



飲料：酒精篇

孕媽媽應戒掉飲酒習慣，以免影響小寶寶發育。不過出席喜慶場合難免會與親朋好友把酒言歡，偶爾喝一點可以嗎？

酒類的酒精含量

坊間較常接觸到的含酒精飲品主要有以下幾類：

高酒精含量：伏特加及威士忌(40%-50%)、白蘭地(>40%)、雙蒸酒(30%)

中酒精含量：梅酒(15%)、紅酒及白酒(11%-15%)、香檳及汽酒(12%)

低酒精含量：啤酒(5%)、蘋果酒(5%)

酒精造成小寶寶先天缺憾

雖然飲用酌量酒精可促進身體血液循環，不過酒精含有乙醇，即使孕媽媽飲用微量酒精，也可透過胎盤進入小寶寶體內，有機會導致「胎兒酒精中毒綜合症」，因而出現臉部畸形、體重過輕、心臟、腎臟或骨骼問題、中樞神經系統發育障礙、學習障礙等，帶來永久的生理和心理缺陷。孕媽媽飲酒量愈多、時間愈長，對小寶寶的影響會更大。而且酒精的熱量非常高，1g 酒精相等於 7kcal，1 罐 (330ml) 已有 150kcal，會增加孕媽媽的身體負擔。

孕媽媽滴酒不沾 Tips

1. 市面出售的「零酒精啤酒」，保留啤酒口感而聲稱酒精含量 0%，但部分其實含有微量酒精成分，為安全起見，還是不喝為佳。
2. 醫學界目前未有孕婦飲用酒精的安全指引，因此不建議孕媽媽飲用任何含酒精的飲品。
3. 建議飲用其他無酒精飲品，例如以梳打水製成的特飲代替酒精，但須注意糖分攝取。

溫馨提示：

含有酒精的食品如酒心朱古力、酒釀丸子、清酒煮蜆、花雕蟹都應盡量避免食用。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。