

# 懷孕與 食品安全

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## 正確的飲食

### 健康的飲食

迎合你和嬰兒營養需要的最佳方法是：食用各種不同且富含營養的食物。

食物應包括：

- 麵包、穀物、飯、意大利粉和麵食(最好是全穀物或全麥)
- 蔬菜和豆類
- 水果
- 牛奶、酸乳酪、硬質乳酪(最好是低脂)
- 肉類、魚類、家禽肉、熟雞蛋和堅果

聯邦政府衛生和老齡服務部(Commonwealth Government Department of Health and Ageing)編撰澳洲健康飲食指南(Australian Guide to Healthy Eating)，當中建議你：

	每天儘量食用	1份 =
<b>麵包與 穀物</b> (其中包括飯、意大利粉和麵食)	4-6 份 (最好是全穀物或全麥)	2 片麵包 1 個中型麵包卷 1 1/3 杯早餐穀物 1 杯飯、意大利粉或麵食
<b>蔬菜與豆類</b>	5-6 份	1/2 杯熟蔬菜 1 杯沙拉 1/2 杯熟乾豆類、豌豆、扁豆或罐頭豆 1 個小馬鈴薯
<b>水果</b>	4 份	1 個中型蘋果 2 小片新鮮水果(杏桃、奇異果、梅子) 1/2 杯果汁 1 杯罐頭水果(無添加糖)
<b>蛋白質</b> (肉類、魚類、家禽肉、熟雞蛋和堅果)	1 1/2 份	65-100 克熟肉或雞 80-120 克魚排 1/2 杯花生或杏仁 2 隻小雞蛋
<b>鈣質</b> (牛奶、酸乳酪、硬質乳酪)	2 份	250 毫升牛奶 250 毫升強化鈣豆類飲料 40 克 (2片)乳酪 200 克酸乳酪

女性懷孕時的體重增加，會視體質而有所不同。懷孕時增加12-14公斤是正常現象。因此，你懷孕時不可以節食或少吃飯餐，因為嬰兒每天都在成長，需要你來維繫均衡而健康的飲食，這一點非常重要。

## 維他命、營養素和礦物質

懷孕期間，你的身體需要額外的維他命、礦物質和營養素來促進嬰兒的成長。攝取這些維他命的最佳途徑就是透過飲食。



### 葉酸

在懷孕早期，富含維他命B的葉酸對嬰兒的成長極為重要，因為它有助預防脊柱分裂等先天性疾病。若你家族有神管缺陷病史，請諮詢你的醫生。

確保能攝取足夠葉酸的最佳途徑是，在懷孕前的一個月，以及懷孕期間的前三個月，每天服用一顆最少400毫克 (µg) 的葉酸補充劑。

食用添加葉酸或自然富含葉酸的食物，也是同樣重要。添加(強化)葉酸的食物包括某些早餐穀物、麵包、果汁、和食品飲料。請查閱食品或飲料包裝上的營養資料表，了解飲食內是否含有葉酸。

天然富含葉酸的食品包括青花菜、菠菜、綠葉沙拉蔬菜等的綠葉蔬菜、鷹嘴豆、堅果、橙汁，一些水果、乾燥豆類和扁豆等。

### 鐵質

懷孕時必須補充鐵質。嬰兒必須從你的體內吸收足夠的鐵質，以維持出生後5或6個月的成長，因此你懷孕時應該攝取更多的鐵質。懷孕時鐵質的每日建議攝取量(RDI)為22毫克。部份女性可能需要每日攝取27毫克。

鐵質的良好來源包括：

- 瘦紅肉
- 鴨肉（去皮）
- 家禽肉
- 魚肉
- 青花菜、甘藍菜和菠菜等綠葉蔬菜
- 鷹嘴豆、扁豆、四季豆、青豆等煮熟的豆類

食用富含維他命C的食物，也能幫助你吸收鐵質。食用綠色蔬菜和瘦牛肉時喝一杯橙汁。你需要特別注意咖啡因。茶、咖啡和可樂會降低身體吸收鐵質的劑量。

## 鈣質

鈣質是強化骨質健康不可或缺的元素。在懷孕第29週以後，嬰兒需要大量鐵質來發展和強化骨質。

若飲食中鐵質攝取不足，嬰兒會從你的骨質中攝取它。為預防此現象，並避免日後患骨質疏鬆症的風險，請為你們的健康著想，確定飲食中已攝取足夠的鐵質。

懷孕時鈣質的每日建議攝取量為840毫克。部份女性可能需要每日攝取1000毫克。**牛奶、硬質乳酪及酸乳酪等乳製品，以及強化鈣的豆奶，都是鈣質的絕佳來源。**

## Omega 3

嬰兒出生前後都需要Omega 3脂肪酸來幫助中樞神經系統、腦部和眼部的發育。

**良好的Omega 3食物包括含脂肪的魚類，例如鮭魚、鱒魚、鯡魚、魚和沙丁魚。雞肉、雞蛋、罐頭鮭魚和亞麻籽油也含有Omega 3。**

**若你認為尚未攝取足夠的維他命或營養素，請聯絡你的保健專業人士。**

# 懷孕安全飲食

紅色=不要吃 紫色=小心吃 藍色=放心吃

食物	例子	怎麼做
<b>肉類、禽類和海鮮</b>		
<b>加工肉類</b>	火腿、意大利臘腸、午餐肉、雞肉等	<b>不要吃</b>
<b>生肉</b>	任何生肉：生雞肉或其他生禽肉、生牛肉、生豬肉等	<b>不要吃</b>
<b>禽類</b>	冷雞肉或冷火雞，如：在三明治吧出售的此類雞肉	<b>不要吃</b>
	熱的外賣雞肉	要買剛煮熟的，立即食用，將吃剩的放冰箱，在一天內加熱後食用
	家裡烹飪的雞肉	確保雞肉完全煮熟，並且立即食用—將吃剩的放冰箱，在一天內加熱後食用
<b>肉醬</b>	冷凍肉醬或肉末	<b>不要吃</b>
<b>海鮮</b>	生海鮮	<b>不要吃</b>
	即食冷卻剝皮蝦	<b>不要吃</b>
	熏魚和海鮮	<b>不要吃</b>
	熟魚和熟海鮮	煮至冒熱氣，趁熱吃，將吃剩的放冰箱，在一天內加熱後食用
<b>壽司</b>	商店購買的壽司	<b>不要吃</b>
	家裡做的壽司	不要用生肉或生海鮮，煮好之後立即食用
<b>熟肉</b>	熟的牛肉、豬肉、雞肉、肉末	要完全煮熟並趁熱吃
<b>奶製品和蛋類</b>		
<b>乳酪</b>	軟質和半軟質乳酪，如：布裡乾酪（brie）、卡門貝乾酪（camembert）、乳清乾酪（ricotta）、羊乳酪、藍酪等	<b>不要吃</b> 除非是在完全煮熟的菜裡，如：菠菜乾酪面卷（spinach and ricotta cannelloni）
	加工乳酪、軟乾酪（cheese spreads）、白軟乾酪（cottage cheese）、奶油乳酪等	儲放在冰箱裡，包裝打開後在兩天內吃完
	硬質乳酪，如：切達乾酪（cheddar）、美味乾酪	儲放在冰箱裡
<b>冰淇淋</b>	軟冰淇淋	<b>不要吃</b>
	包裝好的冰凍冰淇淋	冷凍保藏，並且在處於冷凍狀態時食用

將此表格拉出用來隨時提醒懷孕期間避免食用的食品。

食物	例子	怎麼做
牛奶	未經消毒的牛奶（生牛奶）	<b>不要喝或使用</b>
	消過毒的牛奶	放冰箱冷藏，在保質期內飲用
其他奶製品	奶油、酸奶	檢查保質期，冷藏
	蛋奶	不要吃，除非加熱直至冒熱氣
蛋類		完全煮熟
<b>蔬菜和水果</b>		
沙拉	預先準備好或預先包裝好的沙拉，如：在沙拉吧和自助餐餐館出售的此類沙拉	<b>不要吃</b>
	家裡做的沙拉	在做沙拉和吃沙拉前，要把各種原料洗淨並晾乾。吃剩下的沙拉要放入冰箱並在一天內食用。
水果	所有的新鮮水果	在食用前要洗淨並晾乾
蔬菜	所有的新鮮蔬菜	在生吃前要洗淨並晾乾，或者在烹飪前洗淨
	冷凍蔬菜	煮熟；未煮熟的不能食用
歐芹	家裡種植的歐芹和商店購買的歐芹	不能生吃；在煮熟的菜裡可食用
豆芽	紫花苜蓿芽，花椰菜芽，洋葱芽，向日葵芽，苜蓿芽，蘿蔔芽，荷蘭豆芽，綠豆芽和大豆芽	<b>生的和熟的都不要吃</b>
<b>其他食品</b>		
吃剩的食物	熟食	將吃剩的食物蓋好放在冰箱裡，在一天之內食用，加熱吃剩的食物時，一定要加熱至冒熱氣。
罐頭食品	罐頭水果、罐頭蔬菜、罐頭魚等	將未使用的部分乾淨地儲放在冰箱裡，密封好容器，並且在一天之內食用
填料	雞或家禽的填料	不要吃，除非分開烹煮，並且要趁熱吃
豆醬 (Hummus)	商店買的豆醬或家裡做的豆醬	儲放在冰箱裡，開啟後/做好後兩天之內食用



## 該避免的飲食

### 食源性疾病

懷孕時的荷爾蒙變化能使身體的免疫系統變得脆弱，也就是較難抵抗疾病和感染。因此，懷孕時避免食源性疾病及其他食物風險，就變得極為重要。



## 避免食源性疾病的安全提示：

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 食用前，將冷食保冷及放於冰箱（5° C以下），而熱食則蒸熱至高溫（60° C以上）。這防止能導致食物中毒的細菌滋生。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 熟食和生食的食物要分開，而且不得用相同的廚具處理，特別是砧板和刀子。</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 將冷凍食品放在冰箱或微波爐內解凍。切勿放在廚房工作檯或洗滌槽中。</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• 廚具和廚房都應保持清潔。</li></ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 徹底煮熟食物。家禽肉和碎肉都必須裡外徹底煮熟。不得殘留肉眼可見，未煮熟的粉紅色肉類，而肉汁則應該是清色的。</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 記住，預防傳播細菌的最佳方法是：處理食物前後都必須清洗和拭乾雙手。</li></ul>  |

## 李斯特桿菌

李斯特桿菌存於某些食物中，能造成嚴重的李斯特菌病。症狀可能會潛伏長達6週，若因此而垂直傳染給腹中嬰兒，則會導致流產、新生兒感染和死胎。避免此疾病的最佳方法是：準備、儲存和處理食物都要講究衛生。

最理想的是，你只應該食用新鮮熟食，以及清洗乾淨(新鮮處理)水果和蔬菜。可以食用立即放入冰箱，且保存不超過一天的剩菜。

### 應全面避免食用下列大部份為冰涼的即食品：

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 軟質和半軟質乳酪</li><li>• 冷的熟雞肉</li><li>• 冷的加工肉</li><li>• 現食沙拉</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 生海鮮</li><li>• 軟冰淇淋、</li><li>• 未經消毒的乳製品</li><li>• 肉醬</li></ul> |
|---|---|

## 沙門氏桿菌

沙門氏桿菌能造成噁心、嘔吐、腹部絞痛、腹瀉、發燒和頭痛。婦女不會因懷孕而增加患沙氏桿菌症的風險，但在罕見的案例中，可能會引發流產。

**因此我們建議你全面避免含生雞蛋的食物，並徹底煮熟肉類、雞肉和雞蛋。**此外，新南威爾斯州食品局NSW Food Authority建議懷孕婦女不要生食或熟食任何一種豆芽菜（其中包括苜蓿芽、綠花椰菜芽、洋蔥芽、葵花苗、紅三葉草豆芽、蘿蔔嬰、豆苗、綠豆和黃豆。）

## 其他食物風險

### 弓蟲症

儘管懷孕婦女患弓蟲症的案例並不常見，但若你食用了未煮熟的肉類或未清洗的水果和蔬菜(特別是摘自有家貓的花園)時，就有可能發生。惟最常見的起因是，清理貓砂或花園中被污染的泥土時，碰觸到貓狗的排泄物。尤其重要的一點是，懷孕時要特別避免感染弓蟲症，因為它會導致腹中嬰兒的腦部損害或失明。

#### 避免弓蟲症的秘訣：

- 不吃未煮熟或生的肉類
- 不喝未經消毒的羊乳
- 不處理貓的排泄物
- 處理花草時要戴手套
- 接觸動物後要洗手

### 魚體內的含汞量

魚類富含蛋白和礦物質、低飽和脂肪，並含有Omega 3脂肪酸。Omega 3脂肪酸對嬰兒出生前後的中樞神經系統發育皆為重要。

雖然懷孕和哺乳時期都應該食用魚類，但你必須慎選魚的種類。這是因為部份魚類含汞量過高，可能會傷害腹中嬰兒或孩童期的神經系統發育。

下表幫助你安全選用魚類為均衡飲食的重要元素。

<b>懷孕及哺乳以及計劃懷孕的婦女</b> 1份等於150克	<b>兒童(到6歲為止)</b> 1份等於 75克
每週食用2-3份未列於下方的任何魚類和海鮮	
<b>或</b>	
每兩週食用1份鯊魚(薄片)或梭魚(旗魚、劍魚和槍魚)，該兩週不再食用其他魚類	
<b>或</b>	
每週食用1份深海橙紅魚(深海鱸魚)或鮫魚，該週不再食用其他魚類	

## 亦要注意……

### 酒精

懷孕喝酒可能導致流產、死胎、早產或嬰兒出生後患胎兒酒精綜合症(出生前後發育緩慢，以及弱智)。由於目前仍無法判定懷孕期的安全酒精飲用量，國家健康暨醫藥研究委員會National Health and Medical Research Council 建議婦女在懷孕期完全避免喝酒。

### 咖啡因

懷孕期攝取少量的咖啡因是安全的，但過量則增加流產和早產的風險。咖啡、茶、巧克力和可樂(以及部份其他飲料)皆含有咖啡因。新南威爾斯州保健署NSW Health 因此建議懷孕婦女限制每日攝取量為200毫克。也就是2杯研磨咖啡或2 1/2杯即溶咖啡、4杯普通濃度的茶、4杯可/熱巧克力或6杯可樂。

### 吸煙

吸煙能危害嬰兒健康。吸煙能增加早產、出生體重過輕、呼吸道問題和嬰兒猝死症的風險。吸煙沒有所謂的安全量。若需戒煙協助，請致電戒煙專線：131848。



欲瞭解懷孕期間安全飲食的更多建議，請瀏覽：

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html)

**NSW Health**

Pregnancy Care

[www.health.nsw.gov.au/living/parent.html](http://www.health.nsw.gov.au/living/parent.html)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

Listeria

[www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm](http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm)

欲獲得由政府印製的這些冊子或其他出版物，或者需要瞭解更多的資料和建議：

**請瀏覽：** [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au) **聯絡電話：** 1300 552 406