

孕期食品安全



Food
Authority

健康飲食

您和發育中的寶寶都需要額外的營養，攝取養分的最好方法是在懷孕期間早吃、多吃健康營養種類豐富的食物。



營養食物應該包含各種各樣食物

- 麵包、穀物、米飯、意大利粉、麵條和其他穀物製品——以全麥和/或高纖維食品為主
- 蔬菜和豆類
- 水果
- 畜肉、魚肉、禽肉、熟蛋、堅果、籽實類和豆腐
- 牛奶、優酪乳、硬乳酪和替代性加鈣乳製品——以低脂食品為主

由聯邦衛生部以及國家健康與醫學研究委員會 (NHMRC) 編撰的《澳洲飲食指南》建議孕婦參考以下食物組：

食物組	儘量每天進食	示例:1份 =
穀類食品 (包括麵包、穀物、米飯、意大利粉、麵條)	8½份* (以全麥和/或高纖維食品為主)	1片麵包 ½個中等大小的麵包卷或扁麵包 ¾杯麥片 ½杯米飯、意大利粉、麵條、蒸麥粉或藜麥
蔬菜和豆類	5份	½杯煮熟的綠葉菜或橙色蔬菜 1杯綠葉菜或生菜沙拉 ½杯煮熟、乾炒或罐裝的黃豆、豌豆或扁豆 ½個中等大小的澱粉類蔬菜(馬鈴薯、番薯或芋頭)
水果	2份	1個中等大小的蘋果或香蕉 2個小水果(杏子、奇異果或李子) 1杯切片水果或罐頭水果(無添加糖)
蛋白質 (畜肉、魚肉、禽肉、熟蛋、堅果、籽實類和豆腐)	3½份	生重90-100克的熟肉(牛肉、羊肉、豬肉) 生重100克、煮熟的禽瘦肉(雞肉或火雞肉) 生重115克的熟魚片或一小罐魚肉 30克堅果、籽實或花生醬 2個大雞蛋 170克豆腐
鈣 (牛奶、優酪乳、硬乳酪和替代性乳製品)	2½份** (以低脂為主)	250毫升牛奶(1杯) 250毫升豆漿、米漿或其他穀類飲料,每100毫升至少加鈣100毫克 40克(2片)硬乳酪 200克優酪乳

*18歲或以下的女性每天進食8份

**18歲或以下的女性每天進食3½份

孕期體重的增加因人而異。注意體重雖然重要,但不要在懷孕期間節食或克扣正餐。寶寶每時每刻都在成長,需要您保持均衡健康的飲食。如果您擔心體重,請諮詢醫生或經過認證的執業營養師。

維他命、營養素和礦物質

懷孕期間，您的身體需要補充額外的維他命、礦物質和營養素來幫助寶寶發育。通過飲食攝取這些重要元素是最好的方法。

在服用營養補充劑之前，務必諮詢醫生或有資格的執業營養師。一些補充劑（如維他命A）攝入過量可能對胎兒造成危害。



葉酸鹽

葉酸鹽是一種B群維他命，以葉酸的形式添加到食品或補劑中。葉酸鹽在懷孕早期對寶寶的發育至關重要，因為它有助於防止脊椎裂等先天畸形。

要攝取足夠的葉酸鹽，最好的方法是在懷孕前一個月和懷孕的頭三個月每天補充至少400微克（ μg ）的葉酸。如果有神經管缺陷的家族病史，可能需要加量補充葉酸鹽，所以請務必諮詢醫生。

不要忘了多吃添加了葉酸或富含天然葉酸的食物。添加葉酸的食品（添加型）包括大多數麵包、特定類型的早餐麥片和果汁。請注意查看包裝上的營養成分表，瞭解葉酸含量。

富含天然葉酸的食物包括各種綠葉菜（如菠菜和沙拉生菜）、西蘭花、鷹嘴豆、堅果、橙汁、部分水果、乾黃豆和豌豆等。



鐵

懷孕會增加您對鐵的需求。寶寶要從您的身體吸收足夠的鐵，才能維持出生後頭五六個月的需要。所以，孕期一定要加大攝入鐵元素。孕期鐵的推薦日攝入量 (RDI) 為27毫克。服用補充劑或許有助於達到建議攝入量，但必須遵照醫囑。

富含鐵的食物

- 牛羊瘦肉
- 禽肉
- 魚肉
- 加鐵早餐麥片
- 雞蛋
- 熟豆類，如鷹嘴豆、扁豆、腰豆和利馬豆
- 乾果
- 青菜花、捲心菜、菠菜等綠葉菜

攝取鐵的同時，搭配富含維他命C的食物還可以幫助您吸收鐵。吃綠葉菜或豆類時，可以搭配點橙汁。另外還需要少喝茶、咖啡和可樂，因為咖啡因會降低身體的鐵吸收。



鈣

鈣對保持骨骼健壯必不可少。在妊娠晚期，寶寶的骨骼開始長粗長大，此時需要大量的鈣。如果在飲食中得不到足夠的鈣，就會從您自己的骨骼中分離出鈣質供給寶寶吸收。為了防止這種情況以及骨質疏鬆的風險，務必要在飲食中保證足夠的鈣供母子兩人攝入。

孕期鈣的推薦日攝入量為1000至1300毫克。兩份半的乳製品，如牛奶、硬乳酪、優酪乳或加鈣豆奶，差不多能滿足日常需求。18歲或以下的孕婦應該每天攝入三份半。

碘

碘對每個人都很重要，對孕婦和哺乳期女性尤甚。孕期輕度至中度缺碘會導致寶寶出生後學習困難，影響運動技能和聽力發育。

在澳洲，除有機產品外，大多數麵包都添加了碘，可以滿足大多數人的碘需求。然而，孕婦和哺乳期女性對碘的要求更高，因此一些女性可能需要加大碘的攝入量。具體訊息請諮詢醫生、助產士或有資格的執業營養師。



如果您覺得自己攝入的維他命或營養素不足，請告訴醫生。

食物中毒

懷孕期間，體內的激素變化會降低免疫能力，讓孕婦難以對抗疾病和傳染病。因此在孕期預防飲食致病、避免食品風險，對您至關重要。

沙門氏菌

沙門氏菌會引起噁心、嘔吐、腹絞痛、腹瀉、發燒和頭痛症狀。懷孕本身不會增加感染沙門氏菌病的風險，但在極少數情況下，感染可能會引發流產。

建議不要吃含有生蛋的食物，並且畜肉、雞肉和蛋類要完全煮熟。此外，新州食品管理局建議孕婦不要吃任何芽類菜，包括苜蓿芽、西蘭花芽、洋葱芽、向日葵芽、三葉草芽、蘿蔔芽、雪豆芽、綠豆芽和黃豆芽，無論生食還是半生吃都不行。

李斯特菌

一些食物中發現的李斯特菌可能導致一種罕見但危險的感染症狀，稱為“李氏桿菌病”。李斯特菌傳染到胎盤，可能導致流產、早產或死胎。

即使儲存得當，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：

- 儘量只吃剛剛煮熟的食物和洗淨的新鮮果蔬。僅及時冷藏且保存不超過一天的剩菜可以食用
- 不要吃一天以前的食物，例如提前烹製包裝的沙拉、三明治和三明治卷
- 請參閱「孕期安全飲食」表格（見本冊子中）關於懷孕期間應當避開的食物清單。

其他食品風險



弓形蟲病

弓形蟲病雖然在孕婦中不常見，但如果您吃了沒煮熟的肉或未清洗的水果蔬菜，特別是周圍還養了貓，就有可能發生。最常見的情況是在清潔貓砂盆或在花園接觸了貓糞便污染的土壤時引起感染。懷孕期間要特別小心弓形蟲病，它會導致胎兒腦損傷或失明。

避免弓形蟲病的小貼士

- 不要吃沒煮熟的肉或生肉
- 不要吃生牡蠣、蛤蜊或淡菜
- 不要喝未殺菌的羊奶
- 水果蔬菜要徹底洗淨
- 做園藝時一定要戴園藝手套
- 接觸動物(尤其是貓)之後一定要洗手
- 儘量不要倒貓砂或打掃動物糞便(如果實在需要，應戴上手套)
- 如果在湖中或河中游泳，儘量不要吞水
- 如果到海外旅行，不要飲用自來水



安全食用魚類

魚類富含蛋白質和礦物質、低飽和脂肪，以及豐富的奧米加-3脂肪酸。奧米加-3脂肪酸對嬰兒出生前後中樞神經系統的發育不可或缺。

雖然在懷孕和哺乳期間吃魚好處多，但要仔細選擇吃什麼魚。這是因為一些魚可能含有汞，會傷害胎兒或幼兒發育中的神經系統。

下表可以幫助您安全放心地吃魚，在均衡的飲食中不漏過這一重要組分。

對於計畫懷孕、已懷孕和哺乳期的女性	對於6歲以下的兒童
1份等於150克	1份等於75克
每週吃2-3份未列入下表的任何魚和海鮮	
或者	
每週吃1份下面的魚類，其他魚不要吃： 鯰魚或橘刺鯛魚 (深海鱸魚)	
或者	
每兩周吃1份下面的魚類，其他魚不要吃： 鯊魚或長嘴魚類 (闊嘴魚、劍魚和馬林魚)	

資料來源：澳洲新西蘭食品標準局，2011

食品安全的金科玉律



保持冷凍

- 把冰箱溫度設置在攝氏5度以下
- 把需要冷藏的食物立即放進冰箱
- 本來應該放進冰箱的食物如果在外放置了兩個小時或更久，就不要吃
- 在冰箱裡解凍和醃制食物，尤其是肉類
- 購物時使用隔熱冷鮮袋，野餐時使用冷鮮專用盒



高溫處理

- 烹調食物時至少達到攝氏60度，特定食物的烹調溫度更高（見本冊子中的表格）
- 重新加熱食物時至少達到攝氏60度，至滾燙冒蒸汽
- 碎肉或香腸等要烹調到中間沒有未熟的粉紅色部分
- 現煮的雞肉或豬肉應當汁水清澈，不帶血
- 上桌前加熱煮沸所有含生肉汁的醃制食品
- 最好使用品質好、準確的食品溫度計，檢查食物是否夠熱



清潔乾淨

- 在製備或吃任何食物，甚至吃零食之前，都要徹底清洗並擦乾雙手
- 保持廚台、廚房設備和餐具清潔衛生
- 將生熟食物分開放置，使用不同的砧板和刀具處理
- 不要讓生肉汁滴到其他食物上
- 不要吃腹瀉等患病者做的食物



檢查標籤

- 不要吃超出「保質期」的食物
- 注意查看「最佳食用」日期
- 遵照儲存和烹飪說明
- 如果是無包裝食品，詢問店員相關資訊

順帶提醒，注意.....

酒精

懷孕期間飲酒可能導致流產、死產、早產，或者讓寶寶患上胎兒酒精綜合症（出生前後發育障礙，並有精神殘疾）。由於尚不明確孕期的安全飲酒量，國家健康與醫學研究委員會建議女性最好在計畫懷孕、已懷孕或哺乳期間不要喝酒。

咖啡因

懷孕期間少量攝入咖啡因是安全的，但是過量會增加流產和早產的風險。咖啡、茶、巧克力和可樂（以及其他一些軟飲料和能量飲料）中都有咖啡因。新州衛生局（NSW Health）建議孕婦把每天的咖啡因攝入限制在200毫克。這個量大概等於1-2杯濃縮咖啡、3杯即溶咖啡、4杯中等濃度的茶、4杯可哥或熱巧克力。不要喝加倍濃縮咖啡和含有咖啡因的運動飲料或能量飲料。

吸煙

吸煙對胎兒的危害非常大。吸煙會增加早產、出生體重低、呼吸系統疾病和嬰兒猝死綜合症的風險。不存在所謂的「安全」吸煙量。如需協助戒煙，請撥打新南威爾士州Quitline戒煙熱線13 7848（轉13 QUIT）。

嬰兒濃縮骨湯/DIY嬰兒配方奶粉

網上宣稱為「嬰兒濃縮骨湯」或「DIY嬰兒配方奶粉」的食譜越來越多。這些可能會造成嚴重的食品安全和營養問題，新州食品管理局建議不要使用。

孕期安全飲食

畜肉、禽肉和海鮮

食物	類型	建議
加工肉類(熟食)	火腿、意大利臘腸、午餐肉、雞肉等	不要吃 ,除非徹底煮熟至最低攝氏75度並儘快食用
生肉	任何生肉、生雞肉或其他禽肉、牛肉、豬肉等	不要吃
禽肉	冷雞肉或火雞肉,如三明治店的肉	不要吃
	熱的外賣雞肉	購買現煮熟的趁熱食用。將剩菜放進冰箱,重新加熱時至少達到攝氏60度,並在烹煮後一天內食用
	自製	雞肉務必煮熟到至少攝氏74度,並趁熱食用。將剩菜放進冰箱,重新加熱時至少達到攝氏60度,並在烹煮後一天內食用
含肝肉醬	冷藏過的肉醬	不要吃
海鮮	生海鮮	不要吃
	即食冰鮮去皮大蝦	不要吃
	煮熟過的魚和海鮮 請參閱第9頁「安全食用魚類」一節,針對計畫懷孕、已經懷孕和哺乳期的女性,以及6歲以下的兒童)	煮熟至攝氏63度以上,趁熱進食。將剩菜放進冰箱,重新加熱時至少達到攝氏60度,並在烹煮後一天內食用
壽司	商店購買	不要吃
	自製	不要搭配生肉或海鮮,須立即食用
熟肉	牛肉、豬肉、雞肉、肉碎	徹底煮熟至最低攝氏71度(五分熟),趁熱食用

其他食品

食物	類型	建議
剩菜	烹煮過的食物	把剩菜放進冰箱,一天之內吃完,重新加熱時至少達到攝氏60度
罐頭食品	罐裝水果、蔬菜、魚等	沒吃完的放進冰箱的清潔密封容器,並在一天內食用
餡料	雞肉或禽肉餡料	不要吃 ,除非分開煮熟,且要趁熱吃
豆泥及任何種類的芝麻醬	商店購買或自製	不要吃
大豆	所有大豆製品,如豆腐、豆奶、豆優酪乳等	注意查看「最佳食用日期」或「保質期至」。遵照儲存說明
三明治	提前做好或包裝的三明治或三明治卷	不要吃

乳製品和雞蛋

食物	類型	建議
乾酪	軟乳酪和半軟乳酪,如布里乾酪、卡門貝乾酪、意大利乾酪、費塔乾酪、波奇尼乾酪和藍乾酪	不要吃,除非徹底煮熟至最低攝氏75度並儘快食用
	加工乾酪,如乾酪醬、白軟乾酪、奶油乾酪等	放進冰箱冷藏、開封後兩天內食用
	硬乳酪(如切達乾酪)	放進冰箱冷藏
雪糕	軟雪糕	不要吃
	油炸雪糕	不要吃
	包裝冷凍雪糕	冷凍保存,冷食
乳品	未殺菌(生乳)	不要喝或做其他飲食
	經巴氏殺菌(如牛奶、奶油、優酪乳)	注意查看「最佳食用日期」或「保質期至」。遵照儲存說明
奶凍	商店購買	現開現吃,冷食。放進冰箱冷藏,重新加熱時至少達到攝氏60度,並在烹煮後一天內食用。注意查看「最佳食用日期」或「保質期至」
	自製	煮熟至攝氏71度以上,趁熱進食。放進冰箱冷藏。重新加熱時務必至少達到攝氏60度,並在烹煮後一天內食用
蛋	熟蛋製作的餐食(如煎蛋、炒蛋、乳蛋餅quiche)	徹底煮熟至最低攝氏71度。不要使用破蛋或髒蛋
	含生蛋的食物(如自製蛋黃醬、奶油、巧克力慕斯、蛋糕麵糊、煎餅麵糊)	不要吃
	含蛋類的非冷藏商業產品,如蛋黃醬、蒜泥蛋黃醬	注意查看「最佳食用日期」或「保質期至」。遵照儲存說明

水果蔬菜

食物	類型	建議
沙拉	提前製作或包裝的沙拉,包括水果沙拉,如沙拉巴中和自助餐中提供的沙拉	不要吃
	自製	在製作和食用沙拉前要洗淨原料,剩下的沙拉要放進冰箱,並在製作後的一天內食用
水果	甜瓜	不要吃
	鮮果	吃之前要洗淨
蔬菜和香草	新鮮蔬菜和香草	生吃或做配菜前要洗淨
	冷凍蔬菜	煮熟,未熟不要吃
豆芽	紫花苜蓿芽、西蘭花芽、洋蔥芽、向日葵芽、三葉草芽、蘿蔔芽、雪豆芽、綠豆芽、黃豆芽	不要生吃或半生吃



新州食品管理局作為政府主管部門負責確保州內出售的食品安全無虞、貼標合規。

通過提供有關食品生產、倉儲、運輸、製備和銷售的資訊，新州食品管理局攜手消費者、業界和其他政府機構，致力於將食物中毒的風險降到最低。

孕期食品安全

新州食品管理局

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

澳新食品標準局 (Food Standards Australia New Zealand - FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

孕期關懷

新州衛生局

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

澳洲飲食指南

eatforhealth.gov.au

如需更多資訊和建議，

請瀏覽 foodauthority.nsw.gov.au 或撥電 1300 552 406



Food
Authority