

孕妇安全吃饭



孕妇饮食禁忌

有些食物可能会损害你即将出生的宝宝。

吃生肉或没有完全煮熟的肉可能会引起弓形体病。虽然弓形体病不长见而且通常没有什么症状，但是孕妇万一被弓形体病感染，会损害宝宝。所以建议孕妇避免吃生的或没有完全煮熟的肉。如果你吃了点，请找医生帮助治疗。

别吃或者少吃动物的肝脏，因为含维生素 A 多。如果孕妇吃得多会损害胎儿。

建议孕妇不吃下面的食物，因为可能会导致沙门氏菌中毒。沙门氏菌不会损害胎儿，但是会导致孕妇拉肚子，严重地呕吐：

- 生的或半熟的鸡蛋
- 生的或没有完全煮熟的肉（注意烧烤的肉）
- 生奶制品

合理全面营养缺不了鱼和贝类。海鲜含的蛋白质和欧米茄 3 脂肪酸（包括 DHA）多。研究表明孕妇多吃欧米茄 3 脂肪酸可能会促进胎儿脑子和眼睛的发育。有一些研究人员认为孕产妇沮丧可能和她们吃鱼吃得不够有关。建议孕产妇每周吃两次鱼（200-340 克），要吃种类多且含汞少的海鲜，比如三文鱼，凤尾鱼，鲱鱼，沙丁鱼，鳟鱼，大西洋鲑鱼，太平洋鲑鱼。这些肥鱼最多每周吃两次。

以下这些鱼最好不要吃或不要多吃，因为它含汞多，可以损害胎儿发育中的神经系统。

- 别吃鲨鱼，马林鱼，剑鱼，方头鱼，国王鲑鱼
- 最多吃 140 克金枪鱼 / 周。尤其避免多吃长鳍金枪鱼
- 吃生贝类和生鱼可能会导致食物中毒。不要吃生贝类，生鱼，煮熟了以后可以吃。

有些食物可能会被利斯特菌感染。虽然我们不常被利斯特菌感染，但是孕妇受到这种感染时可以导致流产，死胎或严重的新生儿疾病。建议孕妇不吃下面的食物，因为可能会被利斯特菌感染：

- 帕泰
- 模具成熟的软奶酪，如布里干酪，卡蒙波尔
- 柔和的蓝色脉奶酪

这种软奶酪彻底煮熟以后可以吃。孕妇可以吃硬奶酪和软奶酪，如无盐干酪，乳清干酪，羊奶酪，芝士酱。



另外要避免吃的食物：

- 别吃不干净的蔬菜水果；需要把泥土都洗掉！
- 少食用含咖啡因的饮食。一天不要超过 200 毫克的咖啡因。
 - 一杯咖啡含 100-140 毫克的咖啡因
 - 一杯茶水含 75 毫克的咖啡因
 - 一杯绿茶含 25 毫克的咖啡因
 - 一杯可乐含 40 毫克的咖啡因
 - 50 克巧克力含 25-50 毫克的咖啡因

饮食方面要注意什么？

- 做饭吃饭前好好洗手。
- 洗干净蔬菜、水果、餐具和厨房台面。
- 准备生肉以后需要把餐具和厨房台面擦干净，手洗干净。
- 完全煮熟肉、鱼、贝类。
- 煮开生的奶制品。
- 剩饭包好盖好，放在冰箱里（最多放两天）。
- 过期的食物不要吃。