

怀孕期间什么能吃?什么不能吃?



在怀孕期间,孕妇应该选择适合的食物,以避免食物中毒,并保护宝宝的健康。

将.....替换

生的或半生不熟的肉类和家禽
例如:鞑靼牛肉、半生的肉、热狗肠

肝脏

生鱼和生海鲜
例如:寿司、鞑靼牛肉、柠汁腌鱼生
冷藏的熏鱼和熏海鲜
例如:熏鲑鱼

含有大量汞的大型鱼类
例如:金枪鱼*、鲨鱼、旗鱼、马林鱼
*罐装淡金枪鱼是安全的

生蛋类或半生不熟的蛋类
例如:流心蛋、自制慕斯甜点、蛋白脆饼、自制凯撒沙拉酱、自制蛋黄酱、生的饼干面团

熟食
例如:三明治肉、火腿、培根、博洛尼亚香肠

需要冷藏的涂抹酱
例如:冷藏的肝酱、猪肉酱

未清洗的新鲜水果和蔬菜

生豆芽
例如:蚕豆芽、苜蓿、萝卜芽

奶酪:
——软质奶酪(例如:卡芒贝尔奶酪、布里奶酪、菲达奶酪)
——半硬质奶酪(例如:圣宝兰奶酪、哈瓦蒂干酪)
——蓝纹奶酪



为.....

充分煮熟的肉类和家禽
请参考加拿大卫生部的安全烹饪温度
怀孕期间不建议食用肝脏

煮熟的鱼和海鲜
例如:煮熟直至贝壳打开的牡蛎、蛤蜊和贻贝
熏制的鱼和海鲜或打开后需要冷藏的熏制品
富含omega-3的小型鱼类
例如:鳟鱼、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲱鱼

蛋类(蛋黄应煮至完全凝固)
食用巴氏消毒蛋类制成的食物
例如:需要使用生鸡蛋的食谱中,用经过巴氏消毒的蛋类和蛋清

加热至冒烟的熟食
风干和咸味的熟食
例如:萨拉米香肠、意大利红肠

打开后只需冷藏的酱
例如:罐装肝酱

用水冲洗并用刷子擦洗过的硬皮的新鲜水果和蔬菜

煮熟或罐装的豆芽

奶酪:
——巴氏消毒的硬质奶酪(例如:切达奶酪、高达奶酪)
——硬质奶酪(例如:帕尔马干酪、罗马羊奶酪)
——巴氏消毒的新鲜奶酪(例如:茅屋奶酪、瑞可塔乳清奶酪)
——巴氏消毒的融化奶酪或涂抹奶酪
烹饪过的奶酪



那么饮料呢？

将.....这些有风险的饮料

未经巴氏消毒的生牛奶

未经巴氏消毒的果汁

酒精饮料

康普茶

能量饮料

由以下原料制成的草药茶：

洋甘菊、芦荟叶、款冬、杜松子、普列薄荷、鼠李树皮、紫草、拉布拉多茶、黄樟、皱叶酸模根、半边莲和番泻叶等。

替换为以下安全饮料

巴氏消毒的牛奶

巴氏消毒的果汁或煮沸至沸腾

无酒精饮料

例如：无酒精鸡尾酒、果味水、气泡水

由以下原料制成的草药茶：

橙皮和柑橘类水果皮、生姜、光叶蔷薇

*适度饮用（每天2至3杯）

咖啡因

咖啡因摄入量应限制在**每天300毫克以内**。这相当于2杯咖啡（**500毫升**）或6杯茶（**1.5升**）。

然而，许多食物中都含有咖啡因，需要考虑在内。

食物	咖啡因
1杯滤泡咖啡（250毫升）	100至200毫克
1杯速溶咖啡（250毫升）	50至100毫克
1杯浓缩咖啡（30毫升）	40毫克
1杯茶（250毫升）	50毫克
1听罐装碳酸饮料（355毫升） 例如：可乐	40毫克
1杯巧克力牛奶（250毫升）	5毫克
1块黑巧克力（45克）	30毫克

