

## 妊娠期間的食物安全要項

遵照食物安全程序，可以助你懷孕期間保持健康。妊娠期間，你較容易感染食物傳播疾病。因此，你要限制或避免某些食物和補充劑。本資訊簡介所列資訊，可助你作安全的食物選擇，助你和嬰兒保持健康。



### 您可採取的步驟

#### 一般食物安全建議

- 1 處理生肉、魚類、貝類海產、家禽及蛋等食物時，要實行食物安全措施。處理食物之前和之後，均要以熱水和肥皂洗手最少20秒。在廚房處理食物後，尤其是處理生肉之後，要把所有表面清潔和消毒。方法可在下列兩者選其一：
  - 1 廚房消毒劑（依照樽上的使用說明）或
  - 1 使用漂白劑（把5毫升家用漂白劑加入750毫升水），然後用清水沖洗。
- 1 經常清潔雙手和表面，可防止細菌傳播！冰箱經常清潔消毒，有助減低食物之間傳播細菌的機會。
- 1 冷藏食物應放在冰箱、冷水或微波爐內解凍。切勿在室溫下解凍冷藏食物。
- 1 徹底煮熟所有肉類、魚類、貝類海產和家禽等食物。你可以利用食物溫度計測試食物是否已經徹底煮熟。要了解安全煮食溫度詳情，可上網到：  
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html>
- 1 要避免刺身、壽司（含生魚）、未經煮熟的生蠔、蜆肉和蜆貝等生魚及貝類海產。
- 1 要避免未經煮熟或只經稍為煮熟的雞蛋或蛋類產品。雞蛋要煮至蛋白和蛋黃變硬，蛋類菜式要徹底煮熟。如果食譜要求加入生雞蛋，你可以使用經巴氏殺菌消毒的蛋類產品取代。
- 1 生吃的菜蔬和水果，要用清潔的自來水洗淨後才進食。
- 1 豆芽如苜蓿（alfalfa）、三葉草、小紅蘿蔔及綠豆等要經徹底煮熟。如豆芽未全面煮熟至冒出蒸氣（例如炒至全熟），便不要進食。未煮熟的豆芽可能被細菌感染。
- 1 生和熟的食物應該分開，以免交叉污染。所有刀、菜板和煮食用具在使用前後均要清潔。

- 1 熱食要保持溫熱（60°C（攝氏）或以上）；凍食要保持冷凍（4°C 或以下）。冰箱溫度要保持在4°C 或以下。
- 1 所有可腐壞、已預備食物及剩餘食物均要在2小時內放入冰箱或冷藏庫。
- 1 剩餘食物放在冰箱內不要超過4 天（較宜限於2至3天內）。待要進食剩菜時，把食物加熱至冒出蒸氣（最少達74°C）。
- 1 不要喝未經巴氏殺菌的果汁或蘋果汁。經巴氏殺菌的果汁或蘋果汁是較安全的選擇。你亦可以把未經殺菌的果汁或蘋果汁煮至沸騰，然後待至冷卻。

## 李氏桿菌

- 1 李氏桿菌是一種細菌，能導致孕婦出現嚴重的食物中毒。孕婦必須避免進食可能帶有李氏桿菌的食物。
- 1 不要飲用未經巴氏殺菌的奶，或進食由未經巴氏殺菌的奶製造的軟芝士，除非這些食物煮熟至冒出蒸氣（74°C）。軟芝士包括brie、camembert及and blue-veined芝士。有時，這些芝士使用未經巴氏殺菌的奶製造。如果標籤並無這方面的資料，可以聯絡生產商。硬芝士、加工芝士、奶油芝士、茅屋芝士及乳酪(酸奶)等均是妊娠期間內可以安全進食的食物。
- 1 不要進食燻製魚類產品，除非這些食物已經入罐或經煮熟。仿製蟹肉只有在熟食餸菜中才進食。
- 1 不要進食冷藏肉醬產品。罐頭或放置在架上仍處於穩定狀態的肉醬產品是較安全的選擇。
- 1 不要進食熟食肉類如意大利大紅腸、燒牛肉或火雞胸肉及熱狗，除非這些肉類煮熟至冒出蒸氣（74°C）。乾身和加鹽的熟肉如意大利蒜味腸（salami）及意大利辣味紅腸（pepperoni）是較安全的選擇。處理熟肉和熱狗後要清潔雙手。

## 魚類的水銀含量

- 1 魚是提供omega-3 脂肪的最佳來源，而這種脂肪對嬰兒的腦部發展極為重要。可惜，某些魚類的水銀含量很高。大量水銀會對發育中的腦部構成損害。
- 1 在健康的餐飲中仍要繼續攝取魚類，但要選擇水銀含量較低的魚。
- 1 要了解魚類的水銀含量詳情，以及您在懷孕期間可以安全進食的魚類詳盡名單，請參閱下文 [「其他資源」](#) [跳至下文其他資源一欄]。

## 維他命A

- 1 過量的維他命A 可以導致先天缺陷。每天服食的維他命A不能超過10,000 IU（國際單位）。如果你吃肝臟，妊娠期間便要限制每月只吃食物指南中的兩份份量（75 克或 2 ½ 安士/盎司），因為肝臟含有大量維他命A。維他命及礦物質補充劑、魚肝油、部分香草製食物及藥物亦含有大量維他命A。請先查閱標籤或請教醫

護人員意見。

- 1 妊娠期內可從食物或補充劑中安全攝取胡蘿蔔素（Beta-carotene）。

## 咖啡因

- 1 每天飲用的咖啡因如超過300 毫克（約為兩杯250 毫升或8安士/盎司咖啡，或六杯250毫升或 8安士/盎司紅茶），便會有損嬰兒健康。每天的飲用量應少於300 毫克。要了解詳情，可瀏覽加拿大衛生部（Health Canada）的"It's Your Health - Caffeine" factsheet（你的健康——咖啡因資訊簡介）  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html)（英文）[ "你的健康——咖啡因資訊簡介" [加拿大衛生部， 2010年] ]。

## 酒精

- 1 妊娠期內並沒有安全的喝酒量。懷孕期間你應禁絕酒精。

## 香草產品

- 1 妊娠期間你可以在食物上加上香草調味。
- 1 如果您現時服食香草藥片、膠囊或精華，請諮詢醫護人員的意見。
- 1 下列常見於各類食物或香草茶（每天2至3杯）中的香草成分可安全食用：薑（ginger）、桔實（bitter orange）/ 橙皮（orange peel）、紫錐花（echinacea）、胡椒薄荷（peppermint）、紅覆盆子葉（red raspberry leaf）、玫瑰果（rose hip）及迷迭香（rosemary）。

## 甜味劑（代糖）

- 1 加拿大衛生部許可作為食物成份或甜味劑的材料：**阿斯巴甜（aspartame）、醋磺內酯鉀（acesulfame potassium）、紐甜（neotame）、蔗糖素（sucralose）及索馬甜（thaumatin）**。妊娠期間適度使用這些甜味劑仍然安全。但切勿以這些甜味劑製成的食物取代有營養的食物或飲料。
- 1 有些天然健康產品含有甜菊糖（Stevia）。這種代糖可以在妊娠期間適度使用。甜菊糖現時未獲准作為甜味劑或食物成份。
- 1 **糖精（Saccharin）及環己基磺醯胺酸（cyclamates）**不宜在妊娠期內食用。

## 大豆

- 1 妊娠期內在均衡飲食中攝取大豆類食物，亦是安全的選擇。
- 1 孕婦不應服食大豆補充劑（例如大豆蛋白或異黃酮（isoflavone）補充劑）。

## 亞麻籽

- | 妊娠期內，你可以安全服用最多：
  - | 每天4至6湯匙（每天45克）亞麻籽（全粒、舂碎、打碎、磨碎或碾碎）或
  - | 每天2湯匙（32克）亞麻籽油



## 其他資訊來源

HealthLinkBC（卑詩健康結連） [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)：醫學上認許的非緊急健康資訊及建議。

HealthLinkBC File（卑詩健康結連檔案）#68m健康飲食：選擇水銀含量低的魚類  
[www.HealthLinkBC.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68m-c.pdf](http://www.HealthLinkBC.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68m-c.pdf)

Dietitian Services（營養師服務）簡訊可透過致函、致電（8-1-1）或上網到  
[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating)（英文網站）索取[卑詩健康結連中的營養師服務]：

- | [妊娠期間的健康飲食](#)

加拿大衛生部——你的健康：李氏桿菌與食物安全。登載於網站：  
[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/listeriosis.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/listeriosis.html)（英文網站）[你的健康——李氏桿菌與食物安全[加拿大衛生部，2010年]]。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/health-yeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。