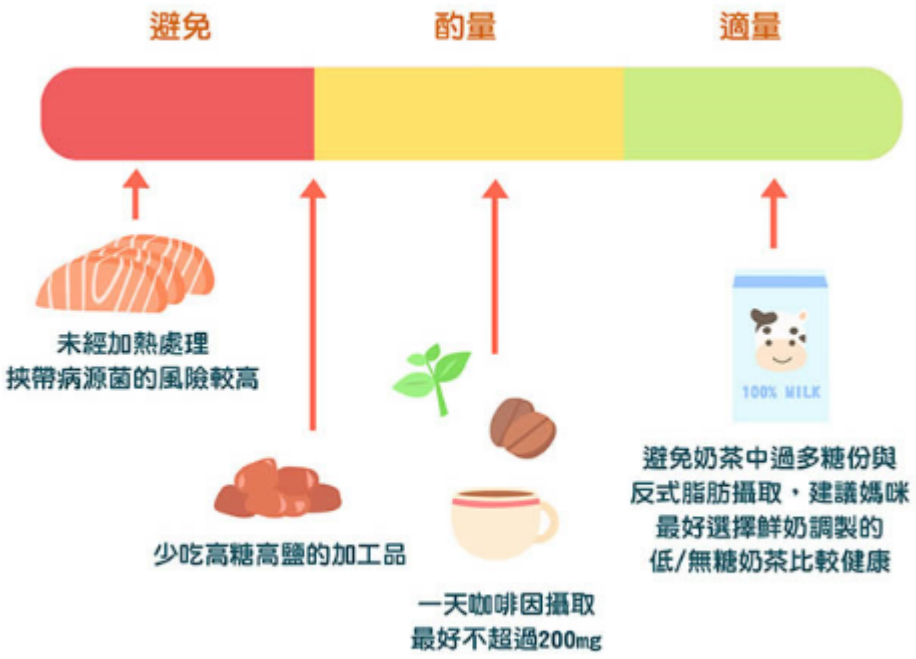
孕早期
文章

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?

二月 14, 2021

1 MIN



懷孕飲食注意事項

- 生魚片未經加熱處理挾帶病原菌的風險高，應該避免。
- 蜜餞也屬高糖/高鹽的加工食品，應該要多注意，盡量避免。
- 一天咖啡因攝取最好不超過200mg
- 避免奶茶中過多的糖分與反式脂肪攝取，建議媽咪最好選擇鮮奶調製的低/無糖奶茶比較健康。