

孕期食品安全



Food
Authority

更多资源请见 foodauthority.nsw.gov.au [f nswfoodauthority](https://www.facebook.com/nswfoodauthority) [t nswfoodauth](https://twitter.com/nswfoodauth)

健康饮食

您和发育中的宝宝都需要额外的营养,摄取养分的最好方法是在怀孕期间尽量早吃、多吃种类丰富的健康营养食物。



营养食物应该包含各种

- 面包、谷物、米饭、意大利面、面条和其它谷物制品——以全麦和/或高纤维食品为主
- 蔬菜和豆类
- 水果
- 畜肉、鱼肉、禽肉、熟蛋、坚果、籽实类和豆腐
- 牛奶、酸奶、硬奶酪和替代性加钙乳制品——以低脂食品为主

由联邦卫生部以及国家健康与医学研究委员会 (NHMRC) 编撰的《澳大利亚饮食指南》建议孕妇进食下类食物：

食物组	尽量每天进食	示例:1份 =
谷类食品 (包括面包、谷物、米饭、意大利面、面条)	8½份* (以全麦和/或高纤维食品为主)	1片面包 ½个中等大小的圆/长面包或扁面包 ¾杯麦片 ½杯米饭、意大利面、面条、蒸麦粉或藜麦
蔬菜和豆类	5份	½杯煮熟的绿叶菜或橙色蔬菜 1杯绿叶菜或生蔬菜沙拉 ½杯煮熟、烘干或罐装的豆类、豌豆类或扁豆类 ½个中等大小的淀粉类蔬菜(土豆、红薯或芋头)
水果	2份	1个中等大小的苹果或香蕉 2个小水果(杏子、猕猴桃或李子) 1杯切块水果或罐头水果(无添加糖)
蛋白质 (畜肉、鱼肉、禽肉、熟蛋、坚果、籽实类和豆腐)	3½份	生重90-100克的熟肉(牛肉、羊肉、猪肉) 生重100克的熟禽瘦肉(鸡肉或火鸡肉) 生重115克的熟鱼片或一小罐鱼肉 30克坚果、籽实或花生酱 2个大鸡蛋 170克豆腐
钙 (牛奶、酸奶、硬奶酪和替代性乳制品)	2½份** (以低脂为主)	250毫升牛奶(1杯) 250毫升豆浆、米浆或其它谷类饮料,每100毫升含钙至少钙100毫克 40克(2片)硬奶酪 200克酸奶

*18岁或以下的女性每天进食8份

**18岁或以下的女性每天进食3½份

孕期体重的增加因人而异。注意体重虽然重要,但不要在怀孕期间节食或不吃。宝宝每时每刻都在成长,需要您保持均衡健康的饮食。如果您担心体重,请咨询医生或经过认证的执业营养师。

维生素、营养素和矿物质

怀孕期间，您的身体需要补充额外的维生素、矿物质和营养素来帮助宝宝发育。通过饮食摄取这些重要元素是最好的方法。

在服用营养补充剂之前，务必咨询医生或有资质的执业营养师。一些补充剂（如维生素A）摄入过量可能对胎儿造成危害。



叶酸盐

叶酸盐是一种B族维生素，以叶酸的形式添加到食品或补剂中。叶酸盐在怀孕早期对宝宝的发育至关重要，因为它有助于防止脊椎裂等先天畸形。

要摄取足够的叶酸盐，最好的方法是在怀孕前一个月和怀孕的头三个月每天补充至少400微克（ μg ）的叶酸。如果有神经管缺陷的家族病史，可能需要加量补充叶酸盐，所以请务必咨询医生。

不要忘了多吃添加了叶酸或富含天然叶酸的食物。添加叶酸的食品（添加型）包括大多数面包、特定类型的早餐谷物和果汁。查看包装上的营养成分表，了解叶酸含量。

富含天然叶酸的食物包括各种绿叶菜（如菠菜和绿叶沙拉）、西兰花、鹰嘴豆、坚果、橙汁、部分水果、干的豆类和豌豆类等。



铁

怀孕会增加您对铁的需求。宝宝要从您的身体吸收足够的铁，才能维持出生后头五六个月的需要。所以，孕期一定要加大摄入铁元素。孕期铁的推荐日摄入量 (RDI) 为27毫克。服用补充剂或许有助于达到建议摄入量，但必须遵照医嘱。

富含铁的食物

- 牛羊瘦肉
- 禽肉
- 鱼肉
- 加铁早餐谷物
- 蛋类
- 熟豆类，如鹰嘴豆、扁豆、腰豆和利马豆
- 干果
- 绿色蔬菜，如西兰花、卷心菜、菠菜等绿叶菜

摄取铁的同时，搭配富含维生素C的食物还可以帮助您吸收铁。吃绿叶菜或豆类时，可以搭配喝橙汁。另外还需要少喝茶、咖啡和可乐，因为咖啡因会降低身体的铁吸收。



钙

钙对保持骨骼健壮必不可少。在妊娠晚期，宝宝的骨骼开始长粗长大，此时需要大量的钙。如果在饮食中得不到足够的钙，您自己的骨骼就会分离出钙质供给宝宝吸收。为了防止这种情况以及骨质疏松的风险，务必要在饮食中保证足够的钙供母子两人摄入。

孕期钙的推荐日摄入量为1000至1300毫克。两份半的奶制品，如牛奶、硬奶酪、酸奶或加钙豆奶，应该能满足日常需求。18岁或以下的孕妇应该每天摄入三份半。

碘

碘对每个人都很重要，对孕妇和哺乳期女性尤其。孕期轻度至中度缺碘会导致宝宝出生后学习困难，影响运动技能和听力发育。

在澳大利亚，除有机产品外，大多数面包都添加了碘，可以满足大多数人的碘需求。然而，孕妇和哺乳期女性对碘的要求更高，因此一些女性可能需要服用补充剂。具体信息请咨询医生、助产士或有资质的执业营养师。



如果您觉得自己摄入的维生素或营养素不足，请告诉医生。

食物中毒

怀孕期间，体内的激素变化会降低免疫能力，让孕妇难以对抗疾病和传染病。因此在孕期预防饮食致病、避免食品风险，对您至关重要。

沙门氏菌

沙门氏菌会引起恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、发烧和头痛症状。怀孕本身不会增加感染沙门氏菌病的风险，但在极少数情况下，感染可能会引发流产。

建议不要吃含有生蛋的食物，并且畜肉、鸡肉和蛋类要完全煮熟。此外，新州食品管理局建议孕妇不要吃任何芽类菜，包括苜蓿芽、西兰花芽、洋葱芽、向日葵芽、三叶草芽、萝卜芽、雪豆芽、绿豆芽和黄豆芽，无论生食还是半生吃都不行。

李斯特菌

一些食物中发现的李斯特菌可以导致一种罕见但危险的感染症状，称为“李氏杆菌病”。如果李斯特菌传染到胎儿，可能导致流产、早产或死胎。

即使储存得当，有些食物仍然可能含有李斯特菌，所以避免感染的最好方法是遵照以下指南：

- 尽量只吃刚刚煮熟的食物和洗净的新鲜制备的果蔬。只可以吃及时冷藏且保存不超过一天的剩余饭菜
- 不要吃一天以前的食物，例如提前制做包装的沙拉、三明治和三明治卷
- 请参阅《孕期安全饮食》表（见本册子中），了解怀孕期间应当避免的食物。

其它食品风险



弓形虫病

弓形虫病虽然在孕妇中不常见,但如果您吃了没煮熟的肉或未清洗的水果蔬菜,特别是从养了猫的花园采摘的,就有可能发生。而最常见的情况是在清洁猫砂盆或在花园接触了猫粪便污染的土壤时引起感染。怀孕期间要特别小心避免感染弓形虫病,因为它会导致胎儿脑损伤或失明。

避免弓形虫病的小贴士

- 不要吃没煮熟的肉或生肉
- 不要吃生牡蛎、蛤蜊或贻贝
- 不要喝未经巴氏灭菌的羊奶
- 水果蔬菜要彻底洗净
- 做园艺时一定要戴园艺手套
- 接触动物(尤其是猫)之后一定要洗手
- 尽量不要倒猫砂或打扫动物粪便(如果实在需要,应戴上手套)
- 如果在湖中或河中游泳,尽量不要吞水
- 如果到海外旅行,不要饮用自来水



安全食用鱼类

鱼类富含蛋白质和矿物质、低饱和脂肪，以及丰富的欧米伽-3脂肪酸。欧米伽-3脂肪酸对婴儿出生前后中枢神经系统的发育不可或缺。

虽然在怀孕和哺乳期间吃鱼好处多，但要仔细选择吃什么鱼。这是因为一些鱼的含汞量可能会伤害胎儿或婴幼儿发育中的神经系统。

下表可以帮助您安全放心地吃鱼，在均衡的饮食中不漏过这一重要组分。

计划怀孕、已怀孕和哺乳期的女性	6岁以下的儿童
1份等于150克	1份等于75克
每周吃2-3份未列入下表的任何鱼和海鲜	

或者

每周吃1份下面的鱼类, 其它鱼不要吃:

鲑鱼或橘刺鲷(深海鲈鱼)

或者

每两周吃1份下面的鱼类, 其它鱼不要吃:

鲨鱼或长嘴鱼类(阔嘴鱼、剑鱼和马林鱼)

资料来源:澳新食品标准局, 2011

食品安全的金科玉律



保持冷冻

- 把冰箱温度设置在5°C以下
- 把需要冷藏的食物立即放进冰箱
- 本来应该放进冰箱的食物却在外面放置了两个小时或更久, 就不要吃
- 在冰箱里解冻和腌制食物, 尤其是肉类
- 购物时使用冷鲜袋, 野餐时使用冷鲜专用盒



保持高温

- 烹调食物时至少达到60°C, 特定食物的烹调温度更高(见本册子中的表格)
- 重新加热食物时至少达到60°C, 至滚烫冒热气
- 碎肉或香肠等要烹调到中间没有未熟的粉红色部分
- 现煮的鸡肉或猪肉应当汁水清澈, 不带血
- 上桌前加热煮沸所有含生肉汁的腌制食品
- 检查食物是否够热的最好方法是使用质量好、准确的食物温度计



保持清洁

- 在制备或吃任何食物, 甚至吃零食之前, 都要彻底清洗并擦干双手
- 保持厨台、厨房设备和餐具清洁卫生
- 将生熟食物分开放置, 使用不同的菜板和刀具处理
- 不要让生肉汁滴到其它食物上
- 不要吃腹泻等患病者做的食物



检查标签

- 不要吃超出“保质期”的食物
- 注意查看“最佳食用”限期
- 遵照储存和烹饪说明
- 如果是无包装食品, 询问店员相关信息

还要注意.....

酒精

怀孕期间饮酒可能导致流产、死产、早产，或者让宝宝患上胎儿酒精综合症（出生前后发育障碍，并有精神残疾）。由于尚不明确孕期的安全饮酒量，国家健康与医学研究委员会建议女性最好在计划怀孕、已怀孕或哺乳期间不要喝酒。

咖啡因

怀孕期间少量摄入咖啡因是安全的，但是过量会增加流产和早产的风险。咖啡、茶、巧克力和可乐（以及其它一些软饮料和能量饮料）中都有咖啡因。新州卫生局建议孕妇把每天的咖啡因摄入量限制在200毫克。这个量大概等于1-2杯浓缩型咖啡（espresso style）、3杯速溶咖啡、4杯中等的茶、4杯可可或热巧克力。不要喝加倍浓缩咖啡和含有咖啡因的运动饮料或能量饮料。

吸烟

吸烟对胎儿的危害非常大。吸烟会增加早产、出生体重低、呼吸系统疾病和婴儿猝死综合症（SIDS）的风险。不存在所谓的“安全”吸烟量。如需协助戒烟，请拨打新州 Quitline戒烟热线13 7848（13 QUIT）。

婴儿浓缩骨汤/DIY婴儿配方奶粉

所谓的“婴儿浓缩骨汤”或“DIY婴儿配方奶粉”食谱在网上越来越多。这些可能会造成严重的食品安全和营养问题，新州食品管理局建议不要使用。

孕期安全饮食

畜肉、禽肉和海鲜

食物	类型	建议
加工肉类(熟食)	火腿、意大利腊肠、午餐肉、鸡肉等	不要吃,除非彻底煮熟至最低75°C并立刻食用
生肉	任何生肉、生鸡肉或其它禽肉、牛肉、猪肉等	不要吃
禽肉	冷鸡肉或火鸡肉,如三明治店/柜台用的肉	不要吃
	热的外卖鸡肉	购买现煮熟的趁热食用。将剩余的放进冰箱,重新加热时至少达到60°C,并在烹煮后一天内食用
	自制	鸡肉务必煮熟到至少74°C,并趁热食用。将剩余的放进冰箱,重新加热时至少达到60°C,并在烹煮后一天内食用
肝酱	冷藏的肝酱或肉酱	不要吃
海鲜	生海鲜	不要吃
	即食冰鲜去皮大虾	不要吃
	煮熟过的鱼和海鲜 (请参阅针对计划怀孕、已经怀孕和哺乳期女性,以及6岁以下儿童的第9页“安全食用鱼类”一节)	煮熟至63°C以上,趁热进食。将剩余的放进冰箱,重新加热时至少达到60°C,并在烹煮后一天内食用
寿司	商店购买	不要吃
	自制	不要用生肉或生海鲜,须立即食用
熟肉	牛肉、猪肉、鸡肉、肉碎	彻底煮熟至最低71°C(五分熟),趁热食用

其它食品

食物	类型	建议
剩饭菜	烹煮过的食物	把剩饭菜盖好放进冰箱,一天之内吃完,重新加热时一定要至少达到60°C
罐头食品	罐装水果、蔬菜、鱼等	没吃完的用清洁密封容器放进冰箱,并在一天内食用
馅料	鸡肉或禽肉馅料	不要吃,除非分开煮熟,且要趁热吃
豆泥及任何种类的芝麻酱	商店购买或自制	不要吃
大豆	所有大豆制品,如豆腐、豆奶、豆酸奶等	注意查看“最佳食用限期”或“保质期至”。遵照储存说明
三明治	提前做好或包装的三明治或三明治卷	不要吃

奶制品和鸡蛋

食物	类型	建议
奶酪	软奶酪和半软奶酪, 如brie、camembert、ricotta、fetta、bocconcini和blue	不要吃, 除非彻底煮熟至最低75°C后立刻食用
	加工奶酪, 如奶酪酱、cottage cheese、cream cheese等	放进冰箱保存, 开封后的两天内食用
	硬奶酪(如cheddar、tasty)	放进冰箱保存
冰淇淋	软冰淇淋	不要吃
	油炸冰淇淋	不要吃
	包装冷冻冰淇淋	冷冻保存, 吃冰冻的
乳品	未经巴士灭菌(生乳)	不要喝或使用
	经巴士灭菌(如牛奶、奶油、酸奶)	注意查看“最佳食用限期”或“保质期至”。遵照储存说明
蛋奶冻	商店购买	可现开现吃, 冷食。放进冰箱保存, 重新加热时至少达到60°C, 并在开封后一天内食用。注意查看“最佳食用限期”或“保质期至”
	自制	彻底煮熟至71°C以上, 趁热进食。放进冰箱保存。重新加热时务必至少达到60°C, 并在制作后一天内食用
蛋类	熟制蛋类菜肴(如煎蛋、炒蛋、烤蛋饼 quiche)	彻底煮熟至最低71°C。不要使用破蛋或脏蛋
	含生蛋的食物(如自制蛋黄酱、aioli酱、巧克力慕斯、蛋糕面糊、煎饼面糊)	不要吃
	含蛋类的非冷藏商业产品, 如蛋黄酱、aioli酱	注意查看“最佳食用限期”或“保质期至”。遵照储存说明

水果蔬菜

食物	类型	建议
沙拉	提前制作或包装的沙拉, 包括水果沙拉, 如来自沙拉柜台、自助餐中的果蔬	不要吃
	自制	在制作和食用沙拉前要洗净原料, 剩下的沙拉要放进冰箱保存, 并在制作后的一天内食用
水果	甜瓜	不要吃
	整个鲜果	吃之前要洗净
蔬菜和香草	新鲜蔬菜和香草	生吃前要洗净或煮熟前要清洗
	冷冻蔬菜	煮熟吃, 不要生吃
豆芽	紫花苜蓿芽、西兰花芽、洋葱芽、向日葵芽、三叶草芽、萝卜芽、雪豆芽、绿豆芽、黄豆芽	不要吃生的或半生的



新州食品管理局作为政府主管部门负责确保在新州出售的食品安全无虞、贴标合规。

新州食品管理局通过提供有关食品生产、仓储、运输、制备和销售的信息，携手消费者、业界和其它政府机构，致力于将食物中毒的风险降到最低。

孕期食品安全

新州食品管理局

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

澳新食品标准(Food Standards Australia New Zealand - FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

孕期关怀

新州卫生局

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

澳大利亚饮食指南

eatforhealth.gov.au

如需更多信息和建议,

请访问 foodauthority.nsw.gov.au 或致电 1300 552 406



Food
Authority