

孕期饮食禁忌 | 怀孕了，这些食物才是真该忌口的！

怀孕了，准妈妈们总能从网上、亲朋好友那听到各种饮食禁忌。



其实，网上流传的那些被妖魔化的“孕妇不能吃”的食物，大多数是没有科学依据的谣言。

到底什么食物才是孕期该忌口的呢？我们分类来说。

01 生的或没有完全做熟的动物性食物

危险等级 ★★★★★

生鸡蛋、溏心蛋、温泉蛋

三分熟、五分熟、七分熟牛排

生鱼片、生三文鱼、生蚝、含有生海鲜的寿司

生腌虾蟹、没煮熟的田螺

烟熏肉类、部分火腿切片……

孕妇吃了这些未熟的动物性食物，有感染沙门氏菌、弓形虫、肺吸虫、副溶血性弧菌等风险，严重可造成死胎、流产或胎儿畸形。

这样吃肉更安全！

- 1、吃肉保证**熟透**！特别是在涮火锅时，肉类食材多煮会儿。
- 2、家庭烹饪更要做到餐厨具生熟分开。
- 3、处理生食后彻底洗手。

02 含大量甲基汞的海鱼

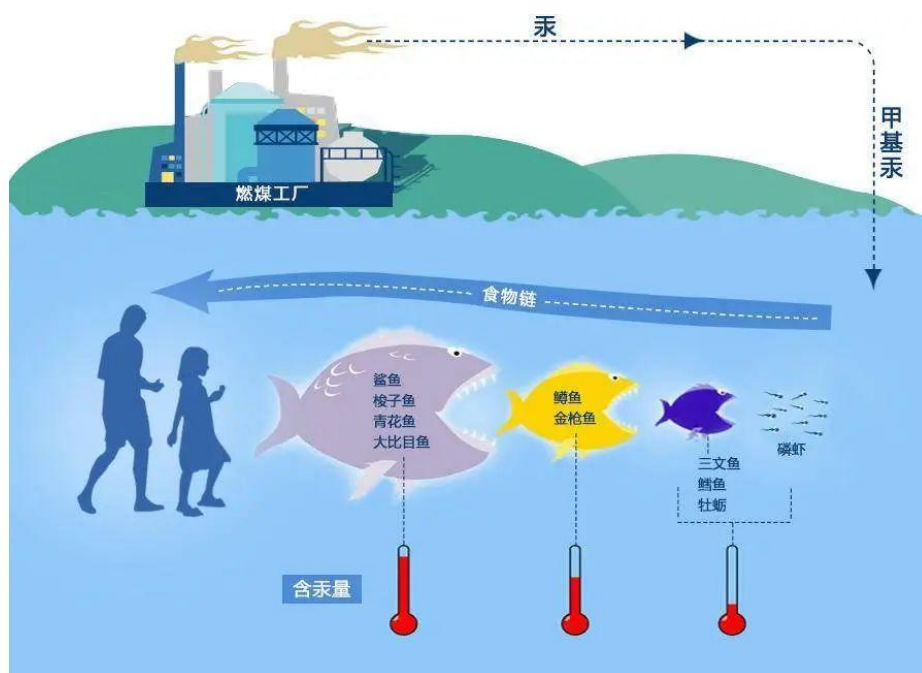
危险等级 ★★★★★

虽然膳食指南推荐孕妇每周吃 2-3 次鱼类，但不是每种鱼都推荐吃的！

富集大量污染物甲基汞的鱼类，其甲基汞含量不能透过烹煮减少，孕妇食用后会损害胎儿大脑和神经系统发育。



通常汞含量高的鱼都是体型较大的肉食性海鱼，如鲨鱼、剑鱼、旗鱼、方头鱼、大耳马鲛、大眼金枪鱼、马林鱼、新西兰红鱼等，这些海鱼孕妇需避免食用。



这些鱼更推荐孕妇吃！

三文鱼、鳕鱼、黄花鱼、海鲈鱼、沙丁鱼、鲱鱼、龙利鱼、秋刀鱼、罗非鱼等。这些鱼类蛋白质丰富，甲基汞含量低，并含有对胎儿大脑发育有利的 DHA。

03 未经高温灭菌或巴氏消毒的生鲜奶

危险等级 ★★★★★

通常我们在市面上看到的牛奶都是经过高温灭菌或巴氏消毒的。反而是号称“纯天然、原生态”以散装形式出售现挤现卖的生鲜奶存在更大安全隐患！

这种没有经过加工的生鲜奶可能含有布鲁氏杆菌、结核杆菌、大肠杆菌、沙门氏菌、李斯特菌等致病菌，并且冷藏保存不当极易腐败变质。

除此之外，一些以生奶为原料且未经杀菌的软质奶酪、冰淇淋等也有被李斯特菌污染的风险。

注意：妊娠期女性感染李斯特菌的风险是普通人群的 13-100 倍！！！！

李斯特菌可以通过胎盘导致胎儿宫内感染，容易诱发死胎、早产、胎儿宫内窘迫等。

04 被污染的生的蔬果

危险等级 ★★★★★

蔬菜和水果本身在运输和储存中就有一定被大肠杆菌污染的风险。同时，如果蔬果在吃之前没有彻底清洗干净，切菜时使用的刀具、砧板、容器未做到生熟分开，或者蔬菜水果切好后保存不当，还有被李斯特菌、沙门氏菌、寄生虫等污染的风险。

因此，孕妇在外就餐少选择沙拉、凉拌菜等生食蔬果，家庭烹饪需充分将蔬菜和水果清洗干净，蔬菜最好做熟后食用。

这些水生植物注意别生吃！

一些水生植物，如荸荠、菱角、茭白、莲藕等不宜在未清洗干净的情况下生吃。这些水生植物长在淤泥中，生吃有感染姜片虫等寄生虫风险。



05 酒类及含酒精的食品

危险等级 ★★★★★

孕妇喝酒会增加流产、早产和胎儿畸形的风险，还会影响胎儿的智力发育。除了饮酒外，要注意烹调时所用的料酒、醪糟，以及一些腐乳、腊肠、朗姆冰淇淋等都是含酒精的食品，尽量避免摄入，部分食品可加热充分挥发酒精后再吃。

作 者：周明明

图文制作：周明明

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