# 孕妇绝不能吃这四类食物

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-19

*第一篇：孕妇绝不能吃这四类食物这四类食物损害胎儿智商 孕妇绝不能吃生个聪明宝宝孕妇不能吃什么？生一个聪明伶俐的宝宝，称得上是每个准妈妈的期望，除了在孕期注重胎教以外，在饮食上孕妈妈们也要格外注意，有些食物会损害胎儿大脑发育，堪称胎宝宝的聪...*

**第一篇：孕妇绝不能吃这四类食物**

这四类食物损害胎儿智商 孕妇绝不能吃

生个聪明宝宝孕妇不能吃什么？

生一个聪明伶俐的宝宝，称得上是每个准妈妈的期望，除了在孕期注重胎教以外，在饮食上孕妈妈们也要格外注意，有些食物会损害胎儿大脑发育，堪称胎宝宝的聪明杀手，孕妈妈们要远离它。

孕妇不能吃的食物：味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过多会消耗大量的锌，医学研究表明，妊娠后期的孕妇多吃味精，会引起胎儿缺锌，而锌是胎儿生长发育之必需品，它影响孩子出生后的体格和精神发育，因此为了宝宝智力，孕妈妈们要少吃味精。

世界卫生组织曾提出：成人每天摄入味精量不得超过4克，孕妇和周岁以内的孩子禁食味精。动物试验佐证了，周岁以内的孩子食用味精过多有引起脑细胞坏死的可能，因此妈妈们也要注意了，即使孩子大了也尽量少给它吃含味精多的食物。

食物不够鲜美时，加点味精能提鲜，那么孕妈妈不宜吃的味精有什么可替代的呢?烧肉时放一点点糖，同样可以达到提鲜的效果。平时不妨自己熬点高汤用吧，效果其实比味精更好呢。下面就来自己动手做健康易储存的放心高汤吧。

宝宝的聪明杀手二：榨菜

榨菜属于过咸食物，其中含有较多的盐分，其实人体对食盐的生理需要极低，成人每天7克以下，儿童每天4克以下即可。习惯吃过咸食物的人，不仅会引起高血压、动脉硬化等疾病，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期缺血缺氧，导致智力迟钝，记忆力下降，榨菜类的腌制酸菜中还含有亚硝胺，可能导致胎儿畸变，所以孕妈咪不宜多吃此类食物，甚至与榨菜相似的咸菜、咸肉、豆瓣酱等也应少吃。

像这类过咸的榨菜放置过久，并不是好的营养食物，孕妈妈多吃新鲜的应季蔬菜才是健康之道。胡萝卜含有大量以维生素A为主的多种维生素、无机盐和钙质等，营养丰富，有“小人参”的美誉，为健脑佳品，孕妈妈厌倦了胡萝卜入菜，不妨试着做一道胡萝卜苹果汁吧。宝宝的聪明杀手三：腊肉

像腊肉、熏鱼、烧鸭、烧鹅这些食物中一般含有过氧脂，过氧脂质对人体有害，如果长期从饮食中摄入过氧化脂并在体内积聚，可使人体内某些代谢酶系统遭受损伤，促大脑早衰或痴呆。因此像这种曾在200℃以上油温中煎炸过或长时间曝晒过的食物孕妇还是以不吃或少吃为好。

腊肉中含有的过氧脂让人担心，其实孕期妈妈没有必要吃腊肉，新鲜肉营养更丰富，并且烹饪方法多样，即使不会下厨的准妈妈也能轻松的做一道窝笋炒肉片。

宝宝的聪明杀手四：酒精

研究表明，孕妇饮酒是造成婴儿畸形和智力迟钝的重要原因，因为任何微量酒精都可以毫无阻挡地通过胎盘而进入胎儿体内，使得胎儿体内的酒精浓度和母体内酒精浓度一样。孕妇饮酒过多，生下的孩子不久就夭折的屡见不鲜.对死婴的解剖结果表明，其大脑不仅小于正常儿，而且脑发育不全或呈明显畸形状态。不少国家曾对胎儿期受酒精毒害的儿童进行智力测验，发现他们的智商都低于一般水平，大多数表现为反应迟钝、智力低下或者白痴。

这就以事实说明了酒精实在是孕育聪明宝宝的大敌人，孕妈妈们千万要远远的避开酒精，可以用健康新鲜的果汁来替代它，那么现在就来榨一杯漂亮的草莓汁吧。

想要宝宝智力好，孕期需要为胎儿大脑发育补充必需的营养素：

1、胎儿智力元素：脂肪

新鲜、质地好的家禽，这些动物中含有大量的脑所需要的不饱和脂肪酸，它比饲养的动物更富于健脑作用;还有鱼、虾类水产物，它们不但含有比动物肉更多的不饱和脂肪酸，而且还含有一种能够健脑益智的营养物质--DHA，因此孕妇每周至少要吃3-5次鱼，那么胎儿就可以通过胎盘从母体中获得大量的DHA，是脑细胞数目增殖和发育。

2、胎儿智力元素：蛋白质

豆制品中含大量脑磷脂，这种物质越多，脑神经传递信息就越快，可增强人的记忆力，所以怀孕期间的妇女多食用大量的豆制品。

3、胎儿智力元素：维生素C

人脑是人体含维生素C最多的地方，所以孕妇充足地摄入维生素C能提高胎儿的智力。

4、胎儿智力元素：钙

钙具有保证大脑顽强地工作及对大脑产生异常兴奋起到抑制，能使脑细胞避免有害刺激的作用。因此孕期应补充足够的钙。

5、胎儿智力元素：糖

糖是大脑活动能量的来源，具有刺激大脑活动能力的作用。

6、胎儿智力元素：维生素B族

它对大脑的作用是通过蛋白质代谢而促进脑活动的，也就是说维生素B族是大脑活动的重要助手。

7、胎儿智力元素：维生素A

缺少维生素A可使智力低下，但孕期不可过量。

8、胎儿智力元素：维生素E

维生素E具有保护细胞膜的作用，同时它还可以防止脑细胞活力衰退。

9、胎儿智力元素：碘

它是人体生成甲状腺素的主要原料，也是胎儿神经系统发育的必要原料，因此孕期要多吃海带、紫菜等海产品。

除此以外，孕妈咪多听美妙的音乐，使情绪达到最佳状态，由此孕妈咪的体内会分泌出更多有益于胎宝贝生长发育的激素，这些激素通过血液循环进入到宝贝的血液中，渗透到每一个细胞里，促使宝贝出生后身体健康，反应灵敏，性格开朗，智力发育快!孕妇吃什么宝宝聪明? 多吃增加胎脑细胞数量的食物

胎脑细胞的数量，在孕期8周时约有125000个，到第19周的孕期时，可能已增加到200亿个细胞，之后就会渐减，到出生时正常的新生儿最少都有100亿个脑细胞。

产前智能提升的两个功用，就在使宝宝在胎儿期多增加一些脑细胞的形成，及尽量避免胎儿期后半期脑细胞的渐减。避免脑细胞减少的方法是多为胎儿做智能提升课程，增加脑细胞形成的方法则是在孕期零到19周期间，多吃些会帮助胎儿多生出一些脑细胞的食物。

推荐智力食物：蛋黄、鸡肝、猪肾、猪脑、猪心、瘦肉、大豆等，基本上都会提供各种大脑细胞形成过程中所需要的氨基酸。

补充促进胎脑速增配线的食物

从怀孕第18周开始，脑细胞数量的增多已近最高峰，但脑细胞所生的配线则正在快速地增加长度、增加数量、增加分枝，此时孕妇宜多食用一些能促进胎脑速增配线的食物。

这些食物不但能帮助胎儿的大脑更快地多生出一些神经配线，对孕妇本身还有一个额外的好处，就是使她有更佳的记忆力。原来这些促进胎脑速增配线的食物都含有一种共同的营养素，就是记忆胆素(胆素：是人体的必需营养素，虽然它被归类为维他命一族，但跟其它维他命不一样。这是因为，胆素能在肝脏自行合成，而且人体对它的需求量远高于其它维他命)。

推荐智力食物：花生、蛋黄、鸡肝、猪肾、猪心、瘦肉、豆类、海苔等等 补充铁质的食物

铁质不足会导致胎儿智商低。怀孕时，准妈妈需要吸收双倍的铁含量来为胎儿提供足够的氧气。营养学家提示准妈妈：很多人在刚怀孕时体内铁含量就已经不足了，如果不及时补充足够的铁，会使胎儿在子宫里吸收不到足够的氧气，导致发育不良、智商低。

补铁除了可以每日服用孕期维生素进行补充，同时要多吃富含铁质的食物如瘦牛肉、鸡肉以及强化谷物早餐。富含维生素c的橙汁、红辣椒和草莓与含铁的强化谷物、菠菜以及全麦面包一起吃更有利于铁质的吸收。推荐智力食物：瘦牛肉、鸡肉以及强化谷物早餐 补充维生素多的食物

均衡提供胎儿发育所需的营养。怀孕时你可能会更加注意饮食，但是任何人都无法做到万无一失，每天补充维生素有利于保证胎儿成长所需维生素和矿物质的均衡，如制造血红细胞的叶酸和维生素b12，可预防胎儿先天性畸形的维生素c，强化骨骼的维生素d，以及有利于胎儿大脑发育的锌。

需要注意的是：如果因为补充维生素导致肠胃不舒服，不要马上抛掉不再服用，可以试试在吃饭时服用或者咨询医生是不是可以换一个牌子。

推荐智力食物：橙汁、红辣椒和草莓。

**第二篇：孕妇怀孕后不能吃哪些食物**

孕妇怀孕后不能吃哪些食物

怀孕期是一个特殊时期，这个时期需要特别小心，不小心做错事情或者吃错东西，就有可能会导致流产。在这个特殊时期，有些食物是不宜摄入的。

怀孕期是一个特殊时期，这个时期需要特别小心，不小心做错事情或者吃错东西，就有可能会导致流产。在这个特殊时期，有些食物是不宜摄入的。下面列举他们的名字和不应吃的原因：

一是山楂。山楂有活血通瘀的作用，同时又有收缩子宫的功效，应忌食。

二是黑木耳。黑木耳虽然有滋养益胃的作用而常受欢迎，但同时其又具有活血化瘀之功，不利于胚胎的稳固和生长，故应忌食。

三是杏子及杏仁。杏子味酸性大热，且有滑胎作用，由于妊娠胎气胎热较重，故一般应遵循产前宜清的药食原则，而杏子的热性及其滑胎特性，为孕妇之大忌。而杏仁中含有剧毒物质氢氰酸，能使胎儿室息而死亡，因此，孕妇应忌食杏仁。

四是滑腻之品。米仁又称薏苡仁，是一味药食兼用的植物种仁，其性质滑腻，药理实验证明，米仁对子宫肌有兴奋作用，促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能;马齿苋又名瓜仁菜，既是药物又可作菜食用，但其性寒凉而滑腻，经实验证明，马齿苋亦对子宫有明显的兴奋作用，使子宫收缩增多、强度增大，易造成流产。

五是有堕胎作用的水产品。许多水产品有活血软坚作用，食用后对早期妊娠会造成出血、流产之弊。如螃蟹，虽然味道鲜美，但是性质寒凉，有活血祛瘀之功，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用;甲鱼，又称鳖具有滋阴益肝肾之功，所以对一般人来说，它是一道营养丰富、滋阴强身的菜肴，但是甲鱼性味咸寒，具有较强的通血络、散瘀块作用，因而有堕胎之弊，鳖甲的堕胎力比鳖肉更强;海带性味咸寒，功能软坚散结化痰瘀，因而亦有堕胎之功。

**第三篇：孕妇不能吃的食物**

这18种食物对胎儿的危害分两类：容易造成流产类;损伤胎儿发育类.容易造成流产的食物有：

1.螃蟹,性寒凉,有活血祛淤之功,但对孕妇不利,尤其是蟹爪,有明显的堕胎作用;

2.甲鱼,滋阴益肾,性味咸寒,通血络,散淤块,也有一定的堕胎之弊,尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更强;

3.薏（音同意）米（苡米或薏仁米,超市有售）,其质滑利,对子宫平滑肌有兴奋作用,可促使子宫收缩,因而有诱发流产的可能.4.山楂,孕妇爱吃酸,但山楂吃多了会使子宫收缩,易流产,宜少吃.5.马齿苋,实验证明,马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用,能使子宫收缩次数增多,强度增大,易造成流产.对胎儿有害的食物有：

1.罐头食品,有太多的添加剂,如人工合成色素,香精,防腐剂等,孕妇吃多了有损母子健康;

2.菠菜,含大量草酸,会影响锌,钙吸收,而孕妇体内钙,锌含量减少,影响胎儿骨骼和智力发育;

3.猪肝,现代化养猪一般都在饲料中添加了催肥剂,其中维生素A含量较高,大都蓄积在肝脏内,孕妇多吃猪肝,可能致胎儿畸形;

4.久存的土豆,放置时间越长的土豆,含生物碱越高,孕妇多吃久存的土豆,也可能导致胎儿畸形;

5.热性作料,像茴香,八角,花椒,桂皮,五香粉等,易引发便秘,孕妇用力屏气解便时,使腹腔压增加,会压迫子宫内胎儿,易造成胎动不安,早产;

6.味精,主要成分是谷氨酸钠,易与血液中锌结合后从尿中排出,孕妇多吃会缺锌,影响胎儿发育;

7.桂圆,荔枝,性温热,易致胎热;

8.石榴,贫血者少吃;

9.腌酸菜,含有亚硝胺,可致胎儿畸形;

10.西瓜,每天食量不宜超过半斤,因其有利尿作用,多吃易造成孕妇脱水;

11.浓茶,孕妇喝浓茶易患缺铁性贫血,影响胎儿营养供给;

12.咖啡和可乐饮料,胎儿对其所含的咖啡因和生物碱特别敏感,可能致腭裂,四肢畸形等;

13.酒,孕妇饮酒是胎儿畸形与智力迟钝的重要原因.

**第四篇：哪些食物孕妇千万不能吃)**

哪些食物孕妇千万不能吃

从知道已怀有身孕开始，妈妈、奶奶、姨妈、姑姑便纷纷提供心得，说这些不能吃，那些切忌食。其实这些孕妇传统禁忌有多少是对，多少是错的呢？还有，有哪些食物，是孕妇真正要敬而远之的呢？这里让我们详细道来。

传统谬误：

1.不要吃生冷、寒冷的食物，如凉粉、西瓜、雪糕，这会造成早产，甚至小产呢！

这是无科学根据的，但孕妇吃后不舒服如出现泻肚子，就最好暂停食用，不过，对胎儿是绝对无影响的。

2.吃羊肉会令胎儿“发羊吊”？

羊痫风(癫痫的通称)和羊肉是没有关系的，而且羊肉含丰富维他命B12和铁质，营养丰富，孕妇吃绝对有益无害。

3.多喝鲜奶，生出来的婴儿皮肤会很白？

胎儿的皮肤颜色是受父母的遗传基因影响，于成孕那一刻便已决定，与怀孕期的饮食无关。

4.吃虾蟹会令胎儿的皮肤差和产生皮肤敏感？

如果孕妇本身对虾蟹有敏感，在怀孕期应避免进食，这是恐怕孕妇对虾蟹敏感的情况遗传给胎儿的机会增加。而没有敏感的孕妇，就算吃了都不会令胎儿的皮肤差和产生皮肤敏感。

有医学根据的饮食禁忌

1.不要过量吸取维他命A。

孕妇摄取太多的维他命A，会导致早产和胎儿发育不健全，所以每日只可摄取400-1250微克的维他命A，其中猪肝含极丰富维他命A，孕妇切忌过量进食。

2.要限制饮用含咖啡因的饮品。

摄取太多咖啡因会影响胎儿的骨骼成长，有可能出现手指、脚趾畸形的情况，也会增加流产、早产、婴儿体重过轻的情况。最好避免饮用含有咖啡因的饮品，如果非喝不可，每日不可多过2杯咖啡或3杯半浓茶。

3.避免喝酒

如果喝太多酒，会令胎儿畸形，影响胎儿智商和生理上的发展，基本上是避免喝。2杯啤酒、或1杯葡萄酒为极限。

4.避免高糖、高脂肪食物

吃太多高糖、高脂肪食物如汽水、糖、薯片，令孕妇过胖，从而增加妊娠性糖尿病、妊娠性高血压的情况，除增加日后患糖尿病和血压高的机会之外，分娩时也会有困难。

**第五篇：孕妇不能吃的18种食物**

孕妇不能吃的 18 种食物

孕妇不能吃的 18 种食物你知道包括哪些吗？从怀孕初期到怀孕晚期孕妇的饮食 与营养都是非常重要的，孕妇吃什么食物好？孕妇不能吃什么食物都是整个孕期 孕妇最最关心的一个问题。孕妇要多吃有助于胎儿发育的食物，但是要少吃那些 容易影响胎儿健康的食物。那么究竟哪些食物孕妇要少吃或者不吃呢？育儿网小 编为孕妈妈们收集了一下，大致有以下 18 种食物孕妇要少吃或者不吃。

1、螃蟹、它味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛瘀之功，故对孕妇不利，尤其是蟹爪，有明 显的堕胎作用。

2、甲鱼、虽然它具有滋阴益肾的功效，但是甲鱼性味咸寒，有着较强的通血络、散瘀块作 用，因而有一定堕胎之弊，尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更强。

3、薏米、是一种药食同源之物，中医认为其质滑利。药理实验证明，薏仁对子宫平滑肌有 兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。

4、马齿苋、它既是草药又可作菜食用，其药性寒凉而滑利。实验证明，马齿苋汁对于子宫有 明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产。

5、罐头食品、罐头食品在制作过程中都加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂 等。尽管这些添加剂对健康成人影响不大，但孕妇食入过多则对健康不利。另外，罐头食品营养价值并不高，经高温处理后，食物中的维生素和其他营养成分都已 受到一定程度的破坏

6、菠菜、人们一直认为菠菜含丰富的铁质，具有补血功能，所以被当做孕期预防贫血的佳 蔬。其实，菠菜中含铁不多，而是含有大量草酸。草酸可影响锌、钙的吸收。孕 妇体内钙、锌的含量减少，影响胎儿的生长发育。

7、巧克力和山楂、过多食用巧克力会使孕妇产生饱腹感，因而影响食欲，其结果是身体发胖，而必 需的营养却缺乏。孕妇较喜欢吃酸东西，山楂便成了首选果品。山楂对子宫有兴 奋作用，孕妇过食可使子宫收缩，导致流产的可能，故要少吃。

8、猪肝、芬兰和美国已向孕妇提出了应少吃猪肝的忠告。因为在给牲畜迅速催肥的现代饲料中，添加了过多的催肥剂，其中维生素 A 含 量很高，致使它在动物肝脏中大量蓄积。孕妇过食猪肝，大量的维生素 A 便会 很容易进入体内，对胎儿发育危害很大，甚至会致畸。

9、久存的土豆、土豆中含有生物碱，存的越久的土豆生物碱含量越高。过多食用这种土豆，可影 响胎儿正常发育，导致胎儿畸形。当然，人的个体差异很大，并非每个人食用后 都会出现异常，但孕妇还是不吃为好，特别是不要吃长期贮存的土豆。

10、热性

作料、

孕妇吃热性作料小茴香、八角、花椒、胡椒、桂皮、五香粉等 容易消耗肠道 水分，使胃肠分泌减少，造成肠道干燥、便秘。发生便秘后，孕妇必然用力屏气 解便，使腹压增加，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、早产等不良后果。

11、味精、味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过 多会消耗大量的锌，导致孕妇体内缺锌。而锌是胎儿生长发育之必需品，故孕妇 要少吃。

12、桂圆、荔枝、桂圆、性温热易致胎热。

13、石榴、贫血者要少吃。

14、腌制酸菜、含有亚硝胺，可导致胎儿畸变。

15、西瓜、每天吃水果不宜超过 250g，限量吃西瓜，因为西瓜是利尿剂，容易造成孕妇脱 水。

16、饮浓茶、英国的一位医生发现茶叶中含有不少氟化物成分，一杯浓茶中氟化物含量可达 1.25 毫克。如果用来喂养孕鼠，则发现所生小鼠有骨骼方面的畸形，氟对胎儿的 危害虽然尚未肯定，但还是不饮浓茶为好。孕期饮浓茶，不仅易患缺铁性贫血，影响胎儿的营养物质供应，由于浓茶内含有咖啡因，还会增加孕妇的心跳和排尿 次数，增加孕妇的心脏和肾脏负担，有损母体和胎儿的健康。

17、饮咖啡和可乐型饮料、咖啡和可乐的主要成分为咖啡因、可乐宁等生物碱。咖啡因和可乐宁是一种兴奋中枢神经的药物。据测定，一瓶 340 克的可乐型饮料 中含咖啡因 50～80 毫克，如果一次饮用含量达 1 克以上的咖啡因饮料，就会导 致中枢神经系统兴奋，表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速、期外 收缩及失眠、眼花、耳鸣等。即使服用 1 克以下，由于对胃黏膜的刺激，也会出 现恶心、呕吐、眩晕、心悸及心前区疼痛等中毒症状。胎儿对咖啡因尤为敏感，咖啡因能迅速通过胎盘而作用于胎儿，使胎儿受到不良 影响。有人对孕鼠注射咖啡因实验证实，仔鼠易发生腭裂、脑膜膨出、脊柱裂、无下颌、无眼、骨骼异常、矮小、四肢畸形等现象。为了下一代的健康，孕妇应 当慎饮或禁饮咖啡及可乐型饮料。

18、饮酒、研究表明，孕妇饮酒是造成婴儿畸形和智力迟钝的重要原因。这是因为任何微量酒精都可以毫无阻挡地通过胎盘而进入胎儿体内，使得胎儿体 内的酒精浓度和母体内酒精浓度一样。法国医学博士曾对 127 名有饮酒癖的妇女 所生的孩子进行观察，发现他们都有共向的缺陷： 单眼皮，即使双眼皮也不明显，鼻子扁平，内侧眼角眼皮外翻，脸蛋扁平且窄小，鼻沟模糊，上嘴唇薄且紧，下 巴短。这种受酒精毒害、面部发育不健全的孩子约占饮酒母亲所生孩子的 1/3。更为严重的是酒精对

大脑和心脏的危害，孕妇饮酒导致婴儿患心脏病的约占 30%。孕妇饮酒过多，生下的孩子不久就夭折的屡见不鲜.对死婴的解剖结果表明，其 大脑不仅小于正常儿，而且脑发育不全或呈明显畸形状态。不少国家曾对胎儿期

受酒精毒害的儿童进行智力测验，发现他们的智商都低于一般水平，大多数表现 为反应迟钝、智力低下或者白痴。

孕妇不能吃的六种食物

孕期饮食对于腹中的胎儿来说非常得要，妈妈们不仅要注意多补充营养，让宝宝 健康发育。在补充营养的同时，一定要注意少吃或不吃以下六种食物哦。也就是 我们习惯上所称的忌口。这不是迷信，在怀孕期你确实要知道有些食物是不适宜 食用的，因为有些自己平常喜欢吃的食物，在怀孕时期吃得太多就会对胎儿产生 不利影响。

一、辛辣热性作料。辣椒、花椒、胡椒、小茴香、八角、桂皮、五香粉等容 易消耗肠道水分而使胃肠分泌减少，造成胃痛、痔疮、便秘。便秘时孕妇用力屏 气解便，使腹压增加，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、早产等不良后果。不少孕妈咪较喜欢吃酸山楂，但是山楂对子宫有兴奋作用，过量食用可使子宫收 缩导致流产，所以要少吃。

二、有兴奋作用的饮食。含咖啡因的饮料和食品，被孕妇大量饮用后，会出 现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内，影 响胎儿发育。茶叶含有较丰富的咖啡碱，饮茶将加剧孕妇的心跳速度，增加孕妇 的心、肾负担，不利于胎儿的健康发育。

三、甜食。糖类等在人体内的代谢会消耗大量的钙，孕期钙的缺乏，会影响 胎儿牙齿、骨骼的发育。过多食用巧克力也不好，这样会使孕妇产生饱腹感而影 响食欲，结果身体胖了，而必需的营养素却缺乏了。

四、味精。味精是平时很普通的调味品，但是孕妇就要注意少吃或不吃。味精 主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌与其结合后便从尿中排出，味精摄入过多会消 耗大量的锌，不利于胎儿神经系统的发育。

五、人参、桂圆等补品。祖国医学认为孕妇多数阴血偏虚，食用人参会引起 气盛阴耗，加重早孕反应、水肿和高血压等；桂圆辛温助阳，孕妇食用后易动血 动胎；所以不宜食用。

六、含有添加剂的食品。罐头食品含有的添加剂和忌口，是导致畸胎和流产 的危险因素，所以孕妈咪要远离罐头食品。油条在制作过程的添加明矾，是一种 含铝的无机物，铝可通过胎盘侵入胎儿体内.

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找