

孕婦飲食宜忌

懷孕後應該吃什麼，不應該吃什麼？這是孕婦十分關心的問題。什麼是孕婦最適宜的食物？應該根據孕婦的體質、食物的性味、懷孕的時間即胎齡而定。孕婦的體質有壯弱、寒熱之不同；食物性味有寒熱溫涼之別；懷孕早期、中期、晚期對營養物質的需求不等，故難以一概而論。然而，孕婦大致亦可遵循本文提及的幾個原則選擇飲食。

文：繆江霞中醫師（香港中醫學會）

懷孕期間母體的營養狀態會影響胎兒的發育與胎兒健康，適當而良好的孕期營養不僅可以幫助胎兒正常生長，更可以避免孕婦及胎兒的疾病，所以孕婦應該適量進補。

避免營養不足與過剩

在懷孕早期，胎兒所需的營養很少，再加上許多孕婦會出現噁心嘔吐和食慾不振，所以在食物的數量上不必強求孕婦補充很多營養，只需要選擇符合孕婦胃口的食物，在食物種類上多元化，並補充適當的維生素及礦物質就已經可以滿足到營養的需求，可吃些新鮮水果和核桃肉等堅果類。一般來說，懷孕頭三個月的分量與平時相同就已經足夠，即使由於孕吐食量略減也不必太過擔憂。自懷孕第四個月起，因胎兒發育速度較快，母體胎盤、子宮、乳房增大，羊水及血流量增加，與未懷孕前比較，每日需增加300卡的热量及10克的蛋白質，換算為天然食物，僅相當於每日多喝一杯牛奶、二片吐司、一顆網球大小的水果而已。此時，孕婦的妊娠反應也已經消失，食慾增加，可以多吃些營養豐富的食物，如新鮮魚類、肉類、雞蛋等高蛋白物質來補氣血養胎，多攝取綠葉蔬菜、全穀類、水果、奶類、紫菜、香菇等補肝腎強筋骨。

許多孕婦為了減肥，過度偏食或忌食，存在營養不足現象，如葉酸、維生素B1、B2及鐵等缺乏。營養缺乏會增加自發性流產、胎兒神經管缺陷、水腫、早產或出生體重過低、新生兒溶血性貧血、低血壓、便秘等的機會。懷孕期間不建議減重，整個懷孕期的體重應該增加，以增加10至14公斤為宜，且須注意體重增加的速度。

也有部分人在得知懷孕時，就開始飲食無節制，盲目進補，造成孕婦營養過剩、體重增加及血糖血脂升高，易導致妊娠糖尿病、妊娠高血壓綜合症、妊娠水腫病、便秘腹脹等，且易造成死胎。所以切忌盲目進補，也不可亂服人參、鹿茸等中藥材補品。中醫認為孕婦生理變化氣常盈，血常不足，容易出現「胎火」。人參屬大補元氣之品，孕婦久服或用量過大，易「上火」加重妊娠嘔吐、水腫和高血壓現象，也可促使陰道出血，導致流產或死胎。桂圓屬甘溫大熱之物，孕婦食後易生內熱，動血動胎引起流產。另外，鹿茸、鹿角膠、紫河車等溫腎助陽之品也不宜服用，如病情需要，應在醫生指導下謹慎服用。總之，孕婦應該飲食均衡，避免偏食、過度忌食或盲目進補。

孕婦飲食七大禁忌

為了母胎雙方的健康，孕婦應避免有墮胎作用、影響胎兒生長發育的食物。主要有以下禁忌：

1. 忌咖啡、濃茶、汽水與可樂。咖啡與濃茶會引起子宮興奮，影響胎兒生長發育或引起早產；還妨礙孕婦對鐵的吸收，易導致缺鐵性貧血。汽水碳酸不但會影響孕婦自身對鈣質和鐵質的吸收，還會影響胎兒缺鈣、缺鐵。可樂有咖啡成分，可能對胎兒的中樞神經系統造成損害，影響嬰兒智力發育。
2. 忌肥肉、油炸食物；忌煙燻及醃製食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等；忌食物添加劑過多的食物，以免致胎兒肥胖和畸形。
3. 忌食辛辣刺激及過鹹、過甜食物。如辣椒、胡椒等辛辣熱刺激食物，容易上火。太鹹易引起浮腫，如孕婦易有血壓及下肢水腫，進食不宜過鹹。糖尤其是白糖，進食過多會消耗大量鈣質，使胎兒缺鈣患佝僂病；食糖過多還會削弱抗病力，易感染病毒，導致胎兒畸形。
4. 忌食滑胎和活血的食物。如薏仁和馬齒莧，其性寒滑利，均能興奮子宮肌，促使子宮收縮，易誘發流產。山楂、黑木耳過多會引起子宮收



懷孕期間母體的營養狀態會影響胎兒的發育與胎兒健康。



奶類飲品有助孕婦補肝腎強筋骨。

5. 忌食易引起過敏的食物。有過敏體質的孕婦，發生食物過敏有可能妨礙胎兒生長發育，導致胎兒畸形或遺傳給胎兒，常見的有哮喘、蕁麻疹、癩癩等。如對蝦、蟹、芒果、奇異果、柿子、榴槤等過敏的話，應該避免進食。
6. 忌煙酒。煙草中的尼古丁及一氧化碳能通過胎盤進入胎兒體內，引起胎兒體重過低。酒精可致畸形，在妊娠十周內，飲酒易引起器官畸形，妊娠十周後飲酒易使胎兒營養不良，發育生長緩慢及低能兒。
7. 不可隨便服藥，包括中藥和西藥。有些中藥也有不同程度的滑胎墮胎作用，服後會對胎兒不利，甚至導致流產和畸形，所以懷孕期間服食中藥應該諮詢資格的醫師。

食療防妊娠常見病

懷孕早期易出現食慾不振，甚至嚴重嘔吐，也容易出現陰道流血和下腹痛等症狀。這個時期脾腎虛弱，可以加強食療，如孕吐患者可以少食多餐，並服食一些有開胃止嘔功效的食物，如桔子、生薑、蘿蔔等，也可用中藥材茯苓、法半夏、紫蘇葉、陳皮來煲水飲用。對於有先兆流產史的孕婦，可以服用桑寄生、續斷、菟絲子、杞子、阿膠等來預防先兆流產。

妊娠中晚期容易出現胎兒生長發育遲緩、妊娠水腫、妊娠高血壓等。胎兒生長發育遲緩，可服食烏骨雞燉人參、冬瓜、赤小豆、玉米鬚、鈎藤對水腫和高血壓有一定的防治作用。以下介紹一條食療方用來防治妊娠水腫，即鯉魚湯。



用陳皮煲水飲用可開胃止嘔。



鯉魚湯

材料：鯉魚1條（重1至2斤），白朮5錢，生薑3錢，當歸、陳皮各1錢，茯苓5錢。花雕酒2勺、鹽適量、水2,000毫升。
作法：將鯉魚洗淨，用少許油煎二面後，噴花雕酒後加薑、水及其他中藥材一起煲1小時。加鹽適量，即可飲湯。
功效：健脾消腫、養血安胎。其中鯉魚健脾下氣利水，陳皮化氣利肺，當歸補養肝血，白朮健脾利濕安胎，茯苓健脾利水。
適應症：妊娠水腫、羊水過多。



星之保養

小雪飲豆奶護膚保秀髮

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）不少女士都希望擁有白滑的皮膚，而已為人母的前歌手小雪（蔡雪敏）亦不例外。產後的小雪風采依然，現於澳洲生活的她坦言自己並沒有特別看醫師調理身體或做facial，其護膚及養生之道在於放鬆心情及注意飲食，她說：「其實我沒有看什麼醫師和去做facial，坦白說我的生活飲食習慣真的跟在香港生活很不相同，首先過來澳洲生活後，個人變得輕鬆，沒有從前在香港生活得那麼急促和緊張，現在每天起床首先會喝一杯溫水，每天三餐定時及每日吃水果，每天飲一盒芝麻黑豆奶，還有早睡早起，做運動，例如跑步及伸展運動，其實只要盡量保持良好輕鬆的心情，還有保持笑容，多想一些正面事情就能夠保持健康體態。」她透露飲芝麻黑豆奶主要是希望令皮膚和頭髮更健康。現正忙於相夫教子的小雪在1月尾特地抽空回港錄製新歌《I Remember You》及拍MV，她坦言本應要多作宣傳：「始終我有兩個小朋友在澳洲這邊返學，需要照顧，所以要抽時間回港其實都有點困難，希望日後有時間能夠配合到才回港。」



小雪表示多想一些正面事情便能保持健康體態。



小雪飲芝麻黑豆奶令皮膚更健康。

醫訊

擺脫憂鬱有助心臟健康

香港文匯報訊 鹽湖城（Salt Lake City）山間醫學中心心臟研究所（Intermountain Medical Center Heart Institute）研究人員最近在芝加哥美國心臟病學會（American College of Cardiology）會議中，發表兩項研究結果。第1項研究聚焦於憂鬱症，這是心臟病、中風甚至死亡的已知風險因子。研究人員針對7,500多人展開研究，發現處於抑鬱狀態的患者接受有效治療後，就能減少心臟受損的風險，降低到與從未飽受憂鬱症折磨者相同的程度。

山間醫學中心心臟研究所心血管流行病學家梅伊（Heidi May）說：「我們研究發現，及時、有效的治療憂鬱症，似乎能夠減少心臟健康不佳的風險。」仍舊處於抑鬱狀態的患者，心臟出現問題的風險約為6%，高於正常人的約4%。梅伊說：「我們研究的重要結論是，若不治療憂鬱症，出現心血管併發症的風險將大幅增加。」

同樣由梅伊領導的第2項研究則聚焦在兩項維生素D的含量上。當體內維生素D含量過低，罹患心臟病、中風、心臟衰竭或死亡風險較高。大約4,200名年齡介乎52至76歲的受試者參與這項研究，其中70%罹患冠狀動脈疾病，1/4罹患糖尿病。梅伊說：「研究顯示，整體維生素D和身體可用維生素D二者含量偏低，似乎與心血管狀況不佳有關。」

抑鬱症患者接受有效治療後，能減少心臟受損的風險。

健康小百科：

穀雨回溫濕氣重 少吃燥熱料理

剛過去的周二(19日)是24節氣中的「穀雨」，而「穀雨」代表寒潮天氣將結束，氣溫回升、雨水變多。有中醫師提醒，穀雨到來意味環境濕氣加重，體質偏寒的市民可能出現關節疼痛症狀，建議多吃紅豆、紫菜等紅色食物，少吃麻辣火鍋等燥熱料理。

中醫師彭溫雅表示，穀雨是春天最後一個節氣，處於春夏之際，環境中的濕氣會變重，人體也容易受到濕邪入侵。過多的濕氣累積在體內，就容易產生濕熱的疾病，彭溫雅表示，體質偏寒的民眾，起床時可能會出現下肢肌肉酸痛、關節難以屈伸等不適，類似扭傷的症狀。「健脾柔肝」是穀雨時節的食補養生原則，彭溫雅說，就中醫角度而言，夏天屬「心」季，可多吃紅色食物替補心做好暖身，像是紅豆、南瓜、紫色高麗菜、紫菜、蓮藕、胡蘿蔔等都不錯，另外也可多吃薏仁，有助濕氣排出，而麻辣火鍋及羊肉爐等料理，雖然暖胃，但過於燥熱、辛辣，建議民眾應少碰。彭溫雅指，「跟着太陽養生」是中醫裡相當重要的養生原則，時節將步入夏季，日出時間變早，建議市民早睡早起，平時可多散步、健行都是養生、維持健康的好方法。

薏仁有助濕氣排出。

沐浴乳抹全身越洗越乾？

中央社電 有皮膚科醫師最近表示，不少民眾洗澡時習慣把沐浴乳往全身抹，是錯誤觀念，建議前胸、後背等較油部位用沐浴乳，其他地方用清水洗即可，避免讓皮膚越洗越乾。

據報道，美國哥倫比亞大學護理學院感染疾病專家拉森（Elaine Larson）表示，以細菌學的角度而言，拚命洗澡可能會洗去健康油脂和好菌，裂開的皮膚也可能使細菌入侵，建議每周洗1、2次澡就夠了。台大醫院皮膚科主任王莉芳近日表示，曾遇過患者太愛乾淨，一天要洗上好幾次澡，洗得太乾淨，以致皮膚龜裂、發炎，又紅又癢，只好求助皮膚科醫師。

如何維持清潔又不讓皮膚太乾燥？王莉芳提出3點建議，包括洗澡時盡量少用清潔劑、洗澡水別過燙、不要沖太久。王莉芳表示，很多人洗澡時身體沖了水就把沐浴乳往全身抹，這是錯誤觀念，事實上清水就能將皮膚不是油脂的東西洗乾淨，沐浴乳只要着重前胸、後背等較油的部位清潔即可。手腳較乾燥的民眾，記得用清水洗就好，否則會讓皮膚越洗越乾燥，如果洗完仍覺得乾，再擦乳液補充。



拚命洗澡可能會洗去健康油脂和好菌。