

孕婦不可忽視飲食禁忌（上）

懷孕是生命中的特殊時期，飲食也應發生相應變化。且看孕婦飲食禁忌 25 條，看看懷孕有哪些事項需要注意！……

一、不宜高脂肪飲食

大量醫學研究資料證實，乳腺癌、卵巢癌和宮頸癌具有家族遺傳傾向。如果孕婦長期高脂肪膳食，勢必增加女兒罹患生殖系統癌瘤的危險。

醫學家指出，脂肪本身雖不會致癌，但長期多吃高脂肪食物，會使大腸內的膽酸和中性膽固醇濃度增加，這些物質的蓄積能誘發結腸癌。同時，高脂肪食物能增加催乳激素的合成，促使發生乳腺癌，不利母嬰健康。

二、不宜高蛋白飲食

醫學研究認為，蛋白質供應不足，易使孕婦體力衰弱，胎兒生長緩慢，產後恢復健康遲緩，乳汁分泌稀少。故孕婦每日蛋白質的需要量應達 90-100 克。

但是，孕期高蛋白飲食，則可影響孕婦的食慾，增加胃腸道的負擔，並影響其他營養物質攝入，使飲食營養失去平衡。研究證實，過多地攝入蛋白質，人體內可產生大量的硫化氫、組織胺等有害物質，容易引起腹脹、食慾減退、頭暈、疲倦等現象。

同時，蛋白質攝入過量，不僅可造成血中的氮質增高，而且也易導致膽固醇增高，加重腎臟的腎小球過濾的壓力。有人認為，蛋白質過多地積存於人體結締組織內，可引起組織和器官的變性，較易使人罹患癌症。



孕婦不易高糖或過鹹飲食

三、不易高糖飲食

意大利比薩國家研究院的醫學家們發現，血糖偏高組的孕婦生出體重過高胎兒的可能性、胎兒先天畸形的發生率、出現妊娠毒血症的機會或需要剖腹產的比率，分別是血糖偏低組孕婦的 3 倍、7 倍和 2 倍。

另一方面，孕婦在妊娠期腎排糖功能可有不同程度的降低，如果血糖過高則會加重孕婦的腎臟負擔，不利孕期保健。大量醫學研究表明，攝入過多的糖分会削弱人體的免疫力，使孕婦機體抗病力降低，易受病菌、病毒感染，不利優生。

四、不宜高鈣飲食

孕婦盲目地進行高鈣飲食，大量飲用牛奶，加服鈣片、維生素 D 等，對胎兒有害無益。營養學家認為，孕婦補鈣過量，胎兒有可能得高血鈣症，出世後，患兒會凶門太早關閉、顎骨變寬而突出、邱梁前傾、主動脈窄縮等，既不利健康地生長發育，又有損後代的顏面健美。

一般說來，孕婦在妊娠前期每日需鈣量為 800 毫克，後期可增加到 1100 毫克，這並不需要特別補充，只要從日常的魚、肉、蛋等食物中合理攝取就夠了。

有些孕婦為了使胎兒健康活潑，盲目地大量服用魚肝油和鈣質食品。這樣對體內胎兒的生長是很不利的。因為長期大量食用魚肝油和鈣質食

品，會引起食慾減退、皮膚發癢、毛髮脫落、感覺過敏、眼球突出，血中凝血酶原不足及維生素 C 代謝障礙等。

同時，血中鈣濃度過高，會出現肌肉軟弱無力、嘔吐和心律失常等，這些對胎兒生長都是沒有好處的。

有的胎兒生下時已萌出牙齒，一個可能是由於嬰兒早熟的緣故；另一個可能是由於孕婦在妊娠期間，大量服用維生素 A 和鈣製劑或含鈣質的食品，使胎兒的牙濾泡在宮內過早鈣化而萌出。因此，孕婦不要隨意服用大量魚肝油和鈣製劑。如果因治病需要，應按醫囑服用。

五、不宜過度鹹食

有些孕婦由於飲食習慣嗜好鹹食，尤其是北方居民較嚴重，多鹹食。現代醫學研究認為，吃鹽量與高血壓率發病有一定關係，食鹽攝入越多，高血壓病的發病率也越高。

眾所周知，妊娠高血壓綜合症是婦女在孕期才會發病的一種特殊疾病，其主要症狀為浮腫、高血壓和蛋白尿，嚴重者可伴有頭痛、眼花、胸悶、暈眩等自覺症狀，甚至發生子癇而危及母嬰安康。

因此，孕婦過度鹹食，容易引發妊娠高血壓綜合徵。為了孕期保健，專家建議每日食鹽攝入量應為 6 克左右。

六、不宜酸性飲食

孕婦在妊娠早期可出現擇食、食慾不振、噁心、嘔吐等早孕症狀，不少人嗜好酸性飲食。然而，聯邦德國有關科學家研究發現，妊娠早期的胎兒酸度低，母體攝入的酸性藥物或其它酸性物質，容易大量聚積於胎兒組織中，影響胚胎細胞的正常分裂增殖與發育生長，並易誘發遺傳物質突變，導致胎兒畸形發育。

妊娠後期，由於胎兒日趨發育成熟，其組織細胞內的酸鹼度與母體相近，受影響的危害性相應小些。因此，孕婦在妊娠初期大約 2 週時間內，不要服用酸性藥物和酸性食物、酸性飲料等。

七、不宜濫服溫熱補品

孕婦由於周身的血液循環系統血流量明顯增加，心臟負擔加重，子宮頸、陰道壁和輸卵管等部位的血管也處於擴張、充血狀態。加上孕婦內分泌功能旺盛，分泌的醛固醇增加，容易導致水、鈉瀦留而產生水腫、高血壓等病症。

再者，孕婦由於胃酸分泌量減少，胃腸道功能減弱，會出現食慾不振、胃部脹氣便秘等現象。

在這種情況下，如果孕婦經常服用溫熱性的補藥、補品，比如人參、鹿茸、鹿胎膠、鹿角膠、桂圓、荔枝、胡桃肉等，勢必導致陰虛陽亢，因氣機失調，氣盛陰耗、血熱妄行，加劇孕吐、水腫、高血壓、便秘等症狀，甚至發生流產或死胎等。

特別是桂圓中含有葡萄糖、維生素、蔗糖等物質，營養豐富，有補心安神、養血益脾之效。但性溫大熱，一切陰虛內熱體質及患熱性病者均不宜食用。

婦女懷孕後，陰血偏虛，陰虛則滋生內熱，因此孕婦往往有大便乾燥、口乾而胎熱、肝經鬱熱的症候。我國醫學一貫主張胎前宜清熱涼血，桂圓性甘溫，如孕婦食用桂圓，不僅不能保胎，反而易出現漏紅、腹痛等先兆流產症狀。因此，孕婦是不宜吃桂圓的。

八、不宜食用霉變食品

當孕婦食用了被黴菌毒素污染的農副產品和食品，不僅會發生急性或慢性食物中毒，甚至可殃及胎兒。

因為在妊娠早期 2—3 個月，胚胎著床發育，胚體細胞正處高度增殖、分化階段，由於黴菌毒素的侵害，使染色體斷裂或畸變，有的停止發育而發生死胎、流產，有的產生遺傳性疾病或胎兒畸形，如先天性心臟病、先天性愚型等。

另一方面，在胎兒期，由於各器官功能不完善，特別是肝、腎的功能十分低弱，黴菌毒素都會對胎兒產生毒性作用，影響發育。

大量醫學研究資料證實，黴菌毒素是一種強致癌物質，可使母胎患肝癌、胃癌等癌症。此外，母體因食品中毒而發生昏迷、嘔吐等症狀，極不利胎兒的正常生長發育。

九、不宜長期素食

有些孕婦為了追求孕期的體態“健美”，或由於經濟條件限制，長期素食，這不利胎兒發育。據研究認為，孕期不注意營養，由於蛋白質供給不足，可使胎兒腦細胞數且減少，影響日後的智力，還可使胎兒發生畸形或營養不良。

如果脂肪攝入不足，容易導致低體重胎兒的出生，嬰兒抵抗力低下，存活率較低。對於孕婦來說，也可能發生貧血，水腫和高血壓。

日本醫學家研究發現，吃素食的婦女所生的嬰兒，由於缺乏維生素 B12，往往會患不可逆的腦損害，嬰兒出生三個月後，就逐漸顯示出感情淡漠，喪失控制頭部穩定的能力，出現頭和腕等不自主運動，如不及時治療，就易引起巨幼細胞性貧血或顯著的神經系統損害。

十、不宜喝刺激性飲料

忌飲酒

據美國的統計數字，因母親懷孕期間飲酒而造成嬰兒畸形，每年大約有 5 萬人。醫生將這種因孕婦飲酒給胎兒造成的嚴重損害，稱為胎兒酒精

綜合徵。據調查，在美國所有的智力遲鈍者當中，胎兒酒精綜合徵就佔了 20%，因而成為威脅美國兒童智力發育的第一位疾病。

胎兒酒精綜合徵對嬰兒的損害非常大。因為，酒精不像巴比妥類和鴉片類藥物那樣，只影響中樞神經的發育，它對身體任何部位的組織細胞都能造成損害，從而引起發育遲緩，顏面和器官的畸形與缺陷，智能低下，甚至發生心臟和四肢的畸形。

有的胎兒出生後則表現為智力遲鈍、愚頑、易生病等，甚至造成後代終身病廢等

* 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。

