

# 孕期饮食指南：避开这些食物，保障母婴健康

## 金·十月馨科学营养供给，分段精准补充，为孕期护航

# 十月馨®

步源堂®战略支持

孕期是每一位妈妈生命中的特殊时期，这个阶段的营养摄入，不仅关系到孕妇的健康，还关乎着胎儿身体器官和功能的发育，更是为婴幼儿出生后的抵抗力打基础。每位准妈妈在孕前都有自己的饮食偏好，良好的饮食习惯有助于提高孕期营养摄入效率，而不良的饮食习惯则可能同时危害孕妇和胎儿的健康。所以，准妈妈在孕期除了要保证营养的均衡外，还要了解一些饮食禁忌。

### 饮食禁忌知多少？

#### 1. 忌烟酒

有些女性在孕前有饮酒的习惯，但在怀孕后必须戒掉。这里所说的酒包括红酒、果酒、酒心巧克力等包含酒精的食物。过量摄入酒精会抑制胎儿的生长，或造成胎儿生长异常、畸形等。

同时，孕妇禁止吸烟，吸烟会影响胎儿大脑发育，甚至造成早产。孕妇还要注意远离吸烟环境，避免二手烟甚至三手烟的侵害。在此更需要提醒各位准爸爸，如果有抽烟的习惯，一定要尽量避开孕妇。

#### 2. 控制咖啡的摄入

咖啡可谓是当代打工人的“续命神器”，如果孕妇在怀孕前已经养成了喝咖啡的习惯，想要孕期一下子戒断又很难的话，可以先从每日或者每周的摄入量进行调整。饮用的时间尽量避开下午或者晚上。如果孕妇本身没有喝咖啡的习惯，却因为怀孕后口味的变化想要尝试咖啡，也应斟酌摄入量，避免因口腹之欲造成身体不适。

#### 3. 忌过量饮茶

茶叶中的咖啡碱和茶多酚能增加尿量和心跳频率，从而加重肾脏和心脏的负担。对于喜欢饮茶的孕妇，建议选择低咖啡因的茶种，如白茶或黄茶，并控制每日饮用量。避免饮用浓茶和具有特定功效（如活血化痰）的茶饮，因为这些茶饮过量可能导致胎儿和孕妇不适。此外，建议不要在空腹时饮茶，以减少对胃肠的刺激。

#### 4. 少碰碳酸饮料和甜品

孕妇在早期妊娠反应严重时，常常难以抵挡碳酸饮料的冰爽“诱惑”，但是市面上大部分碳酸饮料或多或少包含防腐剂、甜味剂、人工色素等对孕妇不利的添加剂，长期大量的摄入，胎儿畸形发育的风险便会增加。碳酸饮



料中的碳酸还会影响骨骼发育，导致孕妇骨质疏松。

特别爱吃甜食的准妈妈也要注意，孕后期身体对于糖的代谢能力会变差，过量的糖分摄入还会增加孕妇患妊娠糖尿病、胎儿过大等风险。所以要加以节制，不可贪一时之快。

#### 5. 加工食品要小心

虽然加工食品便捷且美味，但孕妇在选择时必须格外小心。特别是那些含有大量食盐、糖份或是通过烟熏、腌制等方法处理的肉制品（如培根和香肠），可能引发心血管疾病。此外，孕妇应避免选择含有防腐剂、人工色素和甜味剂的食物。在购买加工食品时，应细读配料表，选择那些配料清晰、无添加剂、保质期内的产品，确保饮食安全与健康。

#### 6. 危险食物不能碰

孕期还要避免食用一些有潜在危险的食物。避免生吃或食用受污染的海鲜。由于孕期免疫系统的变化，孕妇更容易感染食源性疾病，而生海鲜中就包含李斯特菌，食用后极有可能造成孕妇无症状、胎儿受感染的情况。购买海鲜时也尽可能选择安全海域养殖的产品，避免食用重金属含量的大眼金枪鱼、方头鱼等，以免对胎儿的大脑及神经造成不可逆的影响。同时，未煮熟的蛋类和未经巴氏杀菌的生牛乳等，都可能存在细菌和寄生虫，在烹饪和购买时一定要多加注意。

#### 7. 烹饪方式不当，后果危害大

孕妇在孕早期可能会因为妊娠反应，遇到胃口时好时坏、挑食、呕吐等问题，此时的烹饪方式要以清淡为主，还可以适当加入一些开胃、消食作用的食材，以缓解孕期不适。进入孕中期，孕妇的孕吐反应逐渐缓解，胃口变好，食欲大增，此时餐食的烹饪方式就需格外注意。清蒸、炖煮等少油少盐的方式是制作孕妇餐的首选。这样不仅保持原汁原味，不破坏食材本身的营养，还能避免因油脂过多和盐分超标而产生的不良影响。孕期外出就餐时，也要尽量选择卫生条件好的餐厅，注意饮食卫生。

### 孕期饮食： 安全、营养缺一不可

孕期远离危险食物，不存侥幸心理，才能确保孕妇和胎儿的饮食安全。如果想要更加全面，吃一份补两人，只靠简单的一日三餐可能会有纰漏。

2016年12月至2018年6月，内蒙古医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、广东省妇幼保健院、陕西省人民医院等我国东西南北中5所公立医院妇产科，采用前瞻性多中心随机对照临床研究发现：孕期分阶段精细补充复合维生素矿物质制剂（十月馨）可有效降低妊娠期并发症的发生，改善围产结局。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南（2022）》指出，没有任何一种天然食物可以满足人体所需的能量及全部营养素，只有通过合理搭配才能满足营养需求。金·十月馨在原有十月馨的基础上根据新版指南进行了重新计算调整校正，严格备案法规，根据孕产妇自身和胎儿各阶段对营养的需求不同，足量不过量，分孕早期、孕中期、孕晚期、哺乳期四阶段精细化组方，针对性更强、更科学合理。

分段服用配比合理的营养素（金·十月馨），在孕前可促进孕妇雌激素、孕激素分泌，提高卵子质量；孕早期可促进胚胎发育，促进胎儿神经系统雏形分化建立，还能缓解孕妇恶心、呕吐、厌食等；孕中期可以促进胎儿脑部发育，帮助胎儿形成健康的消化、神经、骨骼系统和组织形态，缓解孕妇头晕、小腿抽搐、私处瘙痒等症状；孕晚期可以增加胎儿的脑细胞数量和体积，促进脑皮质沟回的形成，促进胎儿各系统和器官健康发育，缓解孕妇手、脸、脚部、脚踝水肿。哺乳期可以提高新生儿体质，促进乳汁分泌、提高乳汁质量，促进产后各器官、系统功能及身材的快速恢复。

科学营养供给，做健康孕妈妈，备孕、怀孕，金·十月馨为您护航！

（中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组）