

孕婦吃水果 禁忌建議詳解析

導讀：夏天什麼最多，水果肯定佔有一席之地的。水果對準媽媽來說，除了消暑解渴又能，補充了維生素。但是，坊間關於吃水果的益處壞處眾說紛紜，到底哪些水果可以吃？哪些又不能吃呢？以下分析，孕期的媽咪們一起來了解。

孕婦吃水果有講究：

適量很重要：其實，對於正常孕婦來說，沒有一種水果是絕對禁忌的。

過量不宜：大量食用，有的甚至用水果來代替正餐就極不可取了。

原因：由於水果大多含糖量較高，而其脂肪、蛋白質含量卻相對不足，因而過多攝入水果不僅容易造成妊娠糖尿病，也會影響寶寶生長發育所必需的蛋白質等的攝入。

孕婦多吃水果易得糖尿病：

孕婦喜歡吃水果，而且還把水果當蔬菜吃。不少準媽媽為了生個健康漂亮寶寶，產前拼命吃水果，她們認為這樣可以充分地補充維生素，還可以使將來出生的寶寶皮膚好。

專家指出：雖然水果和蔬菜都有豐富的維生素，但是兩者還是有本質區別的。水果中的纖維素成分並不高，但是蔬菜裡的纖維素成分卻很高。

過多地攝入水果而不吃蔬菜，直接減少了孕婦纖維素攝入量。且有的水果中的糖分含量很高，孕期飲食糖分含量過高，還可能引發孕婦糖尿病等其他疾病。建議孕婦飲食應營養均衡。

孕婦吃水果可以連皮吃嗎？

中山大學公共衛生學院教授朱惠蓮：水果果皮的營養成分比果肉高出許多，因此，有人認為水果連皮吃既營養又不浪費；

但隨著農藥在農林業上的廣泛應用，一些農藥能隨著果實的生長而附在果皮上。

儘管果皮維生素含量高於果肉，但果皮中的農藥殘留量也比果肉高出許多倍。這些殘留在果皮上的農藥用清水很難洗掉，

為了健康，吃水果能削皮的還是削皮好，特別是那些外皮鮮豔的水果，除非標識的是有機水果。

孕初期：吃熱性水果會“火上加火”

60%-70%以上的女性在懷孕後，都會陰血偏虛，內熱較重。因為胎盤所分泌的絨毛膜促性腺激素、胎盤生乳素及甾體激素中雌孕激素的影響下，媽媽身體的各系統會發生一系列生理變化。

正如中醫所說的“產前宜涼，產後宜溫”。因此，在孕初期的40~50天裡，孕媽咪最好不要吃性溫或是大熱的水果。比如像桂圓、荔枝或是熱帶的進口水果，都是熱性的，孕媽吃了很容易“火上加火”。

孕早期，不僅熱性的水果要少吃，像西瓜、柚子、橙子等寒性水果，也要有選擇性的吃。西瓜有利尿的作用，有一些孕媽咪就拿來化浮腫，卻沒有想到多吃了也很容易引起腹瀉，造成脫水。

所以，很多水果的作用都有正反兩方面。如果孕婦本身是熱性體質的話，孕早期可以適量吃些西瓜，來生津止渴，特別是夏天，對止吐也有較好的效果。

但有家族性糖尿病史的孕媽咪就應禁食了，西瓜的糖量較高，過量食用的話就很容易造成了妊娠期糖尿病。

在孕早期，孕媽咪最好還是多吃一些蘋果、桃、杏、菠蘿、烏梅等中性水果。

孕中期：水果種類要豐富

孕中期，孕媽咪身體狀況比較穩定，胎兒的激素也很平衡。因此，孕婦可以根據自己的體質選擇多種水果進行補充。

體質偏寒的孕婦，就可以吃一些熱性水果。像桃、櫻桃、龍眼、荔枝、大棗、石榴、椰子、榴蓮等都是熱性的。

體質偏熱的孕婦應避免或少吃熱性水果，適量的吃一些梨、西瓜、香蕉、獼猴桃、柿子、柚子、橙子、橘子、桑葚等水果，它們都是寒性的。

有些孕媽咪認為蘋果有安胎作用，實際上蘋果只能起到補充維生素的作用，吃多了反倒會產生腹脹感，容易便秘。

所以孕媽咪在吃水果時，還是要注意適量多樣原則，最好是飯前後一小時再吃，但是一天總的攝入量不能超過一斤。

孕晚期：有些水果吃了會早產

孕晚期，孕媽咪很容易發生羊水過少，胎動不安等反應。這個時候，有些水果吃了就可能起反作用，易導致早產。

山楂酸甜可口，是很多孕媽咪的最愛。但是，山楂對子宮有一定的興奮作用，會促使子宮收縮。如果孕婦們大量食用山楂，就可能導致流產。

同樣的道理，在孕早期，也最好不要吃或者盡量少吃山楂。在中醫上，即使是給孕婦開開胃的藥方，山楂也從不入藥。

孕媽咪懷孕後常常伴有困倦、噁心、嘔吐、食慾不振等，醫生倒建議吃一些無花果。它能起到開胃的作用，副作用也小。

此外，吃木瓜、蘆薈也可能導致流產。木瓜中含有女性荷爾蒙，容易乾擾孕婦體內的荷爾蒙變化，尤其是青木瓜，孕婦更應完全戒除。

因為它不但對胎兒的穩定度有害，還有可能導致流產。在東南亞國家，當地居民還會用吃木瓜來避孕，可見木瓜對於生產是不利的。

至於蘆薈，目前有專家對動物進行過實驗，發現蘆薈對於動物會造成流產的結果。所以懷孕的媽媽們，也要注意一下，盡量少吃。

孕晚期，孕媽咪可以多吃像獼猴桃等維生素多的水果。橘子要少吃，特別是體質偏熱的孕婦更要避開，吃多了媽媽可能色素沉著多，對皮膚不利。不過橙子可以多吃點，它的維生素含量很高。

熱性涼性水果介紹

中醫所稱的熱性水果，指的是熱量高、糖分高的水果。如：大棗、山楂、櫻桃、石榴、荔枝、青果、榴蓮、木瓜、橘、柑、白果等都屬於溫熱性水果。

涼性水果：西瓜、甜瓜、梨、香蕉、桑葚、柿子、荸薺等。

中性水果：葡萄、蘋果、桃、杏、菠蘿、龍眼、甘蔗、烏梅等。

寒涼水果解燥熱。

夏日寒涼水果：香瓜、西瓜、梨、香蕉、奇異果、芒果、柿子、荸薺、甜瓜、柚子等。

溫熱水果補虛寒。

夏日溫熱水果：荔枝、桃、龍眼、番石榴、櫻桃、椰子、榴蓮、杏等。

孕婦吃水果可以連皮吃嗎？

* 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。

