



คนที่ต้องกินขนุนได้ใหม่ ให้นมลูกแต่กินขนุนอันตรายกับลูกแค่นั้น

ภาษา

คนที่ต้องกินขนุนได้ใหม่ ให้นมลูกแต่กินขนุนอันตรายกับลูกแค่นั้น

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 31, 2025

5 นาที

คุณแม่มักมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการกินขนุนในช่วงตั้งครรภ์ บางคนอาจเชื่อว่าขนุนเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่ในความเป็นจริง ขนุนมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ การทำความเข้าใจถึงประโยชน์ ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และวิธีการกินขนุนอย่างปลอดภัย จะช่วยให้คุณแม่มั่นใจในการเลือกกินขนุนมากขึ้น

สรุป

- คนที่ต้องกินขนุนสุก หรือขนุนดิบในปริมาณที่พอดีไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง ขนุนเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยวิตามิน และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์
- นอกจากเนื้อขนุนแล้ว เมล็ดขนุนยังมีสารอาหารที่สำคัญ มีประโยชน์มากมายสำหรับคนท้อง แต่ควรนำเมล็ดขนุนมาทำให้สุกก่อนกินเสมอ เพราะในเมล็ดขนุนดิบมีสารต้านสารอาหารที่เรียกว่าสารยับยั้งทริปซินและแทนนิน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไม่เต็มที่ และทำให้ย่อยอาหารได้ยาก
- ขนุนมีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกายมากมาย เช่น วิตามินเอ วิ

วิตามินบี วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม โฟเลต และใยอาหาร ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกคุณแม่และลูกในท้อง ลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน ความดันโลหิต โรคหัวใจ ปรับฮีโมโกลบินให้อยู่ในระดับปกติ ป้องกันโรคโลหิตจาง บรรเทาอาการท้องผูกและช่วยย่อยอาหาร

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขุ่นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเมล็ดขุ่นต้มได้ไหม
- ประโยชน์ของขุ่น สำหรับคนท้อง
- คนท้องกินขุ่นเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง
- ทำไมไม่กินขุ่นแล้วปวดท้อง
- คุณแม่ให้นมลูก กินขุ่นได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

คนท้องกินขุ่นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินขุ่นได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกในท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี ขุ่นเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และน้ำตาลธรรมชาติ เนื้อขุ่นย่อยง่ายและมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ขุ่นเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง ดังนั้นการกินขุ่นในปริมาณที่เหมาะสมจึงไม่ส่งผลเสียต่อทั้งคุณแม่และลูกในท้อง แต่หากกินเข้าไปมาก ๆ สามารถทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง จนอาจจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

คนท้องกินเมล็ดขุ่นต้มได้ไหม

เมล็ดขุ่นมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี คนท้องจึงกินเมล็ดขุ่นได้ โดยในเมล็ดขุ่นมีสารอาหารที่สำคัญ เช่น แคลเซียม วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และมีไฟเบอร์ที่ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ เมล็ดขุ่นมีประโยชน์สำหรับคนท้องมากมาย ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งมีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูกในท้อง นอกจากนี้การกินเมล็ดขุ่นเป็นวิธีธรรมชาติที่ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสุขภาพดี และผมสวย เมล็ดขุ่นสามารถกินได้หลายวิธี โดยต้องนำเมล็ดขุ่นมาทำให้สุกก่อนกินเสมอ ไม่ควรกินเมล็ดขุ่นดิบเนื่องจากมีสารต่อต้านสารอาหาร การเคี้ยวและการต้มเป็นวิธีการที่นิยมมากที่สุด

ประโยชน์ของขนุน สำหรับคนท้อง

ขนุนเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีสำหรับคนท้อง แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ขนุนมีวิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้ประโยชน์กับทางร่างกาย ดังนี้

1. วิตามินเอ บี ซี

ขนุนอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั่วไป

2. แมกนีเซียม

แมกนีเซียมที่อยู่ในขนุน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งยังลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

3. โพแทสเซียม

ขนุนเป็นแหล่งโพแทสเซียมชั้นยอด ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และช่วยให้สุขภาพคนท้องแข็งแรง

4. โฟเลต

ปริมาณโฟเลตและธาตุเหล็กในขนุนช่วยปรับระดับฮีโมโกลบินให้อยู่ในระดับปกติ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

5. ใยอาหาร

ขนุนเป็นผลไม้ที่มีใยอาหารสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการย่อยอาหารและช่วยลดอาการท้องผูก อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้มดลูกแข็งแรงและทำงานได้อย่างปกติ

คนท้องกินขนุนเยอะเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง

แม้ว่าขนุนจะมีประโยชน์หลายประการสำหรับคนท้อง แต่การกินขนุนในปริมาณที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงทางสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น

1. อาการแพ้

ในคนท้องบางคนอาจมีโอกาสแพ้ขนุน หากคุณแม่ยังไม่เคยกินขนุนมาก่อน ควรหลีกเลี่ยงการลองกินขนุนในช่วงตั้งครรภ์ เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ได้

2. ท้องอืด หรือท้องเสีย

เนื่องจากขนุนมีเส้นใยอาหารที่สูง คนท้องที่กินขนุนในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเสีย อาหารไม่ย่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายได้

3. เลือดแข็งตัว

ขนุนมีคุณสมบัติที่ทำให้เลือดแข็งตัวมากขึ้น ซึ่งอาจมีประโยชน์ต่อคนส่วนใหญ่ แต่หากคนท้องที่มีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเลือด ควรหลีกเลี่ยงในการกินขนุนระหว่างตั้งครรภ์

4. น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงเบาหวาน

ขนุนเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติสูง การกินขนุนที่มากเกินไปอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นคนท้องควรระมัดระวังในการกินขนุน โดยเฉพาะคนท้องที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ทำไมกินขนุนแล้วปวดท้อง

การกินขนุนในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้คนท้องบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารได้ เพราะขนุนมีคุณสมบัติเป็นยาระบายธรรมชาติและมีเส้นใยอาหารสูง หากกินขนุนมากเกินไป คนท้องอาจเกิดอาการท้องอืดหรือท้องเสีย ท้องไส้ปั่นป่วนได้



คุณแม่ให้นมลูก กินขุ่นได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

คุณแม่ให้นมลูก สามารถกินขุ่นได้อย่างปลอดภัย โดยไม่ส่งผลอันตรายต่อลูก เนื่องจากอาหารที่คุณแม่กินจะเข้าสู่ร่างกายของลูกผ่านทางน้ำนมในปริมาณเล็กน้อย ขุ่นเป็นผลไม้ที่ทำให้ร่างกายสร้างความร้อนได้มาก ดังนั้นคุณแม่ควรกินขุ่นในปริมาณที่เหมาะสม แม้ขุ่นจะไม่ใช่อันตรายต่อลูก แต่ก็อาจส่งผลให้รสชาติของน้ำนมเปลี่ยนไปเล็กน้อย

คุณสามารถกินขุ่นได้อย่างปลอดภัยหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ ขุ่นเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินบี 6 โฟลิกแอซิด และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในท้อง อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการกินขุ่นในปริมาณมากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงปัญหาการย่อยอาหาร การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด และลดปัญหาสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์

นอกจากนี้ การเอาใจใส่เรื่องโภชนาการและอาหารสำหรับคนท้องขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วการติดตามพัฒนาการของลูกในทุกเดือน ก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- 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. Jackfruit During Pregnancy: 8 Benefits And 4 Side Effects, momjunction
2. Eating Jackfruit During Pregnancy – Is it Safe?, parenting.firstcry
3. Jackfruit Seeds: Nutrition, Benefits, Concerns, and Uses, healthline
4. Eating Jackfruit During Breastfeeding – Is It Safe?, parenting.firstcry

อ้างอิง ณ วันที่ 16 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์