

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 =
麵包與 穀物 (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
蔬菜與豆類	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
水果	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)
蛋白質 (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
鈣質 (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、罐頭鮪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
肉類、禽類和海鮮		
加工肉類	火腿、意大利臘腸、午餐肉、雞肉等	不要吃
生肉	任何生肉：生雞肉或其他生禽肉、生牛肉、生豬肉等	不要吃
禽類	冷雞肉或冷火雞，如：在三明治吧出售的此類雞肉	不要吃
	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
肉醬	冷凍肉醬或肉末	不要吃
海鮮	生海鮮	不要吃
	即食冷卻剝皮蝦	不要吃
	熏魚和海鮮	不要吃
	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
壽司	商店購買的壽司	不要吃
	家裡做的壽司	不要用生肉或生海鮮，煮好之後立即食用
熟肉	熟的牛肉、豬肉、雞肉、肉末	要完全煮熟並趁熱吃
奶製品和蛋類		
乳酪	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	不要吃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
冰淇淋	軟冰淇淋	不要吃
	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）	不要喝或使用
	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
蔬菜和水果		
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	不要吃
	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	生的和熟的都不要吃
其他食品		
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">• 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。 | <ul style="list-style-type: none">• 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。 |
| <ul style="list-style-type: none">• 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。 | <ul style="list-style-type: none">• 廚具和廚房都應保持清潔。 |
| <ul style="list-style-type: none">• 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。 | <ul style="list-style-type: none">• 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。 |

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

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。

懷孕及哺乳以及計劃懷孕的婦女 1份等於150克	兒童(到6歲為止) 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	
或	
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	
或	
每週食用1份深海橙紅魚(深海鱈魚)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

NSW Health

Pregnancy Care

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

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 **聯絡電話：** 1300 552 406