懷孕
文章

聽說孕婦不應吃魚生，真的嗎？

十一月 6, 2020

未煮熟的魚生可能含有危害孕婦和胎兒健康的寄生蟲和細菌。以沙門氏菌為例，孕婦受感染後輕則會出現肚瀉，重則會經血液入胎，影響腹中胎兒的健康。因此，建議孕婦避免食用魚生刺身，如光顧壽司店，請選擇完全熟透的壽司食材。

未煮熟的魚生可能含有危害孕婦和胎兒健康的寄生蟲和細菌。

Q剛發現已懷孕，但我上星期才吃過魚生。聽說懷孕不應吃魚生，真的嗎？
A: 未煮熟的魚生可能含有危害孕婦和胎兒健康的寄生蟲和細菌。以沙門氏菌為例，孕婦受感染後輕則會出現肚瀉，重則會經血液入胎，影響腹中胎兒的健康。此外，金屬雜質甲基汞可透過胃腸道輕易被人體吸收，攝取過量金屬雜質甲基汞會影響胎兒腦部發育，消委會亦曾驗出多份吞拿魚樣本的重金屬甲基汞含量超標。因此，建議孕婦避免食用魚生刺身，如光顧壽司店，請選擇完全熟透的壽司食材。

媽媽應要注意飲食，適時補充營養。惠氏®MATERNA®23種維他命及礦物質，每日一粒可提供23種維他命與礦物質，包括鈣質、葉酸、鐵質和碘質等。

參考

資料由婦產專科林兆強醫生監修

立即分享