

懷孕飲食實用禁忌問答

在孕期，每個準媽媽都希望可以生出一個健康聰明的寶寶來。然而，她們仍在為一些繁瑣的事在苦惱著，包括在飲食上，我覺得懷寶寶的時候還是少些擔憂比較好，絕大多數寶寶都是健康的，所以正常情況下適當注意就可以了，對於可能對寶寶不利的因素或食物，注意盡量避免，特別是在寶寶生長發育關鍵的前 12 週。

★ 飲食篇

孕婦飲食是一門大學問！什麼東西該吃？什麼東西不該吃？吃什麼對胎兒好？吃什麼會影響胎兒健康？如果這些問題讓你的頭好大！請看以下 14 個關於孕期飲食的疑問與回答。

Q1: 喝冷飲或吃冰品會引起宮縮嗎？

A: 喝下冰冷的飲品，會覺得肚子怪怪的時候，其實並不是因為冷飲或冰品造成宮縮，而是食品溫度低，吃進肚子造成胃腸不適。

有研究顯示，當孕婦的手觸碰冰塊時，子宮的血管會收縮，相對胎兒的血液循環就會不好，影響其成長。因此，孕婦應該少吃冰淇淋、棒冰這些食品，至於冷飲，只要放在室溫，溫度超過攝氏 10°C 以上即可。

Q2: 可以吃辣嗎？

A: 吃辣椒對於孕婦和寶寶並沒有影響。辣椒中含有麻木神經的物質，會對寶寶的神經造成影響，所以孕媽咪們在食用辣椒時，一定要注意不可以吃到讓口腔發麻，適量的食用即可。在吃辣椒時，只要掌握口腔是否感到麻木的原則，孕婦們就能安心吃辣了。

Q3: 可以吃榴槤、姜這些燥熱的食物嗎？

A: 會使體內血糖升高，一旦媽媽的血糖提高，寶寶就會容易過重，所以孕婦如果要吃榴槤，以每餐不超過一個橘子大小為限，也就是約半片榴槤即可，以免吃太多，造成胎兒過大。

姜雖屬燥熱性食物，但是也是改善孕婦嘔吐症狀的天然食材，所以煮菜時放一些姜，約一個拇指大小的份量，可減緩孕吐，但是千萬不要攝取過量！

Q4: 吃木瓜、蘆薈容易流產嗎？

A: 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，目前有對動物進行過實驗，研究發現蘆薈對於動物，會造成流產的結果，所以懷孕的媽媽們，還是少吃為妙。

Q5: 不能喝酒或抽煙嗎？

A: 若在懷孕後的前三個月抽煙，可能會增加胎兒有兔唇或顎裂發生的機會。懷孕中抽煙或是經常吸入二手煙的話，寶寶將來較易有學習障礙或行為上的問題。

懷孕晚期是胎兒神經細胞與腦部大量發生溝通與聯結的階段，許多神經傳導物質會因為酒精而受到影響，對於胎兒的腦部發育會造成嚴重傷害，有酒癮的女性應該在懷孕之前就先戒酒。

Q6: 懷孕可以喝中將湯嗎？

A: 湯藥性溫補，主要是讓女性通經，緩解不適症狀。依照中醫說法，懷孕時期火氣較大，此時喝中將湯恐有上火之疑慮。

部分女性在懷孕前有服用中將湯調經的習慣，有時在懷孕初期因為不知道已經懷孕仍然服用，依照台灣津村順天堂公司的說法，懷孕期間服用

中將湯，對胎兒並無不良影響，但懷孕後會有體質改變的現象，故確認懷孕後，建議停喝中將湯。

Q7: 咳嗽可以吃川貝枇杷膏嗎？

A: 川貝枇杷膏配方不一，其中有些含有「紅花」是屬於中藥的避孕藥材，選購時必須特別留意。其實懷孕期間有任何不適，都應該與醫師討論後再處理，所以咳嗽可不可以吃川貝枇杷膏，只要確定藥物配方，在與醫師討論過後，自然可以安心服用。此外治療咳嗽也不是只能吃川貝枇杷膏，看過醫師後自然會有更適合孕期的處理方式。

Q8: 孕婦可以吃粉光參或人參嗎？

A: 床上，中醫一般建議在「氣虛」的情形下才使用人參，可以補氣並有安胎效果。對於某些實熱體質的孕婦，或懷孕後期體質偏熱的孕婦，如果服用人參溫熱補品，有可能助火動胎，加重懷孕的不適。人參種類甚多，如高麗參、吉林參、黨參、粉光參、太子參等，有溫補、平補或涼補的不同，所以與醫師討論後再服用，是最佳的處理方式。

Q9: 吃木瓜寶寶會得黃疸？

A: 會得黃疸主要是因為血中膽紅素升高，導致眼球鞏膜（眼白部分）與皮膚泛黃。一般人過量攝取紅色與黃色的蔬菜、水果，如胡蘿蔔、番瓜、木瓜、橘子、柳丁、柿子、芒果等，會使血中的胡蘿蔔素含量過高，胡蘿蔔素沉積於皮膚，會使皮膚變黃。

但是目前臨床上並未有孕婦或產婦因食用木瓜，引致新生兒黃疸發生的報告，木瓜的食用與黃疸的發生並不相關。

Q10: 吃燕窩，寶寶可以避免黃疸？

A: 說法在中醫上並沒有根據。燕窩，性味甘平，滋陰潤燥，補中益氣，臨床上一般於病後身體虛弱調理時使用。

燕窩被當成珍寶，恐怕是落入「物以稀為貴」的窠臼中。由於中華民族各地風土民情歧異頗多，某些地區會鼓勵孕婦多吃燕窩補身，但臨床上仍要特別注意，燕窩裡含有動物性蛋白質，有特異體質的孕婦要小心吃燕窩而引起過敏的反應。

Q11：多吃黃連、人參、藥酒可以養胎？

A：味苦、性寒。

有清熱燥濕、瀉火解毒的功能，但是過服或服用太久，容易敗胃。但是，中醫認為有是證而用是藥，例如某些妊娠惡阻（即妊娠嘔吐），屬於胃熱引起的，臨床上也會使用黃連來治療。

若是一味認為懷孕體虛，就盲目進補如人參這種甘溫火熱的補品，就猶如火上澆油，勢必使內熱突然上升，血熱妄行，嚴重的話可導致先兆性流產，或使產程延長導致難產。藥酒類含有酒精成份，對於胎兒影響甚大，準媽媽們不可不忌。

Q12：吃薏苡仁會落胎？

A：薏苡仁是人們熟悉又常食用的食品和中藥，其味甘淡，性微寒，有健脾胃、利水滲濕、清熱排膿之功。然而薏苡仁之根，古書上曾拿來做為墮胎之用。

此外，實驗研究也發現薏苡仁油，會增加兔子與豚鼠的子宮興奮收縮。清朝《本草求真》一書中也提到「有孕婦女，不宜妄用，以性專下泄也。」

Q13：孕婦可以吃成藥嗎？

A：具有毒副作用的單味中草藥，常以配方形式出現在中成藥之中，服用時尤須慎重。應禁忌的中成藥主要有牛黃解毒丸、牛黃清心丸、風濕藥酒、跌打傷藥等，甚至使用傷藥的貼佈都要謹慎，不宜用太久。

臨床上，只要醫生辨證正確，用藥得當，即使藥物雖毒雖忌，亦可使病去胎安。所以孕婦一旦生病，仍舊可以使用較具爭議性的藥，但病情好轉即考慮停止，不再使用了。

Q14: 孕婦不可以喝咖啡或茶嗎？

A: 和茶這類的飲料都含有咖啡因，準媽媽在懷孕的最初 3 個月內要減少喝咖啡或茶的量，最好都不要喝。某些相關的研究指出，飲用過量的咖啡，會增加胎兒畸形、流產的機率，以及出生嬰兒體重過輕等現象。

同時其咖啡因的興奮作用，亦容易造成胎兒心律不整、孕婦心跳加快、排尿增加，無形中加重心腎的負擔，所以孕婦還是三思而後行吧！

* 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。

