



## 孕婦飲食安全守則

為兩個生命的健康把關，從飲食安全開始！懷孕期間，除了需要攝取足夠營養，注意食物安全同樣重要。高風險食物容易受到細菌（如李斯特菌）的污染。孕婦若在懷孕期間感染李斯特菌，嚴重可導致流產或早產，甚至影響胎兒健康。只要準媽媽懂得避開飲食陷阱，便能好好守護自己與寶寶的健康。



### 「我可以食壽司嗎？」

**不建議：**日式料理雖然美味，但懷孕期間應避免食用生的、未經完全煮熟或懷疑受污染的海鮮，包括刺身壽司、生蝦、貝殼類（如生蠔、扇貝）等，以免感染細菌或病毒。此外，冷藏煙熏肉類或魚類（如火腿、煙三文魚）亦應避免。

**建議：**海產及魚類含豐富蛋白質及奧米加三脂肪酸，有助孕期及哺乳期間的健康，可適量進食，但應選擇徹底煮熟的魚類，例如將魚肉加熱至中心溫度達 63°C (145°F)，肉質呈乳白色並易於分片；貝類則應煮至貝殼完全打開，未打開者應棄掉。



### 「我可以食吞拿魚嗎？」

**不建議：**大型掠食性魚類多含較高水銀量，故此孕婦應避免進食大型掠食性魚類，以避免損害胎兒的神經系統健康。高水銀魚類包括鯊魚、劍魚、旗魚、大王馬鮫魚、藍鱸吞拿魚、大眼吞拿魚、長鱸吞拿魚、黃鱸吞拿魚、金目鯛、橘棘鯛、波鮫及單帶海緋鯉（又稱秋姑及鬚哥）等。即使罐裝吞拿魚水銀含量較低，亦不宜大量食用。

**建議：**高脂魚類富含奧米加三脂肪酸，有益健康。孕婦應選擇食用多樣化的魚類，避免只食用單一品種。水銀含量較低的魚類包括三文魚、沙甸魚、池魚、鯖魚、紅衫魚、秋刀魚、鱈魚、鮫魚、鯪魚、烏頭、馬頭及雞魚等。一般體型較小的魚類水銀含量亦較低。



### 「我需要服用 維他命丸嗎？」

**不建議：**不是所有補充劑都適合孕婦，孕婦不應自行服用高劑量的維他命 A 補充劑（如魚肝油），長期過量攝取可能損害肝臟，亦可能導致胎兒出現缺陷。

**建議：**應由婦產科醫生或相關醫護人員，根據孕婦的身體狀況評估後提供建議或處方。

### 「我可以食芝士或雪糕嗎？」

**不建議：**切勿食用或飲用未經消毒殺菌（如巴斯德消毒 Pasteurization）的乳類製品，包括雪糕及芝士。軟雪糕是高風險食物之一，懷孕期間應避免食用；其他雪糕亦可能因製造、運送或儲存不當而受細菌污染，選擇時需特別小心。此外，例如山羊芝士（Feta）、布利芝士（Brie）、金銀畢（Camembert）及藍紋芝士（Blue Cheese）等軟芝士，若未經消毒亦應避免食用。

**建議：**選擇經殺菌處理的牛奶及其製品（如硬芝士）既安全又能提供充足的蛋白質和鈣質。選擇經超高溫處理（Ultra Heat Treated/UHT）或在適當溫度下冷藏的奶類製品，則可安心食用。



### 「我經常外出用膳或購買外賣， 有甚麼注意事項？」

**不建議：**避免食用預先製作的冷凍醬汁（如自製蛋黃沙律醬）、半生熟或未煮熟的雞蛋、含未煮熟雞蛋的甜品（如 Tiramisu 及 Mousse 等）、沙律及三文治（如生菜火腿三文治）和燒味等高風險食品。

**建議：**應選擇全熟熱食如湯粉麵，並確保食物「夠熱」，要求食材全熟（如全熟蛋及走生蔥等）。如非即時食用，應於兩小時內冷藏，並在食用前徹底翻熱。如自備飯盒，應用乾冰加保溫袋存放，並盡快放入雪櫃保持以確保食物安全。☑

