

2012年公卫助理医师考试辅导：孕妇饮食有7个禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656445.htm 百考试题网小编整理了孕妇饮食的7个禁忌，供大家学习使用！

孕妇禁忌1 山楂果及其制品，孕妇不吃为宜。现代医学证实：山楂对妇女子宫有收缩作用，如果孕妇大量食用山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至导致流产。

孕妇禁忌2 孕妇应避免进食热性食物，因为热性食物使人体内热加重，有碍机体聚血养胎，荔枝和桂圆恰恰属于这类水果。

孕妇禁忌3 孕妇忌吃刺激性食物：咖啡、浓茶、辛辣食品、饮酒、丈夫吸烟等均会对胎儿产生不良刺激，影响正常发育，甚至引起胎儿畸形。

孕妇禁忌4 加工食品和罐头食品。经过加工的半成品食物虽然美味可口，但这些食物在加工过程中，需要加入一定的添加剂，如人工合成的色素、香精、甜味剂及防腐剂等，准妈妈应尽量少吃。

孕妇禁忌5 孕妇忌吃未经煮熟的鱼、肉、蛋等食物。生的鱼、肉等食物中往往含有绦虫、囊虫等寄生虫，直接食用这些食品可以使人感染疾病。生鸡蛋的蛋白质不易被蛋白水解酶水解，不易被肠道吸收，而且生鸡蛋常常被细菌污染，直接食用很容易得肠胃炎。经烟熏、腌制、烧烤的食物也应尽量不吃。

孕妇禁忌6 人参属大补元气之品，准妈妈滥用人参进补，可导致气盛阴虚，很容易上火；还会出现呕吐、水肿及高血压等症状，可引起见红、流产及早产等危险情况。除此之外，鹿茸、鹿胎、蜂王浆等补品，准妈妈们也不宜服用。

孕妇禁忌7 茴香、花椒、辣椒粉、胡椒等调味品性热且有刺激性，准妈妈的肠蠕动本就减缓，若再服用此类食品，易造成便秘

。 小编推荐： #0000ff>2012年公卫助理医师考试辅导：怎样选择食用油 #0000ff>2012年公卫助理医师考试辅导：十种药品与食物有冲突 #0000ff>2012年公卫助理医师考试辅导：教您如何鉴别“瘦肉精”猪肉 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com