我一向習慣飯後吃糖水/甜品，已懷孕四個月，擔心高糖，現在需要戒掉嗎？

懷孕

文章

11 月 9, 2020

懷孕期間，孕媽媽應注意飲食及營養攝取，能有助寶寶成長和自身健康。

Q：我一向習慣飯後吃糖水/甜品，已懷孕四個月，擔心高血糖，現在需要戒掉嗎？
A：糖水，顧名思義主要是以來烹調。有些糖水其糖分和熱量甚至食用一碗已超出每日所需攝取量。孕媽媽如攝取過量糖分，容易令體重上升。所以，孕媽媽如果真的需要享用的話，可考慮與朋友分享，又或者嘗試在家中自己煮糖水，有效控制糖的分量，自然會食得更健康。

懷孕4個月時，寶寶正在急速成長，孕媽應注意營養攝取。惠氏®MATERNA®23種維他命及礦物質，每日一粒可提供23種維他命及礦物質，同時為孕媽咪補充身體所需的鈣質、葉酸和維他命D等。

參考

資料由婦產專科林兆強醫生監修