

孕婦不可忽視飲食禁忌（下）

由於懷孕最初 3 個月，正是胎兒形成的重要階段，這時飲酒，對胎兒的損害特別嚴重。整個孕期都貫穿了胎兒大腦的發育過程，胎兒生長的高峰是在妊娠的 6 個月以後，這時如繼續飲酒，將會給胎兒帶來更嚴重的損害。

在妊娠初期的 1~2 個月，孕婦即使少量飲用一些含酒精飲料，也會影響胎兒發育及出生後的智力。

因此，孕婦不要喝烈性酒，最好是其它酒也不喝。育齡婦女在孕前有飲酒習慣者，如在計劃懷孕前就停止飲酒，其所生的子女可免遭酒精的危害。

懷孕飲食注意事項

忌喝太多太濃的茶

孕婦如果喝茶太多、太濃，特別是飲用濃紅茶，對胎兒會造成危害。茶葉中含有 2~5% 的咖啡因，每 500 毫升濃紅茶水大約含咖啡因 0.06 毫克，如果每日喝 5 杯濃茶，就相當服用 0.3~0.35 毫克的咖啡因。

咖啡因具有興奮作用，服用過多會刺激胎動增加，甚至危害胎兒的生長發育。日本專家的調查也證實，孕婦若每天飲 5 杯濃紅茶，就可能使新生兒體重減輕。

此外，茶葉中還含有多量的鞣酸，鞣酸可與孕婦食物中的鐵元素，結合成一種不能被機體吸收的複合物。

孕婦如果過多地飲用濃茶，還有引起貧血的可能，也將給胎兒造成先天性缺鐵性貧血的隱患。科學家們進行過多次對照試驗。用三氯化鐵溶液

作為鐵質來源給人服用，發現飲白開水者鐵的吸收率為 21.7%，而飲濃茶水者，鐵的吸收率僅為 6.2%。

因此，孕期的婦女最好不要飲茶或飲少量淡茶為宜。鞣酸有收斂作用，影響腸道的蠕動，易使孕婦發生便秘。

而由於茶中含有大量的單寧，能和食物中的蛋白質結合，變成不溶解的單寧酸鹽，而且可同食物其它營養成分凝集而沉澱，影響孕婦、胎兒對蛋白質、鐵、維生素的吸收利用，進而發生營養不良。

不要喝咖啡

對正常人來說，偶爾喝杯咖啡換換口味未嘗不可，況且咖啡可以提神醒腦、減輕疲勞感。但是長期過量飲用，大多數人會患失眠症，並可增加胰腺癌的發病率。長期飲用咖啡，還可使心跳節律加快，血壓升高，並易患心臟病。

咖啡中的咖啡鹼，還有破壞維生素 B1 的作用，以致缺乏，出現煩躁、容易疲勞、記憶力減退、食慾下降及便秘等；嚴重的可發生神經組織損傷(如多發性神經炎)、心臟損傷(心臟擴大，心跳減慢)、肌肉組織損傷(萎縮)及浮腫。

對於懷孕婦女來說，如果嗜好咖啡，為害更甚。歐洲有關孕婦服用過量咖啡導致胎兒損傷甚至流產的病例不勝枚舉。經過研究，專家們認為，每天喝 8 杯以上咖啡的孕婦，她們生產的嬰兒沒有正常嬰兒活潑，肌肉發育也不夠健壯。因此，孕婦不要喝咖啡。

忌飲“可樂”

美國哈佛大學醫學院的科學家們，對目前出售的三種不同配方的可口可樂飲料，進行了殺傷精子的試驗，得出的結論是，新婚男子飲用可樂型

飲料，會直接傷害精子，影響男子的生育能力。若受損傷的精子一旦與卵子結合，可能會導致胎兒畸形或先天不足。

醫學家們將成活的精子加入到一定量的可樂飲料中，一分鐘後測定精子的成活率。試驗表明，新型配方的可樂飲料能殺死 58%的精子，而早期配方的可樂型飲料可全部殺死精子。

他們對新婚女子飲用可樂型飲料也提出了忠告，奉勸她們少飲或不飲為佳。因為多數可樂型飲料都含有咖啡因，它在體內很容易通過胎盤的吸收進入胎兒體內，危及胎兒的大腦、心臟等重要器官，同樣會使胎兒致畸或患先天性癡呆。

因此，專家門建議新婚夫婦以及想要孩子的夫妻，除應禁忌菸酒外，還不宜飲用可樂型飲料。

孕婦多飲汽水，可造成體內缺鐵而貧血，不利母胎。

十一、孕婦不宜營養過剩

孕婦適當地改善飲食，增加營養，可以增強孕婦體質，促進胎兒發育。但若營養過剩，危害非淺。單純地追求營養，使營養過剩，結果孕婦出現血壓偏高，胎兒過大(超過 3500 克，成為巨大兒)。

我國孕產婦死亡率為 0.488%，其主要原因是妊娠高血壓引起的；另一原因是“巨大兒”造成的難產，分娩期延長，引起產後大出血。因此，孕婦不宜營養過剩。

十二、孕婦不宜只吃精製米麵

人體中含有氫、碳、氮、氧、磷、鈣等 11 種多量元素(佔人體總重量的 99.95%)，還有鐵、錳、鈷、銅、鋅、碘、鈾、氟等 14 種微量元素(只佔體重的 0.01%)。

這些元素雖然在體內的比重極小，但卻是人體中必不可少的，一旦供應不足便可產生一系列疾病，甚至出現死亡。

人體必需的微量元素，對孕婦、乳母和胎兒來說更需要，因為他們缺乏微量元素時會引起更嚴重的後果。人們在生活中注意不偏食，尤其是孕婦，盡可能以“完整食品”（指未經細加工過的食物，或經部分精製的食品）作為熱量的主要來源。

例如，少吃精製大米和精製面等。因為“完整食品”中含有人體所必須的各種微量元素（鉻、錳、鋅等）及維生素 B1、B6、E 等，它們在精製加工過程中常常被損失掉，如果孕婦偏食精米、精面，則易患營養缺乏症。

十三、孕婦不宜多吃菠菜

90 年前，由於印刷上的錯誤，把菠菜含鐵量的小數點右移了一位數，從此人們一直都認為菠菜含有大量的鐵，具有補血功能，把菠菜當做孕婦、兒童、病人理想的補血食品。其實，菠菜中鐵的含量並不多，其主要成分是草酸，而草酸對鋅、鈣有著不可低估的破壞作用。

鋅和鈣是人體不可缺少的微量元素，如果人體缺鋅，人就會感到食慾不振、味覺下降；兒童一旦缺鈣，有可能發生佝僂病，出現雞胸、羅圈腿以及牙齒生長遲緩等現象。如果孕婦過多食用菠菜，無疑對胎兒發育不利。

十四、孕婦不宜多吃油條

在美國長島地區，長期流行著一種震顫麻痺性神經系統疾病，後經過科學家試驗，發現當地土壤中含鋁的成分高得驚人。又有人用含鋁高的飼料餵養動物或直接把鋁注入貓的腦內，結果這些動物都變成了癡呆。

也有科學家解剖了一些因癡呆而死亡的病人，同樣發現其大腦中含有高濃度的鋁元素，最高者可達正常人的 30 倍以上。由此判斷鋁的超量對

人的大腦是極為不利的。在油條的製作時，須加入一定量明礬，而明礬正是一種含鋁的無機物。

炸油條時，每 500 克麵粉就要用 15 克明礬，也就是說，如果孕婦每天吃兩根油條，就等於吃了 3 克明礬，這樣天天積蓄起來，其攝入的鋁相當驚人了。這些明礬中含的鋁通過胎盤，侵入胎兒的大腦，會使其形成大腦障礙，增加癡呆兒的機率。

十五、孕婦不宜吃熱性香料

八角茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒等熱性香料都是調味品，但孕婦食用這些熱性香料則不適宜。婦女懷孕，體溫相應增高，腸道也較乾燥。

而熱性香料其性大熱且具有刺激性，很容易消耗腸道水分，使胃腸腺體分泌減少，造成腸道乾燥、便秘或糞石梗阻。腸道發生秘結後，孕婦必然用力屏氣解便，這樣就引起腹壓增大，壓迫子宮內的胎兒，易造成胎動不安、胎兒發育畸形、羊水早破、自然流產、早產等不良後果。所以，孕婦不宜吃熱性香料。

十六、孕婦不要多吃冷飲

孕婦在懷孕期，胃腸對冷的刺激非常敏感。多吃冷飲能使胃腸血管突然收縮，胃液分泌減少，消化功能降低，從而引起食慾不振、消化不良、腹瀉，甚至引起胃部痙攣，出現劇烈腹痛現象。

孕婦的鼻、咽、氣管等呼吸道粘膜往往充血並伴有水腫，如果大量貪食冷飲，充血的血管突然收縮，血液減少，可致局部抵抗力降低，使潛伏在咽喉、氣管、鼻腔、口腔裡的細菌與病毒乘機而入，引起嗓子痛啞、咳嗽、頭痛等。

嚴重時能引起上呼吸道感染或誘發扁桃體炎。有人發現，胎兒對冷的刺激也極敏感，當孕婦喝冷飲時，胎兒會在子宮內躁動不安，胎動變得頻繁。因此，孕婦吃冷飲一定要有所節制。

十七、孕婦不宜多吃山楂

大部分婦女懷孕後有妊娠反應，而且愛吃酸甜之類的東西。但要注意的是山楂果及其製品，孕婦以不吃為宜。現代醫學臨床證實：山楂對婦女子宮有收縮作用，如果孕婦大量食用山楂食品，就會刺激子宮收縮，甚至導致流產。因此，孕婦多吃山楂是不適宜的。

十八、孕婦忌食用過敏食物

眾所周知，吸煙、喝酒、濫用藥物對胎兒的危害很大。而孕婦食用過敏食物對胎兒發育的影響尚未引起人們的重視。事實上，孕婦食用過敏食物不僅能流產、早產、導致胎兒畸形，還可致嬰兒多種疾病。

據美國學者研究發現，約有 50%的食物對人體有致敏作用，只不過有隱性和顯性之分。

有過敏體質的孕婦可能對某些食物過敏，這些過敏食物經消化吸收後，可從胎盤進入胎兒血液循環中，妨礙胎兒的生長發育，或直接損害某些器官，如肺、支氣管等，從而導致胎兒畸形或罹患疾病。因此，可從下面五個方面進行預防：

- (1) 以往吃某些食物發生過過敏現象，在懷孕期間應禁止食用。
- (2) 不要吃過去從未吃過的食物，或霉變食物。
- (3) 在食用某些食物後如發生全身發癢、出蕁麻疹或心慌、氣喘，或腹痛、腹瀉等現象，應考慮到食物過敏，立即停止食用這些食物。
- (4) 不吃易過敏的食物，如海產魚、蝦、蟹、貝殼類食物及辛辣刺激性食物。

(5) 食用異性蛋白類食物，如動物肉、肝、腎，蛋類，奶類，魚類應燒熟煮透。

十九、孕婦不要過量吸取維他命

孕婦攝取太多的維他命 A，會導致早產和胎兒發育不健全，所以每日只可攝取 400-1250 微克的維他命 A，其中豬肝含極豐富維他命 A，孕婦切忌過量進食。

* 資料來源：輯自台灣環保署網站：有關認識「機能飲用水」(<http://www.epa.gov.tw>)

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

