

食品安全系列宣传 2020 年之三十：



它堪称为“胎儿杀手”，孕妇再嘴馋也别碰，贪吃可要小心你的宝宝

科普中国-智慧女性 2020-09-27

如今人们越来越注重饮食，特别是孕妈妈的饮食更是各式各样，生怕出了什么差错，伤害了孕妈妈和胎儿。不同体质的人以及不同时期的人在饮食上都是一些忌讳，它堪称“胎儿杀手”，孕妈妈再馋也不要碰，贪吃可要当心你的宝宝！

一、山楂

很多孕妈妈平时喜欢吃酸味的东西，而生山楂这种水果就成了首选。但是山楂却有很强的刺激子宫的作用，假如孕妈妈吃太多山楂会使子宫缩短，从而增加流产的几率，所以孕妈妈平时应该少吃山楂。

二、黑木耳

黑木耳有很高的营养价值，还可以补充孕妈妈孕期所需的维生素，但黑木耳在孕期早期禁止食用，胎儿发育较早，黑木耳性凉极易引起流产。

三、荸荠

又名马蹄，是较为常见的一种生果。但是，不管怀孕前有多爱吃荸荠，怀孕后一定要克制自己，这样的食物冷性滑利，有促进子宫缩短，引发流产的危险，因此，孕妈千万不要因为自己的嘴馋，而做一生后悔的事，千万不要大意。

四、王八

王八是一道营养丰富的菜肴，虽有滋阴益肾的功效，但王八性味咸寒，有较强的通血络、散瘀的作用，因而会有一定的流产风险，尤其是鳖甲比鳖肉有更大的流产风险，所以孕妈咪应少吃或不吃王八为宜，特别是在怀孕初期。

山楂、黑木耳、荸荠、王八这四样东西堪称“胎儿杀手”，孕妈妈再馋也不要碰了，贪吃可要小心你的宝宝！