孕早期文章
文章

孕婦能吃海鮮、木瓜、燕窩？懷孕初期飲食大解惑

5 月 18, 2020

懷孕初期因為寶寶的狀態還不算穩定，所以孕婦在飲食上有很多眉角要注意，很多媽媽聽聞懷孕期間似乎不能吃海鮮、木瓜或燕窩來補充營養，究竟有哪些需要注意和遵守的事項？本文為媽媽們整理出常見的懷孕初期飲食問答。

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

海鮮富含蛋白質、鐵和鋅，這些都是嬰兒生長發育的關鍵營養素，只要避免大型的深海掠食魚類就好，如鯊魚、箭魚、鯖魚等，因為這些魚通常含較多的汞。

懷孕初期飲食總是有很多眉角，尤其在懷孕初期胎兒還不太穩定，需要謹慎小心挑選吃下的食物。很多新手孕婦可能還會先上網搜尋懷孕初期飲食和懷孕外食不能吃什麼，妳可能也聽過懷孕不要吃海鮮、木瓜或燕窩等食物的說法，明明是營養的食材，長輩卻說不能吃。究竟哪些食物可以吃，哪些不能吃，以下就替媽媽們整理出懷孕初期飲食和懷孕初期營養補充等最常見的疑問，並一一解惑。

Q. 懷孕初期可以吃海鮮嗎？
A. 懷孕初期可以吃海鮮， 海鮮是富含蛋白質、鐵和鋅的好食材，而這些物質都是幫助嬰兒生長發育的關鍵營養素。許多魚類中的Omega-3脂肪酸含DHA(Docosahexaenoic Acid二十二碳六烯酸），也是促進寶寶發展的重要營養素，只要避免大型的深海掠食魚類，如鯊魚、箭魚、鯖魚即可，因為這些魚類通常含較多的汞，吃多了會累積在血液中，當累積太多會影響寶寶發展。

Q. 吃海鮮的話可以吃多少？
A. 美國食品藥物管理局(FDA)美國國家環境保護局(EPA)和《2015-2020年美國人飲食指南》期刊，都建議孕婦每週至少要攝取340克，或是2~3份各種低汞的海鮮。

Q. 我想吃海鮮，但要怎麼吃比較安全？
A. 如果想吃海鮮，建議選擇汞含量低且Omega-3脂肪酸含量高的海鮮，例如鮭魚、鯷魚、鯡魚、沙丁魚、鯖魚等，或是其他安全的選項，如蝦、鱈魚、鯰魚、低汞鮪魚罐頭等。其中因為鮪魚有分尺寸和大小，請避免大型鮪魚，如長鰭鮪魚或鮪魚魚排，如果無法避免，每週請不要食用超過170克。
懷孕外食除了要避免大型的深海魚之外，也要記得避免生海鮮，因為未經煮熟的海鮮可能含有害的病菌，所以懷孕期間請不要吃生魚片或沒有煮熟的海鮮喔！

Q. 不吃海鮮的話可以怎麼補充Omega-3脂肪酸？
A. 對海鮮過敏、不喜歡吃海鮮，或是本身吃素的媽媽，可以從其他食物來補充Omega-3脂肪酸，如下：

- 堅果種子與大豆：亞麻籽、核桃、葵花籽、黃豆和毛豆等大豆，或是磨碎的種子油，如芥花籽油，都是Omega-3脂肪酸的良好來源。
- 藻油：藻油是從藻類萃取的營養補充品，富含Omega-3脂肪酸及DHA，對於不能吃魚油的人來說，是很好的替代選擇。
- 強化食品：強化食品就是額外添加營養素的食物，如果不吃海鮮的人，不妨選擇添加了Omega-3脂肪酸的牛奶或優格。

Q. 懷孕初期可以吃木瓜嗎？
A. 很多懷孕媽媽不敢吃木瓜，其實，木瓜不是不能吃，而是要注意別吃到還沒熟的木瓜，因為青木瓜含有乳膠，其中的木瓜蛋白酶，或稱木瓜酵素，作用和前列腺素、催產素相似，可能會引起子宮收縮。在懷孕期間，如果子宮發生異常的收縮，可能會危及寶寶，或是讓寶寶提早報到。
此外，木瓜蛋白酶可能還會減弱胎兒的重要細胞膜，不利寶寶在子宮裡長大。所以在懷孕初期，請媽媽們務必完全避免吃到未成熟的木瓜。

Q. 吃熟的木瓜就沒問題嗎？
A. 沒錯，一般已經熟成的橘紅色木瓜富含多種營養，如維生素A、維生素B、維生素C、鉀和β-胡蘿蔔素，懷孕期間可以適量攝取。木瓜中也含有大量纖維，因為孕婦在懷孕期間容易排便不順，多攝取纖維還能促進消化！

Q. 還可以吃哪些水果？
A. 很多水果都有益健康，例如橘子，它富含纖維、維生素C和水分；其中維生素C能讓鐵的吸收更有效率。芭樂也含有大量維生素C、還有維生素E、類胡蘿蔔素和葉酸，可幫助消化。而葡萄含有大量葉酸、維生素、纖維。蘋果則富含維他命A、維他命C、鉀和纖維。

Q. 懷孕初期可以吃燕窩嗎？
A. 新加坡的婦產科醫師肯尼斯　愛德華　李(Kenneth Edward Lee)表示，目前燕窩還未經科學證實可幫助孕婦或寶寶發展，但燕窩是深受許多亞洲人喜愛的珍貴補品，很多人相信孕期吃燕窩能讓寶寶皮膚白又光滑，而媽媽也可以補充蛋白質。究竟懷孕初期可不可以吃燕窩？李醫師表示，如果吃了沒有造成任何不適或傷害，而且妳真的很喜歡吃，那就吃吧！但還是要控制份量，不要吃太多，建議1天不要超過1碗。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕初期飲食 Q&A

Q：懷孕初期可以吃這些食物嗎？

✕

不可以，應避免未煮熟的生海鮮及生魚片。

○

可以，需避免吃到未成熟木瓜。

○

可以，避免過量，一天不超過一碗。

重點摘要：

- 除了要避免大型的深海魚之外，也要記得避免吃生海鮮。
- 別吃還沒熟的木瓜，因為可能會引起子宮收縮，熟的就沒關係。
- 燕窩可以吃但不要吃太多，建議1天不要超過1碗。

參考

- Pregnancy and fish: What's safe to eat? (link)
- Papaya (Papita) During Pregnancy: How Safe is It? (link)
- Bird’s nest during pregnancy: Is it worth eating this delicacy? (link)

立即分享