孕早期
文章

懷孕想吃辣?懷孕時沒胃口想吃辣的可以嗎?

二月 14, 2021

1 MIN



懷孕初期愛吃辣！媽咪如果吃辣能增加食慾，可酌量食用，不過提醒媽咪不宜吃太辣(會流滿頭大汗的那種)之外，也建議媽咪選擇新鮮辣椒作調味，因為市售辣椒醬通常含較多的添加物喔！