

孕期媽咪 要多吃與少吃的水果

水果是準媽媽在孕期必不可少的食物，但是你知道哪些水果能夠吃？哪些水果不能多吃嗎？……

孕媽咪首選水果

蘋果：含多種維生素和礦物質、蘋果酸鞣酸和細纖維等，許多孕媽咪怕胖，多吃蘋果則可防止過度肥胖，同時對胎兒發育很有幫助。蘋果對腸胃功能也具有調節作用，若連皮一起吃，無論便秘或拉肚子都能改善，便秘的孕媽咪可以多吃蘋果。蘋果兼具美容效果，孕媽媽貧血、氣色不好等，多吃蘋果也有助於改善。

孕媽咪如何選擇水果

蘋果的另一重要功效就是可以緩解孕吐，對孕早期的食慾差、噁心都有不錯的緩解效果。

櫻桃：所有水果中，櫻桃所含的鐵質特別豐富，幾乎是蘋果、橘子的 20 倍。並且它還含有含胡蘿蔔素，比葡萄、蘋果、橘子多 4 倍，同時還含有維生素 B1，維生素 B2、維生素 C、檸檬酸、鈣、磷等營養成分，多食用可補血及幫助調理腸胃功能。

孕媽媽若食慾不佳，更應多吃櫻桃，對胎兒很有益處，懷孕時多吃櫻桃，寶寶生下來會擁有一張健康、紅潤、白皙的臉蛋。

草莓：含有極豐富的維生素 C，可預防感冒。而其中所含果膠和有機酸可分解食物中的脂肪、促進食慾及加強腸胃蠕動；國外還有研究報告指出，草莓可去除體內的重金屬。比較有問題的是，草莓清洗比較麻煩，怕有農藥殘留問題。

葡萄：富含鐵、磷、鈣、有機酸、卵磷脂、胡蘿蔔素及維生素 B1、C 等，孕婦血色不足、血壓偏低、循環不好、冬天手腳冰冷，多吃葡萄可幫助改善，更特別的是，如果孕婦有出血現象，葡萄還有安胎作用，而且能幫助胎兒發育。

秋梨：其性甘寒微酸，有清熱利尿、潤喉降壓、清心潤肺、鎮咳祛痰、止渴生津的作用，可治療妊娠水腫及妊娠高血壓。它還具有鎮靜安神、養心保肝、消炎鎮痛等功效，有防治肺部感染及肝炎的作用。

常吃燉熟的梨，能增加口中津液，防止口乾唇燥，不僅可保護嗓子，也是肺炎、支氣管炎及肝炎的食療品。將生梨去核後塞入冰糖 10 克、貝母 5 克、水適量，文火燉熟，服湯吃梨，可防治外感風寒、咳嗽多痰等疾患。

西柚：含有天然葉酸。葉酸不但對早期妊娠非常重要，在整個懷孕期也同樣必不可少。孕期隨著胎兒身體組織迅速成長，孕婦需要大量葉酸來滿足胎兒的需要。

葉酸缺乏不僅會使妊娠高血壓症、胎盤早剝的發生率增高，更會導致孕婦患上巨幼紅細胞貧血，出現胎兒宮內發育遲緩、早產及新生兒低出生體重。因此，西柚也是孕期婦女首選。

榴蓮：榴蓮屬滋補有益的水果，非常適合孕媽咪和產後新媽媽食用。榴蓮性熱，可以活血散寒，緩解經痛，特別適合受痛經困擾的孕媽咪食用；它還能改善孕媽咪腹部寒涼、促進孕媽咪體溫上升，是寒性體質孕媽咪的理想補品。

蓮霧：消蓮霧是消暑解渴的佳果，非常利於孕媽咪在夏季食用。在炎熱的夏天，孕媽咪可以用它煮冰糖水喝，汁肉一起食用，還有治乾咳、排濃痰的功效，是孕媽咪不可多得的夏令食療佳餚。

火龍果：火龍果是一種綠色、環保果品和具有一定療效的保健營養食品，很適合孕媽咪們使用，因為它很少有病蟲害，幾乎不使用任何農藥就可正常生長。

楊桃：楊桃的營養價值高，含有對孕媽咪健康有益的多種成分，能減少孕媽咪機體對脂肪的吸收，預防肥胖，還有降低血脂、膽固醇的作用，對高血壓，動脈硬化等心血管疾病有預防作用。同時還可保護孕媽咪肝臟，幫助孕媽咪降低血糖。

紅毛丹：紅毛丹富含碳水化合物、各種維生素和礦質元素，很適合孕媽咪食用。長期食用可潤膚養顏、清熱解毒、增強孕媽咪免疫力。

無花果：無花果富含多種氨基酸、有機酸、鎂、錳、銅、鋅、硼及維生素等營養成分，香甜可口，營養豐富，食用方便，不僅是營養價值高的水果，而且是一味良藥，非常適合孕媽咪日常食用。孕媽咪最容易患痔瘡。預防痔瘡必須保持大便通暢，而無花果不僅有豐富的營養成分，還能夠治療痔瘡及通乳。

孕媽咪盡量少吃的水果

山楂：活血化淤通經，有一定刺激子宮收縮的作用，在懷孕早期應注意要少量食用，有流產史或有流產徵兆的孕婦應忌吃，即使是山楂製品也不例外。

荔枝、桂圓：從中醫角度來說，婦女懷孕之後，體質一般偏熱，陰血往往不足。此時，一些熱性的水果如荔枝、桂圓等應適量食用，否則容易產生便秘、口舌生瘡等上火症狀，尤其是有先兆流產的孕婦更應謹慎，因為熱性水果更易引起胎動不安。

柑橘：柑橘品種繁多，有甜橙、南橘、無核蜜橘等。它們都具有營養豐富、通身是寶的共同優點。其汁富含檸檬酸、氨基酸、碳水化合物、脂

肪、多種維生素、鈣、磷、鐵等營養成分，是孕婦喜歡吃的食品。但是，柑橘好吃，不可多食。

因為柑橘性溫味甘，補陽益氣，過量反於身體無補，容易引起燥熱而使人上火，發生口腔炎、牙周炎、咽喉炎等。孕婦每天吃柑橘不應該超過3只，總重量在250克以內。

柿子：柿子性寒，有清熱、潤肺、生津、止渴、鎮咳、祛痰等功效，適用於治療高血壓、慢性支氣管炎、動脈硬化、痔瘡便血、大便乾結等症。其營養及藥用價值均適宜孕婦適量食用。尤其是妊娠高血壓綜合徵的孕婦可以“一吃兩得”。

柿子的蒂和葉都是中藥。柿蒂可以降逆氣、止噁心，治療呃逆、噯氣等。柿葉有抗菌消炎、止血降壓等作用，是民間常用的草藥。

柿子雖然有很好的營養及醫療作用，它也有不足之處。柿子有澀味，吃多了會感到口澀舌麻，收斂作用很強。遇酸可以凝集成塊，與蛋白質結合後產生沉澱。因此，吃柿子應該點到為止。所以孕婦可以吃柿子但是不可以多吃。

獼猴桃：獼猴桃營養豐富，素有“果中之王”的美譽。愛美的孕媽咪們可多吃些獼猴桃，就不用擔心懷孕後自己白皙的臉龐被黃褐斑“入侵”了。

獼猴桃中含有豐富的維生素C使你的皮膚保持白皙。此外，獼猴桃雖好，但並非人人皆宜。由於獼猴桃性寒，故脾胃虛寒者應慎食，經常性腹瀉和尿頻者不宜食用。食用時間以飯後1-3個小時較為合適，不宜空腹吃。有先兆性流產現象的孕媽咪千萬別吃獼猴桃。

菠蘿、香蕉、玫瑰香葡萄、石榴和杏：這些水果都要適量吃。菠蘿、香蕉、玫瑰香葡萄等水果含糖量都較高，肥胖、有糖尿病家族史的孕婦也應少吃為妙，以免攝入過多糖分。如果孕婦貧血還應該少吃石榴和杏。

孕媽媽應首選糖含量相對較低的水果，如西瓜、蘋果、梨、橘子、桃、葡萄等，每天吃水果也別超過 500 克，而妊娠期糖代謝異常或是妊娠糖尿病患者則要減半，最好等血糖控制平穩後再吃水果。

另外，如果喜歡吃香蕉、菠蘿、荔枝、柿子之類含糖量較高的水果，就一定要減量。吃水果的時機最好選在兩餐之間吃，這樣既不會使血糖太高，又能防止低血糖的發生。

* 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。

