



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

คนท้องกับซูชิ

และคำแนะนำในการกินซูชิอย่างปลอดภัยทั้งแม่และลูกในท้อง



คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนที่เป็นสาวกอาหารญี่ปุ่นอย่างซูชิหรือปลาดิบ อาจกังวลว่าตัวเองสามารถกินอาหารตามเดิมก่อนหน้านี้จะอ้วนท้องได้หรือไม่ ซึ่งบางคนก็เข้าใจผิดคิดว่าจำเป็นต้องงดกินซูชิ แต่จริง ๆ แล้วซูชิที่ผ่านการปรุงสุกอย่างถูกวิธีนั้นไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพครรภ์ แล้วคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกหรือควรเลี่ยงกินซูชิประเภทไหนบ้างนั้น มาดูกันเลย !

ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินปลาดิบ ?

คนท้องต้องพิถีพิถันในการเลือกกินอาหารเป็นพิเศษ เพราะผู้หญิงที่ตั้งครรภ์มักมีภูมิคุ้มกันลดลง จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ง่าย ซึ่งแม้คนท้องจะกินซูชิได้ ก็ควรเลือกซูชิแบบที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น เพราะปลาดิบ รวมถึงอาหารทะเลดิบ ๆ เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง ด้วยเหตุผลดังนี้
เสี่ยงต่อการปนเปื้อนพยาธิและเชื้อจุลินทรีย์

ปลาดิบ รวมถึงกุ้งดิบ หอยดิบ หรือปูดิบ ล้วนเสี่ยงต่อการปนเปื้อนปรสิต เชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย เช่น พยาธิชนิดต่าง ๆ [โนโรไวรัส](#) เชื้ออหิวาต์ เชื้อซาลโมเนลลา และเชื้อลิสทีเรีย เป็นต้น ทั้งนี้ แม้ปลาดิบน้ำจืดมีโอกาสปนเปื้อนพยาธิสูง แต่ก็เชื่อว่าปลาดิบน้ำเค็มจะปลอดภัยเสมอไป ปลาน้ำเค็ม โดยเฉพาะแซลมอน เสี่ยงต่อการปนเปื้อนพยาธิอะนิซาคิส หากกินอาหารที่มีพยาธิชนิดนี้เข้าไปจะทำให้มีอาการปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือเกิดการแพ้ ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แม้มีโอกาสค่อนข้างน้อยก็ตาม

นอกจากพยาธิแล้ว เชื้อลิสทีเรียก็เป็นแบคทีเรียอีกชนิดหนึ่งที่มักปนเปื้อนมากับปลาดิบในระหว่างกระบวนการผลิต ซึ่งมีการวิจัยพบว่าคนท้องมีโอกาสติดเชื้อลิสทีเรียสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า อีกทั้งเชื้อชนิดนี้ยังสามารถแพร่กระจายสู่ทารกในครรภ์ผ่านทางรกได้ แม้ว่าแม่จะไม่แสดงอาการป่วยเลยก็ตาม โดยแม่ที่ติดเชื้ออาจเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด การแท้งบุตร รวมถึงภาวะทารกตายในครรภ์ด้วย

เสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารปรอท

ปรอท คือ โลหะหนักชนิดหนึ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย มักปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำต่าง ๆ รวมถึงในทะเล หากร่างกายได้รับสารปรอทในปริมาณมาก อาจส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน และไต อีกทั้งอาจทำให้เด็กในท้องบกพร่องทางพัฒนาการ แพทย์จึงแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการบริโภคปลาที่เสี่ยงมีสารปรอทปนเปื้อนสูง อย่างปลาอินทรี ปลาฉลาม ปลากระโทงดาบ และปลาทูน่า

แม้คนท้องบางคนอาจผิวดหวังที่ต้องงดกินอาหารจานโปรดอย่าง [ซูชิ](#) หน้าปลาและอาหารทะเลดิบ แต่อย่าลืมว่าซูชินั้นก็มีอีกหลายหน้าให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้เลือกกิน อีกทั้งการกินซูชิที่ปรุงสุกและไม่มีสารหรือเชื้อโรคปนเปื้อนนอกจากไม่ทำให้เกิดอันตรายใด ๆ แล้ว ยังทำให้ร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารที่สำคัญมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองและพัฒนาการของลูกน้อยในท้องด้วย

สุดท้ายแล้ว คนท้องควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมเสมอ และควรกินปลาประมาณสัปดาห์ละ 2-3 หน่วยบริโภค แต่หากคุณแม่ตั้งครรภ์ท่านใดยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับหลักการกินอาหารที่ถูกต้องในระหว่างที่ท้อง ควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำเพิ่มเติม

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าใจดี...คิดถึงมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร. 044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์