

食品安全宣传系列 2018 年之三十二：



孕期吃山楂会导致 孕妇流产？虽是谣 言却也不能多吃

科普中国-科学为你解疑释

惑 2018-10-24 作者：王思邈

对于孕期的饮食，孕妇及其家人都会格外关注，而网上流传着不少说法称孕妇不能吃某种食物，其中就包括山楂，有人认为，山楂有活血化瘀的作用，会促进子宫收缩，易造成流产。那么，这一说法正确吗？

中山大学附属第六医院中医科副主任医师石显方在接受《南方日报》采访时表示，民间对山楂的误会已有多时，加之网上传播扩散，让误解被加深。山楂确有活血化瘀的功效，但一方面其效力并没那么猛，另一方面，山楂活的是淤积的血，不会伤害到胎儿。不仅如此，中医中还有用山楂治疗产后淤血、月经问题的记录：山楂皮赤肉红黄，故善入血分为化瘀血之要药。山楂能除癖瘕、女子月闭、产后瘀血作疼（俗名儿枕疼），其化瘀之力，更能蠲除肠中瘀滞，下痢脓血，且

兼入气分以开气郁痰结，疗心腹疼痛。若以甘药佐之（甘草蔗糖之类，酸甘相合），化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤和平也。

此外，《生命时报》介绍，现代药理研究表明，山楂经乙醇浸出物提取为静脉注射液，对兔子进行实验，发现有降压和收缩子宫的作用。但事实上，我们吃的山楂与这个是两回事，而且通过消化道摄入与静脉注射对身体的作用也是不一样的，所以对子宫并没有什么影响。所以，山楂并不会造成孕妇流产。

但是孕妇食用山楂也有其优缺点。据新蓝网报道，山楂含钙量在秋季水果中最高，每百克果肉中含钙 52 毫克。孕妇对钙的需求大，不妨在饭后吃点山楂。然而，据《生命时报》报道，孕妇虽然可以吃山楂，但也不能多吃，主要是它含有大量有机酸、果酸等，生吃会对胃有一定的刺激，所以建议吃煮熟后的山楂，比如山楂罐头、炒红果、山楂酱等。

本文由第三军医大学第一附属医院产科副主任医师刘惠云进行科学性把关。专家擅长孕前孕期产后营养保健、母乳喂养、婴儿护理、月经期更年期调理、糖尿病高血压、不孕不育、孕期体重。