



孕婦飲食要識揀 遠離隱形 AGEs 風險

懷孕期間，飲食不僅影響準媽媽的健康，更關乎胎兒的成長與發育。除了留意營養是否均衡，烹調方式與食物選擇同樣重要。近年研究指出，「糖化終產物 (AGEs)」可在高溫烹煮或加工食物中悄然累積，長期攝入或增加發炎與代謝風險。孕婦若識揀食材、可避免隱形 AGEs，有助守護自己與寶寶的健康。

何謂 AGEs

懷孕是一段身心皆高度敏感的時期，準媽媽的飲食選擇，不僅影響自身健康，更會透過胎盤直接影響胎兒的發育。坊間多數孕期飲食建議，集中於補充蛋白質、葉酸、鐵質及鈣質等營養元素，卻較少提及潛藏於日常飲食中的「隱形風險」——糖化終產物 (Advanced Glycation End Products, 簡稱 AGEs)。註冊營養師陳星輝解釋：「AGEs 是一種化合物，當食物在高溫烹調過程中，糖分同蛋白質或脂肪結合，就會產生 AGEs。簡單來說，食物煮到焦香、炸到脆卜卜的時候，AGEs 就會大量出現。除了食物來源，當血糖偏高時，身體內亦會自然累積 AGEs。」值得留意的是，AGEs 並非來自某一種特定「不健康食物」，而是與烹調方式及飲食習慣息息相關。

飲食建議

雖然 AGEs 不完全是「壞東西」，但如果過量攝入，就會與身體特定受體 (RAGE) 結合，令氧化壓力，即是人體內氧化壓力增加會導致細胞受損，進而加速老化，亦與多種慢性疾病相關，包括心血管疾病、糖尿病、癌症、免疫功能下降及神經退化性疾；另外，亦會令炎症反應增加。這些反應和不少慢性疾病有關，孕期亦可能帶來額外風險。「普遍香港人喜愛的燒烤、炸物、焗芝士、焦化食物，AGEs 含量都較高。尤其是乾熱高溫烹調的動物性食物，例如燒烤肉類、油炸食品、芝士焗飯，這些都容易產生大量 AGEs。相反，採用蒸、濕煮或湯燉、低溫烹調，加上多食蔬菜、水果、全穀物和豆類，就可以大大減少 AGEs 的攝入。這些食材不但 AGEs 含量低，也能提供豐富纖維和抗氧化物，對孕婦和寶寶都有好處。」

影響胎兒和新生兒

研究顯示，孕婦體內 AGEs 水平高，可能會導致增加氧化壓力和炎症、影響血管功能、提高妊娠糖尿病及妊娠毒血症等風險，「在妊娠糖尿病的媽媽中，胎盤內甚至發現更高的 AGEs 水平，並且與剖腹產率高及胎兒低血糖有關。換言之，AGEs 可能會令孕期併發症的風險增加。」至於 AGEs 對胎兒和新生兒的影響，雖然人類研究直接證據未有很多，但動物研究和綜合數據顯示，母體 AGEs 水平高可能會影響胎盤功能、增加胎兒生長受限及早產風險、影響神經管和神經發育，以及提高新生兒窒息或代謝問題的風險。「有研究指出，高血糖孕婦如果 AGEs 過量，可能會影響胎兒骨骼肌發育，令寶寶日後更容易有代謝問題。」



降低風險

雖然目前直接將膳食 AGEs 與特定妊娠結果聯繫的人類試驗有限，但保持適度、降低風險的飲食習慣是明智的選擇，而非嚴格的「零 AGEs」飲食。營養師建議要減少攝取 AGEs，最好從煮食方法着手，例如多用蒸、湯煮、濕燴、燉或慢火燜，少用油炸、燒烤、猛火乾煎，並且避免進食過度焦黃或燒焦的食物，並限制加工肉類的份量。「孕婦挑選的食材，最好以天然為主，例如蔬菜、水果、全穀物和豆類，配合適量濕煮的瘦肉。另外，每個人所需的營養都稍有不同，最好能以個人化調整，例如本身有糖尿病、肥胖或曾有妊娠併發症，建議與醫生或註冊營養師傾談，制定合適的飲食策略。」

要明智選擇

雖然大多孕婦都會寶寶健康着想，但整個懷孕期間要忍口的確不易，營養師笑指，其實偶爾淺嚐炸物或燒烤食物不必過度擔心，最重要是日常飲食以低 AGEs 食物為主。「孕期飲食不需要『完美』，最重要是『明智選擇』食物種類。偶爾食用少量炸物或燒烤食物不必過度憂慮，只要日常烹調方法以蒸、煮或燉為主，便可減少 AGEs 的攝入，為自己和寶寶營造更健康的環境。對孕婦來說，最重要是保持飲食均衡和選擇合適的烹調方式，絕對是穩妥的做法。」另外，有孕婦擔心因為水果甜度高，會引致 AGEs 攝取增加，營養師重申 AGEs 主要來自高溫烹調，新鮮水果反而提供抗氧化物，有助減低氧化壓力。☑



其他上升 AGEs 因素

除飲食外，一些生活習慣亦會令體內 AGEs 水平上升，包括長期睡眠不足、壓力過大、缺乏運動及吸煙（二手煙亦在內）。這些因素會影響身體的抗氧化能力與血糖調節。孕期若能配合充足休息、溫和運動及壓力管理，對控制 AGEs 累積同樣有幫助。

