

青果猪肚汤真的可以去胎毒吗？

很多孕妈妈到孕晚期，都会被安排吃几次青果猪肚汤，意在去“胎毒”。有的孕妈虽不喜欢，但想着为了宝宝好，也会捏着鼻子强迫自己吃下去。青果猪肚汤真的可以去“胎毒”吗？

到底有没有用，我们先来看看成分。

青果猪肚汤的营养成分

1. 主要原材料：猪肚、青果。

猪肚，富含蛋白质，但脂肪和胆固醇含量也高，其中每 100 克猪肚胆固醇含量为 165 毫克。



青果，又称橄榄，主要含碳水化合物，膳食纤维含量较高；鲜果口感偏涩，一般用糖腌制成蜜饯食用。

每100克	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	胆固醇 (毫克)
猪肚	110	15.2	0.7	5.1	0	165
青果	49	0.8	11.1	0.2	4	0

营养成分分析可以看出，青果和猪肚实在没有特别之处，两者合在一起炖出来的汤也不会产生什么神奇的物质。

胎毒是什么？

胎毒，源于古代医学的一种概念，主要是指宝宝出生后出现湿疹、红斑、鹅口疮、黄疸等症状。

胎毒究竟是什么？自古并没有明确定义。随着医学发展，新生儿的这些症状已经可以给予科学的解释。比如湿疹，可能是宝宝的皮肤屏障功能还不完善、环境温湿度不合适、蛋白过敏等多种原因造成。

出现上述症状，应该积极给予对症地处理，而不是笼统地甩锅给“胎毒”。“胎毒”并不存在，也就不存在所谓的“去胎毒”了。因此，青果猪肚汤“去胎毒”也就没什么科学依据了。

没有“去胎毒”特效的青果猪肚汤能不能喝？

- 到了孕晚期，孕妈妈血脂本来就有生理性地升高，更应清淡饮食。没有特效加持的青果猪肚汤，健康的孕妈妈偶尔吃一顿并无大碍，但脂肪含量高的猪肚多吃非但没有用，反而不利于健康。
- 对于有妊娠糖尿病或血脂偏高的孕妈妈来说，过高的脂肪不利于血糖和血脂的控制，最好不吃。
- 其实，对孕妈妈来说，最重要的是营养搭配合理。怀孕期间注意饮食合理搭配，注意生活规律，才能保障机体平衡，提高免疫力，促进宝宝健康生长。

作 者：宋 杰

图文制作：宋 杰

编 辑：周明明

审 校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科