

懷孕與食物

2005年3月8日

當我懷孕時，對食物的選擇是否須特別注意？

是！為著您及您所懷孩子的健康著想，從各種食物中選擇有營養價值的進食是重要的。有營養的食物，包括蔬菜、生果、乳酪食品、麵包、穀類食品、麵食、瘦肉、魚、雞蛋和堅果。食品安全亦是非常重要的。這份資料將會幫助您在為您自己及/或您的家人選擇和準備食物時作出安全的決定。

我需要知道甚麼？

魚體內的水銀可能有害

魚的蛋白質及礦物質含量豐富、飽和脂肪低。並含奧米加3脂酸，對未出生及初生嬰兒的中央神經系統發展是重要的。

儘管魚是有益，但若吃得太多，對即將臨盆或餵母乳的母親而言卻可以是壞事。因為有些魚所含的水銀程度可能傷害未出生或出生不久孩子的神經系統發展。

以下的一覽表將可幫助您安全地吃魚，令它成為均衡飲食的一部份。

份量*	海鮮類別
每周只一份	橙色連鰭鮭(俗稱鱸魚) 或鯰魚，周內其他時間不要吃別的魚。
或	
每兩周只吃1份	鯊肉(鯊魚片) 或尖嘴魚(劍魚、闊嘴魚或槍魚)，於兩周內其他時間不要吃別的魚。
或	
每周2至3份	其他魚和海鮮

*份量

- 對懷孕或計劃懷孕婦女而言，1份 = 150克
- 6歲或以下的孩子，1份 = 75克

(資料來源FSANZ)

>Listeria 感染(利斯特菌病) 可以是危險的

Listeria 是一種可以在一些食物中找到的細菌。對健康的人士而言，即使感染了該種細菌，亦不會有很多明顯徵狀，或甚至沒有徵狀，但對懷孕婦女及嬰兒而言卻可以是非常危險的。懷孕期間孕婦激素分泌的轉變會對母親的免疫系統造成影響，令母親更容易感染利斯特菌。

Listeria 可以傳染給未出生的嬰兒，而且或者會導致流產、死產或早產。

傳統的煮食方法，可以將利斯特菌消滅，但它卻可以在冷藏的食物中滋生。最理想的做法，是吃剛煮熟的食物及徹底洗乾淨生果和蔬菜。吃剩的食物如果迅速冷藏及保存時間不超過一天仍可以吃。如果您對食物處理或貯存是否衛生有疑問，切勿進食，這是重要的。

這些大部份是冷藏的即食食物應該避免進食：

- 軟乳酪，例如布里乾酪、卡門培爾乾酪及小乳清乾酪—如果煮熟熱食則安全，
- 煮熟及冷藏的外賣雞丁—像用作雞肉三文治的餡料，
- 冷肉及法式餡餅，
- 準備好的沙拉，
- 生食的海鮮，例如蠔、三文魚、煙熏沙文或蠔(罐裝蠔則安全)。

在早期葉酸根是重要的

葉酸根是一種維生素B，對健康成長與發展而言是必須的。嬰兒的生長，在最初數周是最迅速的—很多時往往在你知道懷孕之前已發生。葉酸根對懷孕之前至少一個月的婦女及正值懷孕最初三個月的婦女而言特別重要，因為它有助於防止出生不正常，例如嬰兒患了脊柱裂。

專家建議屆生育年齡的婦女每日應該吸收400微克(μg)的葉酸根。如果您計劃懷孕，您每日應服食至少500微克(μg)的葉酸補品。您應該繼續服食該補品直至懷孕第12周。葉酸根藥片稱為葉酸，在藥房有售。如果您的家庭歷史顯示有神經管缺陷，您應該徵詢您的家庭醫生意見。您亦應該吃含豐富葉酸的各種不同食物，例如新鮮生果及綠色蔬菜，或加了葉酸的食品。您只要看看食品包裝紙上的營養資料欄，便知道包裝食品的葉酸含量，十分容易。

安全處理食品

防止食物引致疾病總是重要的，但這對懷孕期間的婦女尤為重要，因為她們的激素分泌改變，壓制了婦女的免疫系統，令她們更難抵抗感染。這會對母親及未出生孩子造成不利影響。下列為一些有助您確保所吃食物安全的重點。

食品安全提示

- 保持冷食物的冷度(攝氏5度以下)及保持熱食食物的熱度(攝氏60度以上)。常導致食物中毒的細菌在介乎攝氏5度至60度的環境中迅速滋生。將冷的食物放入冰箱直至食用時才取出，而須熱食的食物則要煮到很熱才進食。
- 徹底煮熟食物。將家禽肉、肉糜、香腸及其他預先準備的肉食徹底煮熟。肉的表面不應呈粉紅色。
- 將生吃及煮熟的食物分開，切勿使用相同的廚房用具，尤其是分開砧板及刀。
- 保持廚房用具及廚房清潔。
- 在處理食物之前洗乾淨雙手。