที่แนะนำว่าเราควรกินอาหารที่มีฤทธิ์ตามธาตุเจ้าเรือน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เพื่อสร้างสมดุลให้กับสุขภาพ ในส่วนของผักก็แบ่งเป็นผักฤทธิ์ร้อน และเย็นเช่นกัน สำหรับคุณแม่ท้องสามารถเลือกกินได้ทั้งผักฤทธิ์ร้อนและเย็นเพียงแต่เลือกรับประทานอย่างเหมาะสม และสมดุล

1. ผักที่มีฤทธิ์เย็น

คือผักที่มีรสจืดหรือหวานจากธรรมชาติ ไม่จัดจ้านเกินไป เนื้อสัมผัสนิ่ม มีเส้นใยอาหารสูง ให้พลังงานต่ำเป็นผักชุมน้ำ เช่น พักเขียว บวบ ต้าลีง ใบเตย รังจีด แตงกวา ผักบุ้ง และใบบัวบก กินแล้วจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย

2. ผักที่มีฤทธิ์ร้อน

คือผักที่มีกลิ่นแรงและรสชาติที่ร้อนแรง เช่น คริอองเทสต่าง ๆ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแหง ขมิ้น ผักเหล่าน้ำสามารถกินได้ในปริมาณที่เหมาะสม หากกินมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มขึ้น

วิธีกินผักสำหรับคนท้อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย

ข้อแนะนำง่าย ๆ ให้คุณแม่สามารถเลือกินผักได้อย่างปลอดภัยมาฝากกัน

- เลือกินผักตามฤดูกาล เพราะผักที่เติบโตตามธรรมชาติจะมีความเสี่ยงปนเปื้อนสารเคมีน้อยกว่าผักหothouse
- เลือกผักปลอดสารพิษ หรือผักออร์แกนิก ที่มีความสด สะอาด และไม่ใช้สารเคมีในการปลูก
- ล้างให้สะอาด จะล้างด้วยน้ำยาล้างผักที่ได้มาตรฐาน เปกเกิ้งโซดา หรือด่างทับทิมอย่างถูกวิธีก็ได้
- หลีกเลี่ยงกินผักสด ต้องปรงให้สุกทุกครั้ง เพราะผักบางชนิดกินสดแล้วมีโทษมากกว่าการกินแบบปรงสุก
- เลือกผักที่มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะผักที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง ในปริมาณที่เหมาะสม
- เก็บผักที่กินไม่หมดอย่างถูกวิธี เลือกเก็บในกล่องสูญญากาศ ในตู้เย็น หรือในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ตามแต่ชนิดของผัก เพื่อลดการเน่าเสีย และสูญเสียคุณค่าทางอาหาร

คุณแม่ท้องควรเลือกินอาหารสำหรับคนท้องและผักให้หลากหลาย เพราะผักหลายชนิดนั้นมีประโยชน์ทั้งเรื่องเสริมวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการไขขับถ่ายได้ดี แต่ควรเลือกผักที่เติบโตตามฤดูกาล ผักปลอดสารพิษ หรือผักออร์แกนิก รวมถึง ต้องล้างให้สะอาด และเลือกินแบบปรงสุกเดี๋ยวต้องหีบหัก เพื่อลดความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรคและสารเคมีที่ไม่ดีต่อท้องร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผักลดกินข้าวเหนียวได้ใหม่ แลจะหายช้ำหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินถั่วโภชนาได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ใหม่ อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ใหม่ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ /คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มหาวิทยาลัยมหิดล
2. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลเพชรเวช
3. ผักที่ห้ามกินดิบ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์, คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ชะอม สรรพคุณและประโยชน์ของชะอม, สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์
6. สะเดา หวานเป็นลม ขมเป็นยา จริงหรือไม่, POBPAD
7. แนะนำอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในแต่ละไตรมาสควรกินอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลสินแพทย์
8. กระเทียมกับประโยชน์ต่อสุขภาพ, POBPAD
9. หัวใจเท้า มีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาโรคได้จริงหรือ, POBPAD
10. อาหารฤทธิ์เย็น ดับพิษร้อน ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
11. โพแทสเซียมในอาหาร คุณประโยชน์และข้อควรระวัง, โรงพยาบาลพญาไท
12. อาหารที่มีแคลเซียม และปริมาณที่เหมาะสมต่อการบริโภค, POBPAD
13. เสริมแกร่ง วัยเก่า.. แค่กินอาหารให้ถูก กระดูกก็แข็งแรง, โรงพยาบาลพญาไท
14. อาหารแบบไหน? ที่คุณแม่ควรเลี่ยง, โรงพยาบาลเปาโล
15. RAMA Square - อาหารฤทธิ์ร้อนกินอย่างไรให้สมดุล 19/08/63 | RAMA CHANNEL, โรงพยาบาลรามาธิบดี
16. RAMA Square - อาหารฤทธิ์เย็นกินอย่างไรให้สมดุล 26/08/63 | RAMA CHANNEL, โรงพยาบาลรามาธิบดี
17. การปนเปื้อนของพยาธิและการลดพยาธิในผักสดโดยการล้าง, สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
18. การล้างผักสดอย่างไรให้ปลอดจากเชื้อโรคทางเดินอาหาร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ้างอิงเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ในบ้าน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน