懷孕
文章

孕吐易令胃口變差，很想喝一杯甜甜的珍珠奶茶，可以嗎？

十一月 6, 2020

媽媽懷孕3個月，會擔心出現孕吐，令胃口變差而難以攝取營養。懷孕期間應需注意飲食，以免影響胎兒發育。

懷孕期間不建議飲用珍珠奶茶，選擇暖水會較為適合。另外，孕媽咪亦應控制咖啡因的攝取量。

Q懷孕3個月，孕吐是常事。孕吐易令胃口變差，很想喝一杯甜甜的珍珠奶茶呢？
A珍珠奶茶的糖分含量偏高，部分更加入了奶精和香精，過量飲用容易導致過胖，從而增加生產時的風險。有些奶精含有反式脂肪，過度攝取可能會影響胎兒發育。「珍珠」多以糖漿和薯粉煮成，即使奶茶是無糖或少糖，也不適合孕婦經常大量飲用。因此，懷孕期間不建議飲用珍珠奶茶，選擇暖水會較為適合。另外，孕媽咪亦應控制咖啡因的攝取量。

媽媽或擔心孕吐，導致胃口變差而難以攝取營養。惠氏®MATERNA®藻油DHA於美國製造，獲美國食物及藥物管理局(FDA)確認為GRAS(一般認為安全)的成分，安全可靠。另外，由於產品成分屬植物性，素食媽媽亦可食用，且不會有魚腥味。另外MATERNA®23種維他命及礦物質，配方根據最新的營養指引，為本地懷孕及授乳婦研製，當中的硒有助支持媽媽的免疫功能。

參考

資料由婦產專科林兆強醫生監修

立即分享