

## 懷孕飲食要注意 飲料也要健康

導讀：懷孕的時候飲食要注意健康和均衡，但針對孕婦渴望的某些不健康的食物，其實還是有替代的食物的，像是含糖飲料可以用蘇打水或是蔬菜汁來替代。另外有些食物不能吃的也要注意，以免感染影響了胎兒的健康。

### 一、懷孕期間可以喝的安全飲料

#### 1、新鮮的蔬菜汁

懷孕的時候本來就應該要食用大量的蔬菜，所以妳也可以將蔬菜打成蔬菜汁來飲用，像是芹菜、黃瓜、胡蘿蔔、生薑，這些可以舒緩孕吐。

#### 2、調味的白開水

妳可以自行將白開水調味，像是加入一點檸檬或是柳橙，如果妳是用買的，要避免添加太多的糖以及人工香精的水。

懷孕時飲食要特別注意健康。

#### 3、飲用一點綠茶

懷孕的時候要避免飲用太多的咖啡因，所以不如改喝一點綠茶？綠茶可以保持妳的水潤，還提供抗氧化劑，但還是要適量。

## 4、氣泡式蘇打水

如果你想要戒掉自己喝汽水的習慣，那你可以嘗試蘇打水，它可以幫助你保持水分，還可以避免喝水太無聊的問題，有時候它甚至可以舒緩噁心。

## 二、懷孕期間應避免哪些食物

### 1、沒煮過的生肉

生肉本來就不是很安全的食物，尤其對孕婦來說，更是特別危險。生肉有時候會含有弓形蟲，它會導致胎兒失明、耳聾，還會損害大腦、或是危害內臟器官。

### 2、生吃海鮮食物

海鮮食物很容易有細菌、病毒和寄生蟲，這些可以經由適當的烹調來破壞，所以生吃海鮮很容易會有細菌感染的問題發生。

### 3、某些肉類熟食

有些三明治裡的熟肉你應該避免，像是午餐肉、熱狗、煙燻海鮮等食物，因為它們有可能含有李斯特菌，所以最好要煮熟，但這樣就很難是冷火雞肉三明治了。

### 4、未經高溫消毒

未經高溫消毒的果汁有時候含有大腸桿菌等細菌，最好可以自己現榨新鮮水果；未經高溫消毒的牛奶可能含有李斯特菌，它可能會導致早產、流產、死胎。

## 5、某些煮熟海鮮

有一些海鮮就算烹煮過還是不適合懷孕的婦女食用，像是鯊魚、旗魚、鯖魚等，這些魚含有較高的汞含量，所以最好可以不要食用。

\* 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。

