

# ความปลอดภัยของอาหาร ระหว่างตั้งครรภ์



Food  
Authority

# อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ทั้งตัวคุณและทารกที่กำลังเจริญเติบโตต้องการสารอาหารเพิ่มเป็นพิเศษ และวิธีที่ดีที่สุดในการรับสารอาหารเหล่านี้คือ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าหลากหลายชนิดและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมากที่สุด ตั้งแต่ระยะเนิ่น ๆ เท่าที่จะเป็นไปได้ของการตั้งครรภ์



อาหารเหล่านี้ควรประกอบด้วยหลากหลายอย่างดังต่อไปนี้

- ขนมอบ้ง ธัญพืช ข้าว พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว และอาหารจากธัญพืชอื่น ๆ - ส่วนใหญ่จะเป็นธัญพืชเต็มเมล็ดและ/หรือมีใยอาหารสูง
- ผักและพืชตระกูลถั่ว
- ผลไม้
- เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก ไข่สุก ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และเต้าหู้
- นม โยเกิร์ต ชีสเนื้อแข็ง และผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมที่ไม่ใช่นม - ส่วนใหญ่แบบไขมันต่ำ

คำแนะนำเรื่องอาหารของออสเตรเลีย โดยกระทรวงสาธารณสุขของเครือรัฐและสภานามัยและการวิจัยทางการแพทย์แห่งชาติ (Commonwealth Department of Health and the National Health and Medical Research Council - NHMRC) แนะนำว่า หญิงมีครรภ์ควรรับประทานอาหารกลุ่มต่อไปนี้

กลุ่มอาหาร	แต่ละวันให้พยายามรับประทาน	ตัวอย่าง 1 หน่วยบริโภค =
อาหารธัญพืช (เช่น ขนมปัง ธัญพืช ข้าว พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว)	8½ หน่วยบริโภค* (ส่วนใหญ่ธัญพืชเต็มเมล็ด และ/หรือมีใยอาหารสูง)	ขนมปัง 1 แผ่น ขนมปังก้อนหรือฟลัดเบรดขนาดกลาง ½ ก้อน แผ่นธัญพืชข้าวสาลี ½ ถ้วย ข้าว พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว คัสคูส หรือควินัวปรุงสุก ½ ถ้วย
ผักและพืชตระกูลถั่ว	5 หน่วยบริโภค	ผักสีเขียวหรือสีส้มปรุงสุก ½ ถ้วย ผักใบเขียวหรือผักสลัดดิบ 1 ถ้วย ถั่วหรือถั่วเลนทิลปรุงสุก แห้ง หรือกระป๋อง ½ ถ้วย ผักมีแป้ง (มันฝรั่ง มันเทศ หรือเผือก) ขนาดกลาง ½ ลูก
ผลไม้	2 หน่วยบริโภค	แอปเปิ้ลหรือกล้วยขนาดกลาง 1 ลูก ผลไม้ขนาดเล็ก (แอปริคอต กีวี หรือพลัม) 2 ลูก ผลไม้หั่นเต๋าหรือกระป๋อง (ไม่เติมน้ำตาล) 1 ถ้วย
โปรตีน (เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก ไข่สุก ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช เต้าหู้)	3½ หน่วยบริโภค	เนื้อสัตว์ปรุงสุก (เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อหมู) ที่มีน้ำหนักดิบ 90-100 กรัม สัตว์ปีกไขมันน้อยปรุงสุก (ไก่หรือไก่งวง) ที่มีน้ำหนักดิบ 100 กรัม เนื้อปลาปรุงสุกที่มีน้ำหนักดิบ 115 กรัมหรือปลากระป๋องกระป๋องเล็ก ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช หรือเนยถั่ว 30 กรัม ไข่ฟองใหญ่ 2 ฟอง เต้าหู้ 170 กรัม
แคลเซียม (นม โยเกิร์ต ชีสเนือแข็ง และผลิตภัณฑ์ทดแทนนม)	2½ หน่วยบริโภค** (ส่วนใหญ่แบบไขมันต่ำ)	นม 250 มล. (1 แก้ว) นมถั่วเหลือง นำนมข้าว หรือน้ำถั่วพืชร่อนที่เสริมด้วยแคลเซียมอย่างน้อย 100 มก. ต่อ 100 มล. ในปริมาณ 250 มล. ชีสเนือแข็ง 40 กรัม (2 แผ่น) โยเกิร์ต 200 กรัม

\*8 หน่วยบริโภคต่อวันสำหรับหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี

\*\*3½ หน่วยบริโภคต่อวันสำหรับหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี

การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์นั้นจะแตกต่างกันไปในผู้หญิงแต่ละราย สิ่งสำคัญคือให้เฝ้าติดตามน้ำหนักตัวของคุณ แต่ห้ามอดอาหารหรืองดมื้ออาหารในขณะตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์เจริญเติบโตทุกวันและจำเป็นต้องให้คุณได้รับอาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ หากคุณกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของคุณ โปรดปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการ ปรึกษาการที่ได้รับการรับรอง

# วิตามิน สารอาหาร และแร่ธาตุ

ระหว่างตั้งครรภ์นั้น ร่างกายของคุณจำเป็นต้องได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของทารก วิธีที่ดีที่สุดในการรับวิตามินเหล่านี้เกือบทุกชนิดก็คือทางอาหาร

สิ่งสำคัญคือต้องปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองก่อนรับประทานอาหารเสริมใด ๆ อาหารเสริมบางชนิด (เช่น วิตามินเอที่มากเกินไป) อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อทารกได้



## โฟเลต

โฟเลตเป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งและถูกเติมเข้าไปในอาหารหรืออาหารเสริมในรูปแบบของกรดโฟลิก โฟเลตมีความสำคัญต่อพัฒนาการของทารกของคุณในระยะแรกของการตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยป้องกันความผิดปกติแต่กำเนิดได้ เช่นโรคความบกพร่องของกระดูกสันหลัง

วิธีที่ดีที่สุดเพื่อให้มั่นใจว่าคุณได้รับโฟเลตเพียงพอคือการรับประทานกรดโฟลิกเสริมอย่างน้อย 400 ไมโครกรัม (µg) ต่อวัน ตั้งแต่หนึ่งเดือนก่อนการตั้งครรภ์และตลอดสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ หากครอบครัวของคุณมีประวัติความผิดปกติของท่อประสาท คุณอาจต้องได้รับโฟเลตมากกว่านี้ ดังนั้น คุณควรปรึกษาแพทย์ของคุณ

นอกจากนี้ ยังเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรับประทานอาหารที่เสริมกรดโฟลิก หรือมี โฟเลตสูงตามธรรมชาติ อาหารที่มีการเติมกรดโฟลิก (เสริม) ได้แก่ ขนมอบึงเกือบทุกชนิด ธัญพืชอาหารเช้าบางชนิด และน้ำผลไม้ กรุ่นอ่านกรอบข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์เพื่อตรวจสอบว่า อาหารดังกล่าวมี โฟเลตมากน้อยเพียงใด

อาหารที่มี โฟเลตสูงตามธรรมชาติคือ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม และผักสลัด บรอกโคลี ถั่วลูกไก่ ถั่วเป็ลือกแข็ง น้ำส้ม ผลไม้บางชนิด และถั่วแห้ง



## ธาตุเหล็ก

การตั้งครรภ์ทำให้คุณต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น ทารกของคุณจะดึงธาตุเหล็กจากตัวคุณจนเพียงพอต่อการมีชีวิตอยู่ได้ในช่วงห้าหรือหกเดือนแรกหลังคลอด ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่คุณต้องบริโภครธาตุเหล็กให้มากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ปริมาณบริโภคธาตุเหล็กต่อวันที่แนะนำ (RDI) ระหว่างตั้งครรภ์คือ 27 มก. ต่อวัน การรับประทานธาตุเหล็กเสริมอาจช่วยให้คุณได้รับธาตุเหล็กครบตามปริมาณดังกล่าวได้ แต่คุณควรรับประทานธาตุเหล็กเสริมตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

### อาหารธาตุเหล็กสูง

- เนื้อวัวและเนื้อแกะที่มีไขมันน้อย
- สัตว์ปีก
- ปลา
- ธัญพืชอาหารเช้าที่เสริมธาตุเหล็ก
- ไข่
- พืชตระกูลถั่วปรุงสุก เช่น ถั่วลูกไก่ เลนทิล ถั่วแดง และถั่วลิมา
- ผลไม้แห้ง
- ผักสีเขียว เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี และผักโขม

นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงอาจช่วยให้คุณดูดซึมธาตุเหล็กได้หากคุณรับประทานพร้อมกัน เช่น ลองดื่มน้ำส้มพร้อมรับประทานผักใบเขียวหรือถั่ว นอกจากนี้ คุณควรหลีกเลี่ยงชา กาแฟ และโคล่า เพราะคาเฟอีนจะลดการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย



## แคลเซียม

แคลเซียมสำคัญต่อการมีกระดูกที่สุขภาพดีและแข็งแรง ในระหว่างช่วงไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์ ทารกของคุณจะต้องการแคลเซียมในปริมาณมาก เพราะทารกจะเริ่มพัฒนาและสร้างความแข็งแรงของกระดูกของตัวเอง หากคุณได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจากอาหาร แคลเซียมที่ทารกต้องการก็จะถูกดึงออกจากกระดูกของคุณ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้และป้องกันความเสี่ยงจากโรคกระดูกพรุนต่อมาในภายหลัง คุณควรบริโภคแคลเซียมให้เพียงพอจากอาหารเพื่อตัวเองและบุตร ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวันของแคลเซียมระหว่างตั้งครรภ์คือ วันละ 1000 มก. ถึง 1300 มก. ฉะนั้น 2.5 หน่วยบริโภคของอาหารจากนม เช่น นม ชีส เนื้อแข็ง โยเกิร์ต หรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมก็น่าจะเพียงพอสำหรับความต้องการต่อวันของคุณแล้ว หญิงตั้งครรภ์ที่อายุไม่เกิน 18 ปีควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้ 3.5 หน่วยบริโภคต่อวัน

## ไอโอดีน

ไอโอดีนมีความสำคัญสำหรับทุกคน แต่สำคัญมากเป็นพิเศษสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงที่ให้นมบุตร การขาดไอโอดีนเล็กน้อยถึงปานกลางระหว่างตั้งครรภ์นั้นอาจทำให้ทารกมีปัญหาด้านการเรียนรู้ และอาจส่งผลต่อพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวและการได้ยินได้

ในออสเตรเลียนั้น ขนปังเกือบทุกชนิด ยกเว้นขนมปังออร์แกนิก จะมีการเสริมไอโอดีนที่จะเพียงพอต่อความต้องการไอโอดีนของประชากรเกือบทุกกลุ่ม อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่ให้นมบุตรจะมีความต้องการไอโอดีนที่สูงกว่า ดังนั้น หญิงบางรายอาจจำเป็นต้องได้รับไอโอดีนเสริม โปรดขอคำปรึกษาจากแพทย์ ผดุงครรภ์ หรือนักโภชนาการปฏิบัติการที่ได้รับการรับรอง



หากคุณคิดว่าคุณได้รับวิตามินหรือสารอาหารไม่เพียงพอ  
โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

# อาหารเป็นพิษ

ระหว่างที่คุณกำลังตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จะกดระบบภูมิคุ้มกันของคุณ จึงทำให้คุณต่อสู้กับความเจ็บป่วยและการติดเชื้อได้ยากลำบากขึ้น การป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหารและปกป้องตัวคุณจากความเสี่ยงอื่น ๆ จากอาหารระหว่างการตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

## ซาลโมเนลล่า

ซาลโมเนลล่า (*Salmonella*) ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเกร็งบริเวณท้อง ท้องเสีย เป็นไข้ และปวดศีรษะ หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อซาลโมเนลล่าเพิ่มขึ้นจากปกติ แต่ในกรณีที่พบได้ไม่บ่อยอาจเป็นสาเหตุของการแท้งได้

แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของไข่ดิบและควรปรุงเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ และไข่ให้สุกอย่างทั่วถึงเสมอ นอกจากนี้ หน่วยงานอาหารของ NSW (NSW Food Authority) แนะนำว่า หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานต้นอ่อนของเมล็ดพืชทุกชนิด เช่น ต้นอ่อนอัลฟาฟ่า ต้นอ่อนบรอกโคลี ยอดอ่อนหอมหัวใหญ่ ต้นอ่อนทานตะวันต้นอ่อนโคลเวอร์ ต้นอ่อนแรดริช ต้นอ่อนถั่วลิสง ต้นอ่อนถั่วฝักยาว และถั่วฝักยาวโต ไม่ว่าจะดิบหรือปรุงให้สุกเล็กน้อยก็ตาม

## ลิสเตอเรีย

ลิสเตอเรีย (*Listeria*) เป็นแบคทีเรียประเภทหนึ่ง que พบในอาหารบางชนิดซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อที่พบไม่บ่อยแต่มีอันตรายที่เรียกกันว่า การติดเชื้อลิสเตอเรีย (*Listeriosis*) หากเชื้อลิสเตอเรียถูกส่งผ่านไปยังทารกในครรภ์ อาจนำไปสู่การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด หรือภาวะตายคลอดได้

อาหารบางอย่างอาจปนเปื้อนเชื้อลิสเตอเรีย แม้ว่าจะเก็บรักษาอย่างถูกต้องก็ตาม ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการติดเชื้อลิสเตอเรียคือ การปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

- ควรรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ เท่านั้น รวมทั้งผักผลไม้ที่ล้างสะอาดและเพิ่งจัดเตรียมใหม่ อาหารเหลือจะนำมาทานได้ก็ต่อเมื่อแช่เย็นทันทีและเก็บไว้ไม่นานกว่าหนึ่งวัน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจทำค้างไว้นานกว่าหนึ่งวันล่วงหน้า เช่น สลัด แซนดวิช และแรปที่ทำไว้แล้วและอยู่ในบรรจุภัณฑ์
- กรุณาดูตารางรับประทานอาหารอย่างปลอดภัยกว่าระหว่างตั้งครรภ์ (ในแผ่นพับนี้) เพื่อดูคำแนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารใดบ้างระหว่างตั้งครรภ์

# ความเสี่ยงอื่น ๆ ของอาหาร



## ท็อกโซพลาสโมซิส

ท็อกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) แม้ว่าจะพบไม่บ่อยในหญิงมีครรภ์ แต่ก็เกิดขึ้นได้หากคุณรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่สุกพอ หรือผักผลไม้ที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสวนที่มีแมวบ้านอาศัยอยู่ อย่างไรก็ตามในเกือบทุกกรณี การติดเชื้อเกิดจากการสัมผัสกับมูลแมวเวลาทำความสะอาดถาดมูลแมวหรือดินที่ปนเปื้อนในสวน การหลีกเลี่ยงท็อกโซพลาสโมซิสระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่ภาวะสมองเสียหายหรืออาการตาบอดของทารกในครรภ์ได้

### เคล็ดลับในการหลีกเลี่ยงท็อกโซพลาสโมซิส

- อย่ารับประทานเนื้อสัตว์ดิบหรือปรุงไม่สุกดี
- อย่ารับประทานหอยนางรมดิบ หอยลายดิบ หรือหอยแมลงภู่ดิบ
- อย่าดื่มนมแพะที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง
- สวมถุงมือทำสวนขณะทำสวนทุกครั้ง
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากสัมผัสกับสัตว์ โดยเฉพาะแมว
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับมูลแมวหรือมูลของสัตว์อื่นหากเป็นไปได้ (หากจำเป็น ให้สวมถุงมือ)
- หากว่ายน้ำในทะเลสาบหรือแม่น้ำ ให้หลีกเลี่ยงการกลืนน้ำเข้าไป
- หากเดินทางไปต่างประเทศให้หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำประปา





## รับประทานปลาอย่างปลอดภัย

ปลา มี โปรตีน และ แร่ธาตุ สูง ไขมัน อิ่มตัว ต่ำ และ ประกอบด้วย กรดไขมัน โอเมก้า 3 กรดไขมัน ชนิด นี้ มีความสำคัญ ต่อ พัฒนาการ ของ ระบบ ประสาท ส่วน กลาง ของ ทารก ทั้ง ก่อน และ หลัง คลอด

แม้ว่าจะ เป็น เรื่อง สำคัญ อย่าง ยิง ที่ จะ ต้อง รับประทาน ปลา ระหว่าง ตั้ง ครรภ์ และ ให้นมบุตร คุณ ต้อง ระมัดระวัง ในการ เลือก ชนิด ปลา เพราะ ปลา บาง ชนิด อาจ มี ระดับ ปรอท ที่ อาจ เป็น อันตราย ต่อ ระบบ ประสาท ที่ กำลัง พัฒนา ของ ทารก ใน ครรภ์ หรือ เด็ก เล็ก ได้

ตาราง ต่อ ไป นี้ จะ ช่วย คุณ เลือก ปลา ได้อย่าง ปลอดภัย เพื่อ เป็น ส่วน ประกอบ สำคัญ ของ อาหาร ที่ สมดุล

หญิงมีครรภ์ & ให้นมบุตร และหญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์	เด็กอายุไม่เกิน 6 ปี
1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 150 กรัม	1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 75 กรัม
รับประทานปลาและอาหารทะเลที่ไม่อยู่ในรายชื่อด้านล่าง 2-3 หน่วยบริโภค ต่อสัปดาห์	

หรือ

รับประทานอาหารต่อไปนี้ 1 หน่วยบริโภค ต่อสัปดาห์ และไม่รับประทานปลาอื่น ปลาตุ๋นหรือปลาออเรนจ์ร๊ฟไฟ (ดีปซีเฟิร์ช)
---

หรือ

รับประทานอาหารต่อไปนี้ 1 หน่วยบริโภค ต่อสองสัปดาห์ และไม่รับประทานปลาอื่น ฉลาม (เฟลค) หรือบิลฟิช (บรอดบิล สวอร์ดฟิช และมาร์ลีน)
---

แหล่งที่มา มาตรฐานอาหารของออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ปี 2011

# หลักสำคัญที่สุดเรื่องความปลอดภัยของอาหาร



## รักษาความเย็น

- ให้อุณหภูมิเย็นรักษาอุณหภูมิต่ำกว่า 5°C
- เก็บอาหารที่ต้องแช่เย็นไว้ในตู้เย็นทันที
- ห้ามรับประทานอาหารที่ต้องแช่เย็นหากอาหารนั้นอยู่นอกตู้เย็นตั้งแต่สองชั่วโมงขึ้นไป
- ละลายน้ำแข็งและหมักอาหารในตู้เย็น โดยเฉพาะเนื้อสัตว์
- ใช้กระดาษทิชชูความเย็นเวลาไปซื้อของ ใช้กระดาษทิชชูน้ำแข็งเวลาไปปิ้งนิก



## รักษาความร้อน

- ปรุงอาหารที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C หรือร้อนกว่านั้นสำหรับอาหารบางชนิด (โปรดดูตารางในแผ่นพับนี้)
- อุณหภูมิที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C จนกว่าจะร้อนจนควันขึ้น
- ตรวจสอบว่าเนื้อสัตว์สุกจนไม่มีสีชมพูเหลืออยู่ข้างใน เช่น เนื้อสัตว์บดหรือไส้กรอก
- ตรวจสอบว่าน้ำที่ไหลออกมาจากเนื้อสัตว์ ไสก่อนรับประทานไก่หรือหมูปรุงสดใหม่
- ต้มน้ำซอสหมักที่มีน้ำจากเนื้อสัตว์ดิบให้เดือดทุกครั้งก่อนนำไปเสิร์ฟ
- วิธีที่ดีที่สุดในการตรวจสอบว่าอาหารร้อนพอแล้วคือการใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดอุณหภูมิอาหารที่มีคุณภาพสูงและมีความแม่นยำ



## รักษาความสะอาด

- ล้างมือและเช็ดให้แห้งทุกส่วนก่อนเริ่มเตรียมหรือรับประทานอาหารใด ๆ ก็ตาม แม้จะเป็นอาหารว่างก็ตาม
- รักษาความสะอาดของโต๊ะประกอบอาหาร อุปกรณ์ทำครัว และเครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร
- แยกอาหารดิบและสุกออกจากกัน และใช้เขียงและมีดคนละชุดกัน
- อย่าให้น้ำจากเนื้อดิบหยดใส่อาหารอื่น
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำโดยผู้ที่ป่วย เช่น มีอาการท้องเสีย



## ตรวจสอบฉลาก

- อย่ารับประทานอาหารที่เสีย ‘วันหมดอายุ’ แล้ว
- สังเกตวันที่ ‘ควรบริโภคก่อน’
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในการเก็บรักษาและการปรุงอาหาร
- สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ไม่มีบรรจุกฎเกณฑ์

# นอกจากนี้ให้ระวัง...

## แอลกอฮอล์

การดื่มสุราระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดการแท้งระหว่างตั้งครรภ์ ภาวะตายคลอด การคลอดก่อนกำหนด หรือทารกของคุณอาจเกิดมาพร้อมกับกลุ่มอาการผิดปกติจากการดื่มแอลกอฮอล์ของมารดาขณะตั้งครรภ์ (การเติบโตไม่ปกติทั้งก่อนและหลังเกิด และความบกพร่องทางจิต) ทั้งนี้เนื่องจากเราไม่ทราบแน่ชัดว่ามีระดับการดื่มสุราที่ปลอดภัยระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่ สภานาอนามัยและการวิจัยทางการแพทย์แห่งชาติ (National Health and Medical Research Council) จึงแนะนำผู้หญิงว่า ทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดคือ การไม่ดื่มสุราเลยหากกำลังตั้งครรภ์ วางแผนจะตั้งครรภ์ หรือกำลังให้นมบุตรอยู่

## คาเฟอีน

คาเฟอีนปริมาณเล็กน้อยมีความปลอดภัยระหว่างการตั้งครรภ์ แต่ปริมาณที่มากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงของการแท้งและคลอดก่อนกำหนดได้ คาเฟอีนพบได้ในกาแฟ ชา ช็อกโกแลต และโคล่า (และน้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลังบางชนิด) หน่วยงานสาธารณสุข NSW (NSW Health) แนะนำว่า หญิงตั้งครรภ์ควรจำกัดการบริโภคคาเฟอีนไม่เกิน 200 มก. ต่อวัน ปริมาณดังกล่าวจะอยู่ในกาแฟสดราว 1-2 แก้ว กาแฟสำเร็จรูป 3 แก้ว ชาความเข้มข้นปานกลาง 4 แก้ว หรือโกโก้หรือช็อกโกแลตร้อน 4 แก้ว ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟสดแบบเข้มข้น และเครื่องดื่มที่ระบุไว้ว่าเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่มชูกำลังที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน

## การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อทารกของคุณ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด การมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ ปัญหาของทางเดินหายใจ และอาการ SIDS ไม่มีระดับที่ปลอดภัยสำหรับการสูบบุหรี่ หากต้องการความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่ กรุณาโทรหา NSW Quitline ที่หมายเลข 13 7848 (13 QUIT)

## น้ำต้มกระดูกสำหรับทารก / นมทารกสูตรทำเอง

สูตรอาหารที่จัดว่าเป็น ‘น้ำต้มกระดูกสำหรับทารก’ (baby bone broth) หรือ ‘นมสำหรับทารกสูตรทำเอง’ (DIY infant formula) สำหรับเลี้ยงทารกนั้นมีแพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ บนอินเทอร์เน็ต อาหารเหล่านี้อาจมีความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญ หน่วยงานอาหารของรัฐ NSW (NSW Food Authority) ไม่แนะนำให้ใช้อาหารเหล่านี้

# รับประทานอาหารอย่างปลอดภัยกว่าระหว่างตั้งครรภ์

## เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และอาหารทะเล

อาหาร	รูปแบบ	สิ่งที่ควรทำ
เนื้อสัตว์แปรรูป (DELI)	แฮม ซาลามี เนื้อบดปรุงสำเร็จ เนื้อไก่ ฯลฯ	อย่ารับประทานยกเว้นจะปรุงจนสุกทั่วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 75°C และรับประทานทันที
เนื้อสัตว์ดิบ	เนื้อสัตว์ดิบทุกชนิด เนื้อไก่ดิบ สัตว์ปีกชนิดอื่น เนื้อวัว เนื้อหมู ฯลฯ	อย่ารับประทาน
สัตว์ปีก	ไก่หรือไก่จวงเย็น เช่น ที่ใช้ในร้านขายแซนดวิช	อย่ารับประทาน
	ไก่ปรุงร้อนสำหรับซื้อกลับบ้าน	ซื้อแบบที่เพิ่งปรุงสุกใหม่ ๆ และรับประทานขณะยังร้อน เก็บส่วนที่เหลือไว้ในตู้เย็นเพื่อนำมาอุ่นให้ร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C และใช้ภายในวันที่ปรุง
	ปรุงที่บ้าน	ตรวจสอบว่าไก่สุกทั่วแล้วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 74°C และรับประทานเมื่อยังร้อน เก็บส่วนที่เหลือไว้ในตู้เย็นเพื่อนำมาอุ่นจนร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C และใช้ภายในวันที่ปรุง
ปลาเต	ปลาเตหรือสเปรดเนื้อสัตว์แบบแช่เย็น	อย่ารับประทาน
อาหารทะเล	อาหารทะเลดิบ	อย่ารับประทาน
	กุ้งปอกเปลือกแช่เย็นพร้อมรับประทาน	อย่ารับประทาน
	ปลาและอาหารทะเลปรุงสุก (โปรดดูหัวข้อ “รับประทานอาหารปลาอย่างปลอดภัย” ในหน้า 9 สำหรับหญิงตั้งครรภ์กำลังให้นมบุตร หรือวางแผนจะตั้งครรภ์หรือเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี)	ปรุงให้สุกจนทั่วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 63°C และรับประทานขณะยังร้อน เก็บอาหารที่เหลือไว้ในตู้เย็นเพื่อนำมาอุ่นจนร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C และใช้ภายในวันที่ปรุง
ซูชิ	ซื้อจากร้าน	อย่ารับประทาน
	ทำเองที่บ้าน	ห้ามใช้เนื้อสัตว์ดิบหรืออาหารทะเลดิบ รับประทานทันที
เนื้อสัตว์ปรุงสุก	เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อสัตว์บด	ปรุงให้สุกจนทั่วอย่างน้อย 71°C (ปานกลาง) รับประทานขณะยังร้อน

## อาหารอื่น ๆ

อาหาร	รูปแบบ	สิ่งที่ควรทำ
อาหารเหลือ	อาหารปรุงสุก	เก็บอาหารเหลือโดยครอบฝาแล้วใส่ตู้เย็น รับประทานภายในหนึ่งวัน และอุ่นให้ร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C ทุกครั้ง
อาหารกระป๋อง	ผลไม้กระป๋อง ผักกระป๋อง ปลากระป๋อง ฯลฯ	เก็บส่วนที่ใช้ไม่หมดไว้ในตู้เย็นในภาชนะที่สะอาดและปิดแน่น ใช้ภายในหนึ่งวัน
เครื่องเทศสำหรับยัดไส้	เครื่องเทศสำหรับยัดไส้ในไก่หรือสัตว์ปีก	อย่ารับประทาน ยกเว้นจะแยกปรุงให้สุกและรับประทานขณะร้อน
ฮัมมัส ทาฮินี หรือซอสถั่วชนิดอื่นใด	ซื้อจากร้านหรือทำเองที่บ้าน	อย่ารับประทาน
ถั่วเหลือง	ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกชนิด เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง โยเกิร์ตถั่วเหลือง ฯลฯ	ตรวจสอบวัน ‘ควรบริโภคก่อน’ หรือ ‘วันหมดอายุ’ ทำตามคำแนะนำในการเก็บรักษา
แซนดวิช	แซนดวิชหรือแรปที่ปรุงเสร็จหรือบรรจุสำเร็จ	อย่ารับประทาน

## ผลิตภัณฑ์จากนมและไข่

อาหาร	รูปแบบ	สิ่งที่ควรทำ
ชีส	ชีสเนื้อมันและกึ่งมัน เช่น บริ กามองแบร์รี คอตต้า เฟตต้า บอคคองชีนี และบลู	อย่ารับประทาน ยกเว้นจะปรุงให้สุกจนทั่วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 75°C และรับประทานโดยเร็วหลังจากนั้น
	ชีสแปรรูป ชีสเปรต คอตเทจชีส ครีมชีส ฯลฯ	เก็บในตู้เย็น รับประทานภายในสองวันหลังเปิดบรรจุภัณฑ์
	ชีสเนื้อแข็ง เช่น เชดดาร์ เทสต์	เก็บไว้ในตู้เย็น
ไอศกรีม	ซอฟต์เสิร์ฟ	อย่ารับประทาน
	ไอศกรีมทอด	อย่ารับประทาน
	ไอศกรีมแช่แข็งในบรรจุภัณฑ์	เก็บและรับประทานแบบแช่แข็ง
ผลิตภัณฑ์จากนม	ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ (ดิบ)	อย่าดื่มหรือใช้
	ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เช่น นม ครีม โยเกิร์ต	ตรวจสอบวัน 'ควรบริโภคก่อน' หรือ 'วันหมดอายุ' ทำตามคำแนะนำในการเก็บรักษา
คัสตาร์ด	ซื้อจากร้าน	รับประทานเย็นได้หากเพิ่งเปิด เก็บในตู้เย็นเพื่ออยู่ที่อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C และใช้ภายในวันที่เปิด ตรวจสอบวัน 'ควรบริโภคก่อน' หรือ 'วันหมดอายุ'
	ทำเองที่บ้าน	ปรุงให้สุกจนทั่วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 71°C และรับประทานขณะร้อน เก็บในตู้เย็น อุณหภูมิอย่างน้อย 60°C ทุกครั้งและใช้ภายในวันที่ทำ
ไข่	อาหารจากไข่ปรุงสุก เช่น ไข่ทอด ไข่กวน คีซ	ปรุงให้สุกจนทั่วที่อุณหภูมิอย่างน้อย 71°C ใช้อีซี ไข่ที่แตกแล้วหรือสกปรก
	ไข่ดิบในอาหาร เช่น มายองเนส ซอสอัลยอลี มูสซ็อกโกแลต เบิ่งผสมสำหรับทำเค้ก เบิ่งผสมสำหรับทำแพนเค้ก แบบทำเองที่บ้าน	อย่ารับประทาน
	ในผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่ไม่ได้แช่เย็น เช่น มายองเนส ซอสอัลยอลี	ตรวจสอบวันที่ 'ควรบริโภคก่อน' หรือ 'วันหมดอายุ' ทำตามคำแนะนำในการเก็บรักษา

## ผลไม้และผัก

อาหาร	รูปแบบ	สิ่งที่ควรทำ
สลัด	สลัดปรุงสำเร็จหรือในบรรจุภัณฑ์ รวมทั้ง สลัดผลไม้ เช่นจากสลัดบาร์ บูฟเฟต์	อย่ารับประทาน
	ทำเองที่บ้าน	ล้างส่วนผสมสลัดให้สะอาดก่อนปรุงและรับประทาน สลัด เก็บสลัดที่เหลือไว้ในตู้เย็นและใช้ภายในวันที่เตรียม
ผลไม้	ร็อกเมลอน	อย่ารับประทาน
	ผลไม้สดทั้งลูก	ล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน
ผักและสมุนไพร	ผักและสมุนไพรสด	ล้างให้สะอาดก่อนรับประทานดิบหรือล้างก่อนปรุง
	ผักแช่แข็ง	ปรุงให้สุก รับประทานดิบ
เมล็ดพืชออก	ต้นอ่อนอัลฟาฟ่า ต้นอ่อนบรอกโคลี ยอดอ่อนหอมหัวใหญ่ ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนโคลเวอร์ ต้นอ่อนแรดิช ต้นอ่อนถั่วลิสงเตา ถั่วงอก และถั่วงอกหัวโต	อย่ารับประทานดิบหรือไม่สุกเต็มที่



หน่วยงานอาหารของรัฐ NSW (NSW Food Authority) เป็นองค์กรของรัฐบาลที่ช่วยตรวจสอบว่าอาหารในรัฐ NSW ปลอดภัยและมีฉลากกำกับถูกต้อง

ทางหน่วยงานร่วมงานกับผู้บริโภครุค อุตสาหกรรม และองค์กรอื่น ๆ ของรัฐบาลเพื่อลดการเกิดอาหารเป็นพิษให้น้อยที่สุด ด้วยการเผยแพร่ข้อมูลและกำกับดูแลการผลิต การเก็บรักษา การขนส่ง การจัดเตรียม และการขายอาหารอย่างปลอดภัย

### ความปลอดภัยของอาหารระหว่างตั้งครรภ์

หน่วยงานอาหารของ NSW (NSW Food Authority)

[foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy](http://foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy)

มาตรฐานอาหารของออสเตรเลียและนิวซีแลนด์

(Food Standards Australia New Zealand - FSANZ)

[foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy](http://foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy)

### การดูแลครรภ์

หน่วยงานสาธารณสุข NSW (NSW Health)

[health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx](http://health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx)

คำแนะนำด้านอาหารของออสเตรเลีย

[eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมและคำปรึกษา

ไปที่ [foodauthority.nsw.gov.au](http://foodauthority.nsw.gov.au) หรือโทร 1300 552 406



Food  
Authority