

孕婦與食補

懷孕，國人叫做「害喜」，是傳宗接代的一件大事。因「一人吃兩人補」的觀念根深柢固，平常不重視「補」的婦女，這個時期也猛補充營養，擔心營養不夠影響孩子的發育和健康。但是站在醫學的觀點，營養的過度補充與不足，對胎兒都不好，醫師建議應盡量攝取自然食品，均衡飲食，不要過度補充營養。

營養攝取平衡

根據臨床統計，新生兒當中，約有7%的嬰兒發生大小不等的先天性畸型。一般認藥物、糖尿病、輔射線、病毒感染如德國麻疹、梅毒等因素會貽害下一代，是造成畸型嬰的危險因子，可是仍有許多不明的致畸因素尚未被發現，營養劑的缺乏與過度，也被認為是直接或間接的因素之一。

原則上，一人吃兩人補固然很好，但是平衡與適度相當重要。在懷孕過程中，卡路里每天需要量要比未懷孕前多300卡，飯、麵、油脂等都是卡路里的來源，如果卡路里不足，蛋白質被代謝，就會影響胎兒發育。

醫學研究指出「營養較豐富的地區，新生兒的體重比營養較差的地區平均重140公克，而且妊娠初期遇到饑荒的婦女，新生兒腦水腫等病變的出現機率較高，可見懷孕期間攝取足夠卡路里是相當重要。

其次，蛋白質的攝取量在懷孕期間也應該增加，以供應胎兒、胎盤、子宮的發育，以及母體整個血液容積的增加，讓胎兒健全發育。所攝取的蛋白質最好是動物性蛋白質，如肉類、蛋、魚、牛奶等。



過量食補有害

以目前台灣飲食水準而言，卡路里和蛋白質沒有匱乏的疑慮，令人擔心的是攝取太多增加了體重，間接影響身體機能和負擔過度，對胎兒造成不利因素。醫師認為，比較需要顧慮的是鐵質的供應，因為鐵質是胎兒發育成長中重要的礦物質，婦女鐵質的流失率較大，補充鐵劑比吃其他的維他命丸重要，尤其是平常就有貧血的婦女，懷孕期間更應該補充鐵劑。

除了卡路里、蛋白質和鐵質的需要量比未懷孕前增加外，在正常懷孕的情形下，血清中的許多維生素的濃度都會降低。假如故意添加維生素，使血液濃度維持在未懷孕時的水平，不但不必要，而且對母親和胎兒可能有害，同時，一些礦物質也會影響到胎兒的發育。



那些礦物質和維生素對胎兒有影響？醫界的實驗報告指出，鈣與鎂的攝取太多，會妨礙鐵質的吸收，影響胎兒鐵質的吸收及發育。碘的不足會引起胎兒癡呆症，過量則會造成先天性甲狀腺肥大或甲狀腺機能低下症。鋅的缺乏可能造成先天性畸形。維生素C的大量攝取，會造成胎兒對維生素C的依賴，產生分解酵素，出生後，此酵素會破壞吃下的維生素C，孩子會得佝僂病。

其次，維生素A的太多或缺乏集可能造成心臟、泌尿系統的畸形。維生素D的大量補充，會引起胎兒高血鈣症。維生素K的太多可能造成新生兒核黃疸，導致腦性麻痺。

礦物質和維生素補充過量，也許不是致畸型的直接因素，但可能是間接因素或與孕婦體質和疾病成爲互動因素，因而影響到胎兒。所以在另外添加營養劑前，最好先做產前檢查，慎重評估，比較穩當。

目前市售的各種補藥，主要成分是礦物質和維生素，適度的進補固然沒有危險性，但如果每天以均衡的飲食來補充，已能提供足夠的維生素和礦物質，除了鐵劑以外，實在不需要再額外進補。專家的建議是，「母子同補」固無不可，但應該視個人條件適度補充，不要過量，最好以「食補」代替藥補。準媽媽們可要多保重！

「營養食品」 是否營養？

潘清祥

一般人如攝取太多高蛋白或高維他命的食品，非但對身體沒有助益，還可能破壞體內營養素的平衡，造成輕者肥胖、重者厭食的疾病。

大多數人以爲營養食品就是高單位維他命和蛋白質，吃了可以「增強體力，抵抗疾病」。事實上，根本沒有營養食品這個名詞。

嚴格說來，凡是含有營養素的食物都可稱爲營養食品，並不限於某些特定的食物。

至於市售的高蛋白質、高維他命食品，主要是供應無法充分攝取各種營養，或需要特殊營養補充的病人食用；健康

人食用後不但浪費金錢，對身體還可能有害。

衛生署核定的營養品可分爲完全營養品及補充營養品，前者是供無法進食的特殊病人，如喉癌病人食用的，後者則是供需要特殊營養補充的病人，如燒傷、癌症等需大量蛋白質的病人食物。

健康人如果攝取蛋白質太多，不但會破壞體內營養素的平衡，影響鈣質的正常吸收，剩餘的蛋白質還會轉化成脂肪，使人很容易發胖。

至於維他命，尤其是脂溶性維他命，如維他命A、D和E，因爲人體無法自然代謝，

攝取太多後會堆積在體內，達到一定量後，會引起中毒症狀，如嘔吐、厭食、皮膚發黃、掉髮、煩躁不安等。

根據衛生署核定的標準，成年男性每天應攝取蛋白質70公克，女性60公克即已足夠，維他命則每天750毫克即可。

除需食用完全營養食品的特殊病人外，任何人都不可將高蛋白質或高維他命的食物當作主要營養來源。

營養的最佳來源應該是天然食物，因此，只要不偏食，就不必擔心營養不夠，不必考慮「營養」食品。