

# เตสิหิวส์

ฉบับที่ 23,103 วันเสาร์ที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2556 หน้า 6



ลอรัก เหมือนในน้ำมันแม่ ช่วยป้องกันเชื้อ ถ่ายปัสสาวะ  
ด้านเชื้อได้ แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
อาหารที่ต่ำกว่าทั้งหมด อยากรู้กิน สามารถผ่านไปที่ตับแม่ ผ่านรกไปสู่ลูกโดย  
อยู่เรื่อย ๆ สลับกันไป ครึ่ง มีผลต่อสมองลูก ทำให้เด็กเกิดมาตัว  
ส่วนอาหารที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงมี เล็กหรือสติปัญญาต่ำกว่าปกติ



**ช'**วงตั้งครรภ์คุณแม่หลายท่านเป็นกังวลกับอาหารการกิน จะกินอะไรแต่ละอย่างคิดแล้วคิดอีกว่าจะมีประโยชน์หรือโทษต่อกันน้อยในครรภ์ด้วยเหตุนี้จึงมีคำถามตามมาว่าแล้วอาหารอะไรล่ะที่ควรกินหรือไม่ควรกิน

**นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่าอาหารที่ควรกินในช่วงตั้งครรภ์ มีดังนี้ ปลา ถ้าเป็นไปได้อยากให้นั้นปลา

## อาหารต้องห้ามสำหรับคนท้อง

ทะเล ปลาตัวเล็กดีกว่าปลาตัวใหญ่ เช่น ปลาทุ เนื่องจากปลาตัวใหญ่อาจมีสารตะกั่ว สารปรอท สารฟิซีบี โลหะหนัก ปนเปื้อน และไปสะสมที่สมองลูกได้



นพ.กฤษดา ศิรามพุช



**ไข่ไก่ ไข่เป็ด** มีโปรตีนสูงแต่ควรรหลีกเลี่ยงไข่ดิบ ไข่ลวก เพราะอาจทำให้ถ้าใส่คิดเชื้อซาลโมเนลล่า และที่คุณแม่ มักจะมองข้ามคือ น้ำสลัดซึ่งไข่ไข่ดิบทำควรรหลีกเลี่ยงเช่นกัน

**มะเขือเทศ** มี "ไลโคปีน", "แคลเซียม" และ "เบกนินเซียม" เป็นประโยชน์ และดีกับหญิงตั้งครรภ์

**ปลาดิบ ปลาจืด ปลาไหล ไข่ดิบ** น้ำสัตว์ดิบ หอยนางรมสด จะทำให้ได้รับเชื้อโรค พยาธิ อาหารรสเผ็ดจัด อาหารมัน ช่วงตั้งครรภ์อาจไปกระตุ้นทำให้กรดไหลย้อนได้ง่าย ดังนั้น ส้มตำเผ็ด ๆ อาหารรสเขมร จืดจาง ควรหลีกเลี่ยง

กาแฟเย็น มีอยู่ในชา กาแฟ โกโก้ เข้มข้น น้ำอัดลม อาจบีบหัวใจคุณแม่ ทำให้บีบสภาวะเยื่อ ปกติคุณแม่ตั้งครรภ์ก็บีบสภาวะเยื่ออยู่แล้ว นอกจากนี้กาแฟเย็น อาจส่งผลต่อเส้นเลือดบริเวณมดลูกและรก โดยส่งผลต่อการบีบตัวของหลอดเลือดหรือ



**อ๋อนแอ** การได้รับสารต้านอนุมูลอิสระจะเหมือนมีอีกมือช่วยต้านโรค

**ข้าวกล้องงอก จมูกข้าวสาลี** มีสังกะสีช่วยเม็ดเลือดขาว เป็นเหมือนปราการป้องกันเชื้อ

**เห็ด** ทุกชนิด แต่เน้นเห็ดหอม โดยเฉพาะเห็ดสดนำมาปรุงอาหาร เห็ดมีสารเบต้ากลูแคน เป็นเกราะเสริมภูมิคุ้มกันทั้งแม่และลูก

**น้ำมันพริก** ช่วยเรื่องผิวพรรณ และยังมีส่วนช่วยป้องกันเชื้อโรค เพราะมีกรด

**อาหารสีจัดจ้าน** สีสังเคราะห์อาจมีการปนเปื้อนสารตะกั่ว โลหะหนัก ส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์

**เนยเหลว** อาจมีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ทำให้คุณแม่มีปัญหาระบบลำไส้ ทางเดินอาหารติดเชื้อ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

**น้ำผึ้ง** ถ้าเป็นน้ำผึ้งสะอาดบริสุทธิ์กินได้ แต่ถ้าไม่บริสุทธิ์ มีการปนเปื้อนต้องระวังเชื้อโรคอาจทำให้ท้องเสีย อีกทั้งน้ำผึ้งมีสรรพคุณระบายอ่อน ๆ ดังนั้นต้องระวัง อย่ายกินมากเกินไปเพราะจะทำให้ท้องเสียหรือ

**การไหลเวียนโลหิต** ยารักษาสิ่ว กรดวิตามินเอ กรดนี้ จะอยู่ในร่างกายอย่างน้อย 8 เดือน ถ้ากินเข้าไปแล้วตั้งครรภ์ หรือตั้งครรภ์โดยไม่รู้ว่าแล้วกินเข้าไปลูกอาจได้รับกรดวิตามินเอ ท้ายนี้ยังมีข้อแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ท้องอืด ควรทานแต้สวย น้ำขิง มันต้มน้ำขิง หรือโยเกิร์ต จะช่วยลดอาการท้องอืดได้.

**นพพรช บุญชาญ : ราชงาน**