懷孕
文章

孕婦食辣可以嗎？有人說懷孕不應該吃辣，但一碗麻辣米線應該沒大礙吧？

十一月 9, 2020

關於懷孕，總是有許多奇奇怪怪的風俗禁忌，還有各種叮嚀。孕婦可以吃米線嗎？吃辣對於孕婦有影響嗎？孕婦是可以吃米線的，但是建議少吃。到餐廳點選米線時，也應盡量避免吃辣。但如果孕婦過量攝取辣食，可能就會刺激腸胃蠕動，甚至因而令子宮收縮並導致肚痛抽搐之感。

孕婦應盡量減少或避免吃辣。食用米線時可選擇低脂、天然食材，自然食得更營養和安心。

Q: 「米線癮」又發作了…但有人說懷孕不應該吃辣，一碗麻辣米線應該沒大礙吧？
A:事實上，少量食辣對孕婦和胎兒來說，是不會造成影響的，但如果孕婦過量攝取辣食，可能就會刺激腸胃蠕動，甚至因而令子宮收縮並導致肚痛抽搐之感。再者，麻辣湯底多油多鹽，不利孕婦控制體重之餘亦可能會引致孕期水腫，所以建議孕婦應盡量減少或避免吃辣。食用米線時可選擇低脂、天然食材，自然食得更營養和安心。而孕婦到餐廳點選米線時，湯底選擇清湯為宜，且只吃米線及餸菜而不要喝湯，避險攝取過量的油、鹽和脂肪。

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享