懷孕
文章

常吃醬油等黑色食物則令寶寶膚色變黑，是真的嗎？

十一月 10, 2020

懷孕期間吃醬油，寶寶皮膚會變黑是沒有科學依據。孩子的膚色受先天遺傳影響，在父母基因配對一刻已決定了其膚色，如父母膚色較白，寶寶很大機會皮膚白皙，反之則較黑。媽媽如想寶寶皮膚較白，應於寶寶出生後為寶寶做好防曬的功夫，選擇成份天然的防曬用品，在每次出門前20分鐘，將適量防曬乳塗抹在寶寶臉部及全身。

孩子的膚色受先天遺傳影響，在父母基因配對一刻已決定了其膚色，如父母膚色較白，寶寶很大機會皮膚白皙，反之則較黑。

Q: 很想生個白白滑滑的寶寶，有指進食牛奶等白色食物會令嬰兒膚色較白，常吃醬油等黑色食物則令嬰兒膚色變黑，是真的嗎？
A: 這種「吃白變白，吃黑變黑」的說法，是毫無科學根據的。食物的顏色並不會轉移至寶寶身上，嬰兒的膚色受先天遺傳影響，在父母基因配對一刻已決定了其膚色，如父母膚色較白，寶寶很大機會皮膚白皙，反之則較黑。媽媽如想寶寶皮膚較白，應於寶寶出生後為寶寶做好防曬的功夫。寶寶的肌膚敏感，最好選擇成份天然的防曬用品，在每次出門前20分鐘，將適量防曬乳塗抹在寶寶臉部及全身。

MATERNA® Opti-Lac® 授乳營養補充品含益生菌 Lactobacillus fermentum CECT5716^ (發酵乳酸桿菌 CECT5716^)，它為天然存在於健康授乳婦女母乳中的益生菌，有助減少在授乳期間造成乳房不適的細菌#，並已獲歐洲食品安全局(EFSA)的安全資格認証(QPS)和美國食物及藥物管理局(FDA)確認為安全使用之成份(GRAS)。

^ 每粒含不少於 3 x 109 菌落形成單位
# 研究對象為有特別情況的授乳婦女

參考

資料由婦產科羅樂欣醫生監修

立即分享