水果丰收季 孕妇吃什么

推荐秋季适合孕妇吃的4大“好水果”

秋天正是水果丰收的时节，各种各样的水果不仅营养丰富，而且香甜可口、美味诱人，尤其受到各位准妈妈的喜爱。秋季孕妇到底适合吃哪些水果呢？营养专家特别推荐以下几种水果与各位准妈妈们分享。

秋梨

吃秋梨可以清热降压。秋梨被誉为“百果之宗”，是我国最古老的果木之一。它质脆多汁，清甜爽口，醇香宜人。其性甘寒微酸，有清热利尿、润喉降压、清心润肺、镇咳祛痰、止渴生津的作用，可治疗妊娠水肿及妊娠高血压。它还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效，有防治肺部感染及肝炎的作用。常吃炖熟的梨，能增加口中津液，防止口干唇燥，不仅可保护嗓子，也是肺炎、支气管炎及肝炎的食疗品。将生梨去核后塞入冰糖10克、贝母5克、水适量，文火炖熟，服汤吃梨，可防治外感风寒、咳嗽多痰等疾患。

柑橘

柑橘品种繁多，有甜橙、南橘、无核蜜橘、柚子等。它们都具有营养丰富、通身是宝的共同优点。其汁富含柠檬酸、氨基酸、碳水化合物、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁等营养成分，是孕妇喜欢吃的食品。500克橘子中含有维生素C250毫克，维生素A2.7毫克，维生素B1的含量居水果之冠。柑橘中所含的矿物质以钙为最高，磷的含量也超过大米。柑橘的皮、核、络都是有名的中药。常吃柑橘可以预防坏血病及夜盲症。但是，柑橘好吃，不可多食。因为柑橘性温味甘，补阳益气，过量反于身体无补，容易引起燥热而使人上火，发生口腔炎、牙周炎、咽喉炎等。一次或者多次食用大量的柑橘后，身体内的胡萝卜素会明显增多，肝脏来不及把胡萝卜素转化为维生素A，使皮肤内的胡萝卜素沉积导致皮肤呈黄疸样改变，尤以手及脚掌最明显。常伴有恶心、呕吐症状。孕妇每天吃柑橘不应该超过3只，总重量在250克以内。

柿子

柿子，汁多味甘，是一种物美价廉的水果。柿子含糖20克、蛋白质0.7克、脂肪0.1克、碘49.7毫克，还富含多种维生素及钾、铁、钙、镁、磷等，其矿物质的含量超过苹果、梨、桃等水果。柿子性寒，有清热、润肺、生津、止渴、镇咳、祛痰等功效，适用于治疗高血压、慢性支气管炎、动脉硬化、痔疮便血、便秘等症。其营养及药用价值均适宜孕妇适量食用。尤其是妊娠高血压综合征的孕妇可以“一吃两得”。柿蒂可以降逆气、止恶心，治疗呃逆、嗳气等。柿叶有抗菌消炎、止血降压等作用，是民间常用的草药。柿子虽然有很好的营养及医疗作用，它也有不足之处。柿子有涩味，吃多了会感到口涩舌麻，收敛作用很强，引起大便干燥。遇酸可以凝集成块，与蛋白质结合后产生沉淀。因此，吃柿子应该点到为止，以一餐一个为宜。

无花果

无花果的果实无论鲜品还是干品均味美可口。它富含多种氨基酸、有机酸、镁、锰、铜、锌、硼及维生素等营养成分。它不仅是营养价值高的水果，而且是一味良药。它性甘味酸平，有清热解毒、止泻通乳之功效，尤其对于痔疮便血、脾虚腹泻、咽喉疼痛、乳汁干枯等疗效显著。孕妇最容易患痔疮。预防痔疮必须保持大便通畅，注意饮水，养成定时排便的习惯。同时，孕妇宜常吃适量的无花果。因为无花果不仅有丰富的营养成分，还能够治疗痔疮及通乳。

营养专家提醒

水果固然营养丰富，但是，粗纤维素含量及其特殊营养成分不如根茎绿叶类蔬菜。例如，苹果只含有细纤维素，而芹菜富含粗纤维素，二者营养及药用价值各异，不可以相互替代。山楂中含有的特殊成分，具有降血脂、降血压、扩张血管的功效。石榴富含特殊成分鞣质，具有止泻的作用，过量食用反致便秘。苋菜富含钾、钙、胡萝卜素、维生素K等，而猕猴桃则以维生素C含量最高，双方各有千秋。因此，孕妇在选购食品时，一定要讲究各种水果及蔬菜的搭配，注意荤素及颜色的协调。

此外，每天进食不宜超过半斤，更不能代替正餐，因为水果大多含糖量较高，而其脂肪、蛋白质含量却相对不足，如果摄入过多水果不仅容易造成妊娠糖尿病，导致巨大胎儿，造成分娩困难，而且也会影响胎儿对蛋白质等的摄入，对其生长发育不利。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活
新昌县新闻信息传播中心 宣