孕中期
文章

孕婦吃麻油雞可以嗎？冬令進補，孕婦應更注意麻油類食物攝取

二月 14，2021

1 MIN

很多孕媽咪到了冬天，想燉點麻油雞、薑母鴨來冬令進補，暖暖身子，同時希望為胎兒帶來營養。但是，若在懷孕期間，攝取各種各樣的麻油類補湯，可能會對胎兒帶來負面影響。

本文主題將圍繞在「孕婦吃麻油雞」上，為孕媽咪們解答「孕婦是否能吃麻油雞等麻油類食物」。

麻油雞吃多了，對孕婦及胎兒皆有不利影響

懷孕期間吃麻油雞會不會傷害到胎兒，是每個孕媽咪都很關心的問題。麻油雞與薑母鴨等傳統補湯，料理方式常加入米酒、麻油及調味料，湯底含酒精，而且高油高鹽，必定對孕婦身體及胎兒多少會有影響。

以下分享麻油雞、薑母鴨為孕婦及胎兒帶來的影響，為孕媽咪解惑「孕婦能不能吃麻油雞」。

影響一：麻油雞高油鹽，懷孕期間吃多了，不利孕婦及胎兒健康

因麻油雞料理方式高油高鹽，若孕婦吃太多，恐會造成懷孕期間血脂飆高、孕期膽固醇過高。**若膽固醇高，可能會導致早產、胎兒出生體重過低或過重、並增加胎兒出生長大後，罹患心血管疾病風險。因此，麻油雞、薑母鴨等補湯，是不太建議孕媽咪食用的。**



麻油雞高鹽高油又含酒精，不建議懷孕期間食用

影響二：麻油雞、薑母鴨中的麻油，恐造成早產風險

麻油的不飽和脂肪酸，高達72%，而飽和脂肪酸約22%，在身體有發炎症狀時，不宜食用，吃太多麻油也會造成孕婦肥胖。

另一方面，麻油可能會造成孕婦子宮收縮，懷孕期間吃太多麻油，可能會有胎兒早產風險。因此，在懷孕情況不穩定的情況下，建議避免麻油雞、麻油麵線等麻油料理。

影響三：麻油雞中添加的米酒，可能導致孕婦酒精攝取過量，影響胎兒成長

美國婦產科醫學會建議，無論攝取量的多寡，都應盡量避免酒精攝取。因此，若麻油雞中的酒精未完全蒸發，吃太多麻油雞，容易攝取過量酒精，影響胎兒成長。不過孕媽咪們別太緊張，若是吃了麻油雞，多喝水能幫助提升酒精代謝速率，酒精停留在體內的時間越短，酒精能對胎兒的影響當然

也越低。

麻油雞不是孕婦必須品！懷孕期間進補有更好的選擇

早期社會往往因物資缺乏，在懷孕期間，許多孕婦未能補充完整的孕期營養，因此會透過麻油雞等補湯來進補；如今孕婦飲食水準提升，營養攝取均衡，孕媽咪們並不需要透過麻油雞、麻油腰花等食物，來獲取更多營養。

若孕媽咪們真的很想吃麻油雞或薑母鴨，建議可以少放點酒精與麻油，做得更清淡點，並且控制攝取量，以免影響胎兒的發展；不過，**若孕媽咪是因為體質虛寒，希望透過進補改善體質，建議可以食用更清淡的鮮魚清湯、山藥排骨湯，會比麻油雞等補湯，更能控制油鹽、酒精攝取。**

還有許多孕媽咪們，常因生活與工作的繁忙，而選擇外食或是匆匆一餐，時常沒有機會吃到均衡的飲食。因此也可考慮能一顆搞定孕期所需的營養品，是媽媽輕鬆又方便的選擇，能夠滿足媽咪日常DHA葉酸、維生素等這些重要營養素的需求。

延伸閱讀：
懷孕初期怎麼吃才營養又健康？

「懷孕能不能吃海鮮？」孕婦常見飲食疑問Q&A整理

孕婦在飲食上有很多需要注意的地方，除了麻油雞能不能吃之外，時常擔心著其他食物能不能吃？吃了會不會傷害胎兒？以下將為孕媽咪們，整理孕婦常見飲食疑問Q&A

Q1懷孕能吃海鮮嗎？

海鮮一直被認為是高致敏食物，因此許多孕婦擔心吃了，會讓胎兒出生後容易過敏。但寶寶的過敏體質，主要是父母遺傳，與海鮮無關，孕媽咪無須擔心。**而海鮮富含蛋白質和鐵，都是幫助胎兒成長發育的關鍵營養素，只要適量攝取，就能提供寶寶完整的孕期營養。**

延伸閱讀：
孕媽咪的預防過敏飲食建議

Q2懷孕可以吃羊肉爐嗎？

羊肉爐跟麻油雞一樣，都有加入濃厚的麻油、米酒，料理方式也高油鹽，對孕婦身體及胎兒健康，都可能造成不良影響，因此不太建議孕媽咪食用。

Q3□懷孕能吃辣嗎？會不會造成胎兒早產？

懷孕期間吃辣，只要記得適量，孕媽咪就不用太擔心！因為辣椒含有豐富的維生素C□胡蘿蔔素、維生素A等，其中的辣椒素，還能提升免疫功能，另一方面能提高新陳代謝，促進血液循環，辣椒可說是好處多多。不過提醒孕婦們，**辣椒等刺激性食物，過量仍會造成腸胃不適，吃辣還是需適量才好。**

延伸閱讀：
懷孕飲食禁忌?懷孕期間可以吃生魚片、喝咖啡、奶茶、吃蜜餞嗎？

資料來源：
食在好孕–吃對營養 寶媽都健康 ｜ 衛生福利部國民健康署
孕期血脂異常 ｜ 臺灣內科學誌 (2017) DOI□10.6314/JIMT.2017.28(5).04