孕吐易令胃口變差,很想喝一杯甜甜的珍珠奶茶,可以嗎?

懷孕

文章

11 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。

0□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