อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินและควรเลี่ยง คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 2, 2021

เพราะเรื่องของโภชนาการ อาหารการกินนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรให้การใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ อีกทั้งยังมีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์อีกด้วย ในวันนี้เราจะมาทำความรู้จัก และเรียนรู้ว่า คนท้องห้ามกินอะไร สิ่งที่คนท้องห้ามกินมีอะไรบ้าง
ภาษา

อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินและควรเลี่ยง คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง

สรุป

- อาหารที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารรสจัด อาหารที่ไม่ปรุงสุก ของหมักดอง เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
- ควรขอรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์กับคุณหมอที่ฝากครรภ์หรือบุคลากรสาธารณสุขแบบรายบุคคล เพื่อที่คุณหมอจะได้ทำการประเมินภาวะโภชนาการและให้คำแนะนำพฤติกรรมการกิน สิ่งที่คนท้องห้ามกิน และอาหารสำหรับคนท้องให้เหมาะสมกับคุณแม่ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารที่คนท้องห้ามกินอะไร
- ผลไม้ที่คนท้องห้ามกิน
- ผักที่คนท้องห้ามกิน
- เครื่องดื่มที่คนท้องห้ามกิน
- อาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไรเด็ดขาด
- อาหารที่คนท้องกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ
- คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร
- แม่ท้องควรกินนมด้วยหรือเปล่า

อาหารที่คนท้องห้ามกินอะไร

โภชนาการนั้นสำคัญต่อทั้งสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ เชื่อว่าคุณแม่คงมีคำถามสงสัยในใจว่า คนท้องห้ามกินอะไร อาหารคนท้องอ่อนห้ามกินมีอะไรบ้าง ซึ่งคำตอบนั้นก็สามารถจำกัดใจความได้ง่าย ๆ นั่นก็คือ คนท้องห้ามรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นอาหารที่คนท้องไม่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารรสจัด อาหารที่ไม่ปรุงสุก ของหมักดอง เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งเราจะลงรายละเอียดของอาหารในประเภทต่าง ๆ ที่คนท้องควรหลีกเลี่ยงในลำดับถัด ๆ ไป

ผลไม้ที่คนท้องห้ามกิน

ผลไม้เป็นหนึ่งในอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ รวมถึงกากใย อาหารที่สำคัญต่อคนท้อง ที่มักมีปัญหาเรื่องของการขับถ่ายได้ง่าย แต่เพื่อคลายความสงสัย วันนี้เราได้รวมคำถาม และคำตอบเกี่ยวกับผลไม้ต่าง ๆ ที่ว่าที่คุณแม่อาจจะกำลังสงสัยอยู่ว่า คนท้องกินได้หรือไม่ ดังนี้

- **คนท้องกินทุเรียนได้ไหม**

เริ่มต้นที่ผลไม้ยอดฮิตขวัญใจของใครหลาย ๆ คนอย่างทุเรียน ซึ่งคำตอบของคำถามว่า คนท้องกินทุเรียนได้ไหม ก็ต้องตอบตามตรงว่า กินได้ แต่...ไม่แนะนำให้กินมากเท่าไหร่นัก เพราะทุเรียนนั้นเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง มีรสหวานจัด มีแป้งเยอะ หากคนท้องรับประทานมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ง่าย ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เช่น 3-4 เม็ดต่อสัปดาห์ หรือแปลง่าย ๆ คือ กินแค่พอหายอยากก็พอ

- **คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม**

คำตอบคือ กินได้ เพราะน้ำมะพร้าวนั้นมีประโยชน์หลากหลาย อุดมไปด้วยแร่ธาตุมากมายไม่ว่าจะเป็น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แมกนีเซียม ทองแดง ฟอสฟอรัส และวิตามินบี เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถให้พลังงาน ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และให้ความสดชื่นแก่คนท้องได้ แต่สำหรับความเชื่อที่ว่า กินน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ แล้วลูกจะผิวสวย ซึ่งในส่วนนี้ยังไม่มีงานวิจัยทางการแพทย์ยืนยันแต่อย่างใด

- **คนท้องกินแตงโมได้ไหม**

คนท้องสามารถกินแตงโมได้ และเป็นผลไม้ที่ควรกินด้วย เนื่องจากแตงโมนั้นเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียม เป็นสารอาหารที่ช่วยควบคุมความดันโลหิตของร่างกาย อีกทั้งยังมีวิตามินซีจากธรรมชาติที่ดีต่อร่างกายคนท้อง นอกจากนี้ ยังเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง ช่วยเพิ่มความสดชื่น ดับกระหาย คลายร้อนให้แก่คนท้องได้ดี

- **คนท้องกินสับปะรดได้ไหม**

คนท้องสามารถรับประทานสับปะรดระหว่างตั้งครรภ์ได้ ปลอดภัย หายห่วง ไม่ได้มีอันตรายใดที่น่าเป็นกังวล แต่เช่นเดียวกับผลไม้อื่น ๆ ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง คุณแม่ตั้งครรภ์ก็ควรจำกัดปริมาณในการรับประทานสับปะรดเช่นกัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน รวมถึงเบาหวาน

ขณะตั้งครรภ์

- **คนท้องกินเงาะได้ไหม**

เงาะก็เป็นอีกหนึ่งผลไม้ ที่คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถรับประทานได้ แต่ต้องระวังเรื่องปริมาณในการกิน เพราะเงาะเองนั้นก็เป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง มีรสหวาน จึงต้องระวังอย่าเพลินเกินจนรับประทานมากเกินไป และที่สำคัญ ควรรับประทานเงาะสดเท่านั้น ไม่ควรรับประทานเงาะกระป๋อง เนื่องจากจัดเป็นของหมักดอง ซึ่งเป็นอาหารที่คนท้องไม่ควรกินนั่นเอง อีกทั้งยังมีน้ำตาลสูงขึ้นกว่าเงาะสดอีกด้วย

ผักที่คนท้องห้ามกิน

เช่นเดียวกับผลไม้ ผักก็เป็นอีกหนึ่งแหล่งอาหารสำคัญที่คุณแม่ควรรับประทาน เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายคุณแม่และลูกในครรภ์มากมาย แต่ใช่ว่าคุณแม่จะสามารถรับประทานผักได้ทุกชนิด เพราะมีผักบางอย่างที่คุณแม่ไม่ควรรับประทานเช่นกัน อย่างแรกเลยคือ ผักที่ไม่ได้ล้างทำความสะอาด เพราะอาจมีสิ่งสกปรกปนเปื้อน เจือปนมาได้ จึงต้องล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อยก่อนรับประทาน นอกจากนี้คนท้องนั้น ไม่ควรรับประทานผักจำพวกพืชเถาที่ยังดิบเช่น ถั่วงอกดิบ กะหล่ำปลีดิบ ถั่วฝักยาวดิบ เป็นต้น เพราะผักเหล่านี้มีความเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียที่อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ หากอยากรับประทานจริง ๆ ควรนำไปปรุงให้สุกก่อนเสมอ

เครื่องดื่มที่คนท้องห้ามกิน

เครื่องดื่มที่คนท้องห้ามกินได้แก่

- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเช่น น้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง โกโก้
- การดื่มนมที่มากเกินไป เพราะจะทำให้ทารกเสี่ยงต่อการแพ้ได้ง่าย เช่น การแพ้โปรตีนในนมวัว

อาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้แก่

- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดสูง หรือ มีโอกาสแท้งได้
- การดื่มนมที่มากเกินไป นอกจากจะไม่ได้ช่วยเสริมสร้างแคลเซียมให้ลูกแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงในการแพ้โปรตีนนมวัวได้ง่ายขึ้นอีกด้วย
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะทารกในครรภ์จะได้รับคาเฟอีนไปด้วย ซึ่งมีผลเสียและความเสี่ยงตามมามากมาย เช่นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร หรือทารกคลอดออกมาแล้วตัวเล็ก เป็นต้น
- ของหมักดอง เพราะมีปริมาณโซเดียมที่สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษได้
- ปลาบางชนิด เช่น ปลาฉลาม เนื่องจากมีสารปรอทสูง ไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย

คนท้องห้ามกินอะไรเด็ดขาด

อาหารคนท้องอ่อนห้ามกิน สรุปอีกครั้ง แบบกระชับสั้น ๆ คนท้องห้ามกินอาหารดังต่อไปนี้

- เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีน
- ของหมักดอง
- อาหารรสจัดต่าง ๆ
- อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ
- ปลาบางชนิด เช่น ปลาฉลาม ปลากระโทง ปลากระโทงดาบ
- ผักบางชนิดที่มีความเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย เช่น ถั่วฝักยาวดิบ ถั่วงอกดิบ

อาหารที่คนท้องกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ

อาหารที่คนท้องสามารถกินได้ แต่ควรจำกัดปริมาณ ได้แก่

- ผลไม้ เพราะในผลไม้หลาย ๆ ชนิดมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงต้องจำกัดปริมาณในการกิน เพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน รวมถึงเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- อาหารที่มีไขมันสูง เพราะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินได้
- นม เพราะอาจทำให้ลูกในครรภ์เสี่ยงต่อการแพ้ เช่น การแพ้โปรตีนในนมวัว

คนท้องเลือดจางห้ามกินอะไร

เมื่อคนท้องมีอาการเลือดจาง ก็จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ เพราะในช่วงนี้ควรงดรับประทานอาหารบางประเภทที่อาจขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง โดยอาหารคนท้องอ่อนห้ามกินและอาหารที่ควรเลี่ยง ได้แก่ ผักใบเขียวเข้มที่มีรสฝาด เช่น ขี้เหล็ก ขมิ้นชัน กระถิน เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการรับประทานธาตุเหล็กพร้อมกับการดื่มนม

แม่ท้องควรกินนมด้วยหรือเปล่า

อย่างที่กล่าวไปแล้ว ว่าคนท้องสามารถดื่มนมได้ และควรดื่มด้วย เพราะนมนั้นเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารที่ทรงคุณค่า อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อทั้งตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ และลูกในครรภ์ แต่ไม่ควรรับประทานในปริมาณที่มากเกินความจำเป็น ขอแนะนำให้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เช่น วันละ 1-2 แก้ว

สุดท้ายนี้ คุณแม่ควรขอรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการหญิงตั้งครรภ์กับคุณหมอที่ฝากครรภ์หรือบุคลากรสาธารณสุขแบบรายบุคคล เพื่อที่คุณหมอจะได้ทำการประเมินภาวะโภชนาการ และให้คำแนะนำพฤติกรรมการกิน สิ่งที่คนท้องห้ามกิน และอาหารสำหรับคนท้องให้เหมาะสมกับคุณแม่ได้ เพื่อเป็นการป้องกัน และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถคำนวณอายุครรภ์และนับวันตกไข่ได้ด้วยตัวเอง เตรียมพร้อมก่อนคุณแม่คลอดได้อีกด้วย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, รพ.สมิติเวช
2. ข่าวสาธารณสุข: แนะหญิงตั้งครรภ์อย่ากินทุเรียนเยอะ มีประโยชน์ต่อทารก-แต่แม่อ้วน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดื่มน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะผิวสวยจริงหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

4. ท้องผูก เรื่องอึดอัดของว่าที่คุณแม่, รพ.เปาโล
5. 6 ผลไม้บำรุงครรภ์ที่คุณแม่ต้องรับประทาน, รพ.วิชัยยุทธ
6. ดูแล “แม่ตั้งครรภ์” อย่างไร ให้ “คลายร้อน”, รพ.จุฬาลงกรณ์
7. Is pineapple safe during pregnancy?, webmd.com
8. Rambutan During Pregnancy: Safety, Benefits And Side Effects
9. Pregnancy nutrition: Foods to avoid during pregnancy, mayoclinic.org
10. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, รพ.สมิติเวช
11. คาเฟอีน...ผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. ภาวะเลือดจางทานอาหารอย่างไรต้องรู้, รพ.เพชรเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2023

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น