

## 懷孕期間可以喝汽水和碳酸飲料嗎？

導讀：孕婦在懷孕期間很容易會有一些特別的食物渴望，尤其是對高熱量的食物，汽水也是其中之一。但是汽水、可樂這些飲料都含有咖啡因，對媽媽及胎兒都有不好的影響，可能會造成併發症或是早產，最好避免。

### 一、汽水成分對孕婦的影響

#### 1、咖啡因的影響

健康專家都建議懷孕期間不要攝取咖啡因，因為食用大量的咖啡因會造成死胎、早產、失眠、胃灼熱、妊娠高血壓和新生兒呼吸急促。

#### 2、阿斯巴甜影響

阿斯巴甜是很流行的人工甜味劑之一，雖然它對孕婦沒有很多的副作用，但是醫生仍然建議限制阿斯巴甜的攝入量。

孕婦要少喝汽水。

#### 3、化學糖精影響

糖精經常被用來當作減糖碳酸飲料的代糖，它對孕婦有很多不良的影響，有可能導致妳和胎兒的併發症。

#### 4、三氯蔗糖影響

三氯蔗糖是典型的糖產品，它沒有卡路里，只有甜味劑。三氯蔗糖對孕婦來說是安全的，因為它不會造成血糖上升。

## 5、蘇打中的氣體

所有的低糖蘇打水都含有二氧化碳的氣體，儘管二氧化碳對孕婦及胎兒沒有不良的影響，但最好還是限制攝入量，以保安全。

## 6、可喝低糖汽水？

低糖汽水對孕婦來說是安全的，但須確保沒有包含任何糖精。建議還是要限制汽水的攝入量，一天超過 300 毫升可能是有害的。記住，無糖汽水沒有任何營養。

## 二、適合孕婦的健康飲料

### 1、乾淨的白開水

水對於任何人都是最健康的飲料，它可以幫助人體排出毒素，增加身體含水量，對孕婦尤其重要，因為懷孕期間羊水需要大量的水來製造。

### 2、新鮮現榨果汁

水果含有豐富的維生素，可以提供孕婦營養。所以如果孕婦想要飲用飲料，也可以考慮飲用新鮮現榨的果汁，滿足自己的慾望。

### 3、新鮮低脂牛奶

懷孕期間應該要補充大量的鈣質和蛋白質，牛奶剛好可以提供這兩樣營養素。因此，孕婦也可以考慮利用牛奶來替代飲料。

#### 4、新鮮的檸檬水

如果妳討厭白開水沒有味道，妳也可以試試檸檬水。檸檬水微酸的滋味，除了好喝之外，還可以舒緩妳孕吐的不適。

\* 資料來源：輯自中時健康< <http://mombaby.tw.com> >

\* 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。

