

月子期，醪糟蛋能不能吃？



宝妈：请问营养师，听说醪糟蛋有酒精。月子期间吃得不，会不会影响娃娃？

营养师：要回答这个问题，我们先来了解一下醪糟蛋。

营养师



#1 营养价值

醪糟，是糯米经过蒸煮、发酵制成的一种风味食品。



这些变化使醪糟比糯米更容易消化。

蛋白质含量丰富的鸡蛋与碳水化合物含量丰富的醪糟搭配，营养互补。

相较于飘着厚厚一层油的炖汤，醪糟蛋不油腻，容易消化吸收，营养价值也较高。

#2 酒精含量

醪糟的酒精含量很低，一般在 2%-3%。而且经过煮沸，酒精基本都挥发了，不会通过乳汁影响宝宝的。所以醪糟蛋在月子期可以吃。但也有几点需要注意。

#3 吃醪糟蛋的几个注意事项

1. 每天 1-2 个蛋

鸡蛋不能吃太多，蛋黄胆固醇含量较高，每天 1-2 个就够了！吃多了会影响血脂。

2. 搭配蔬菜水果

醪糟蛋含膳食纤维和维生素相对不足，跟新鲜蔬菜、水果配起吃，营养更全面均衡。

3. 糖不能多

醪糟蛋常常会加白砂糖或红糖，建议每天糖类添加的量不超过 **25 克**；有妊娠糖尿病的妈妈吃醪糟蛋最好不加糖。

4. 不吃自制醪糟

自制醪糟可能会因为酿造和保存的工艺不合格而产生**甲醇、乙醛**等有害物质，这个就真的会对宝宝和宝妈造成有害影响。

作 者：宋 杰

图文制作：宋 杰

编 辑：周明明

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科