



孕期食物安全

怀孕期间，谨慎选择食物非常重要。了解哪些食物可以安全食用以及哪些食物应避免食用。文末图表提供了每个食物组的更详细信息。

酒精

怀孕期间最好完全避免饮酒，因为酒精可能会伤害您的宝宝。怀孕期间，无论饮用多少酒都是不安全的。

如果您需要帮助戒酒，请咨询您的医生、助产士或产科医生。

咖啡因

摄入过多的咖啡因可能会增加流产或者婴儿出生时体重过轻的机会。您每天的咖啡因摄入量应限制在 200 毫克以内。这是大概：

- 1 至 2 杯浓缩咖啡
- 2 至 3 杯速溶咖啡
- 3 至 5 杯茶（取决于浓度）、热巧克力或可乐饮料。

红牛和 V 等能量饮料含有咖啡因或瓜拉那（另一种咖啡因来源）。怀孕期间最好不要喝这些饮料。

水银和鱼

大多数鱼类都含有婴儿大脑和神经系统发育所必需的营养成分，如欧米伽-3 油和碘。

建议您每周吃 1 至 3 份鱼。小包装的金枪鱼和鲑鱼罐头含有不到半份的量，每周吃几次是安全的。

但有些鱼的水银含量很高，可能对宝宝有害，例如：

- 鲨鱼（鱼肉片）
- 马林鱼
- 阔嘴鱼旗鱼
- 橙鲷（也被称为深海鲈鱼）
- 鳕鱼

有关这些鱼的更多信息，请参阅“安全食物”图表。其他海鲜，如贝类和甲壳类动物（例如各种虾类）通常汞含量较低。

维生素和肝脏

肝脏中含有大量名为视黄醇的一种维生素 A。这可能会对正在发育的婴儿有害。肝脏的摄入量应限制在极少量，每周不超过 50 克。

其他含有维生素 A 的食物是安全的。

孕期综合维生素含有一种安全的维生素 A，称为 β -胡萝卜素。但非针对孕妇制作的常规复合维生素可能含有视黄醇。如果您不确定，请咨询您的药剂师。

食品污染

怀孕期间，您的免疫系统会发生变化，更容易从食物中感染病菌或有害细菌。

一些细菌（病菌）导致食物中毒也影响怀孕。您可以通过保持清洁、安全处理食物和避免通常携带细菌的食物来降低这种风险。

李斯特菌

李斯特菌会污染食物并引起类似流感的病症。在怀孕期间，这种病症会传染给婴儿，并可能导致流产、死产或早产。李斯特菌感染并不常见，但对您和您的宝宝来说却很危险。为了减少感染的机会：

- 准备食物时要洗手并使用干净的餐具
- 尽可能吃新鲜烹制食物
- 仔细清洗生食蔬菜和水果
- 避免食用以下高风险食物：
 - 冷藏、可能已经储存了很长时间的即食食品
 - 肉酱 / 鹅肝酱
 - 冷的、熟的鸡肉和熟食肉类，如火腿或萨拉米香肠，除非它们被加热到高温，比如放在披萨上的
 - 凉拌卷心菜、沙拉和水果沙拉，除非您确定它们是新鲜制作的
 - 未经巴氏灭菌（一种杀死食物中细菌的工艺）的软冰淇淋和乳制品
 - 未煮熟或熏制的海鲜和预煮的虾；但是新鲜煮熟的海鲜和罐装海鲜是安全的。
- 高温可以杀死李斯特菌。烹饪或重新加热食物直至食物非常热。确保食物至少达到 74℃ 并保持 2 分钟以杀死李斯特菌，然后立即食用。

沙门氏菌

沙门氏菌食物中毒会导致恶心、呕吐、腹泻和发烧。在极少数情况下，它可能会导致流产。预防沙门氏菌中毒的方法如下：

- 不要吃生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋
- 避免食用含有生鸡蛋的食物
- 避免使用蛋壳有裂痕的鸡蛋

- 避免食用生芝麻及其制品，包括芝麻酱、哈尔滨芝麻糖和鹰嘴豆泥。经过热处理的芝麻可以安全食用。

弓形虫病

弓形虫病是一种可能损害婴儿大脑和眼睛的病症。它存在于生肉和猫粪便中。为了减少感染的机会：

- 肉要彻底煮熟
- 仔细清洗水果和蔬菜
- 处理猫砂时戴上橡胶手套
- 做完园艺或接触过宠物后要彻底洗手。

安全处理食物的技巧

- 准备食物或饭前请洗手。
- 使用专用而干净的砧板，避免将生食和熟食混合。
- 确保熟食彻底煮熟。
- 熟食停止冒热气后应立即放入冰箱冷藏；不要让它们桌上冷却太久。
- 尽快吃掉从冰箱中取出的食物最好在 2 小时内，绝对要在 4 小时内。如果食物离开冰箱超过 4 个小时或更长时间，请将其扔掉。
- 剩下的食物请在 24 小时内吃掉，要重新加热直至热气腾腾。
- 保持冰箱清洁且温度低于 5 度。盖住存放的食物。
- 将冷冻食品放在冰箱或微波炉中解冻，而不是在室温下解冻。
- 将生肉放在冰箱里其他食物的下面，以防止肉汁滴到其他食物上。
- 将鸡蛋放进冰箱里。
- 检查食品上的“最佳食用期”和“使用期限”，并遵循储存指示。如有疑问，把它扔掉。

了解更多信息

澳大利亚新西兰食品标准局

鱼中的汞

foodstandards.gov.au/consumer/chemicals

更好的健康频道

弓形虫病

betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/toxoplasmosis

怀孕、生育和婴儿

怀孕期间的健康饮食

pregnancybirthbaby.org.au/healthy-diet-during-pregnancy

妇女医院网站上

怀孕和哺乳期间饮酒

thewomens.org.au/health-information/factsheets#alcohol-and-pregnancy

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

为遭受性侵犯、家庭暴力和虐待的人提供支持。

1800 737 732 （24 小时支持服务）

1800respect.org.au

您是否需要翻译员？



Interpreter

如果您需要翻译，可以提出要求。

怀孕期间选择安全的食物：

可吃的食物和应避免的食物

	可吃	应避免	限制
新鲜肉类和鸡肉	彻底煮熟的肉和鸡肉。将剩菜剩饭存放在冰箱中并在 24 小时内食用，确保在食用前彻底加热。 如果外卖热鸡是新鲜烹制且还热的话，则是安全的。尽快将剩菜剩饭放入冰箱，或在两小时内放入冰箱。彻底加热并在 24 小时内食用。	不要吃生肉或未煮熟的肉。	
肝脏			由于肝脏含有高含量的维生素 A（视黄醇），因此每周的摄入量限制为 50 克。
冷肉、肉酱和酱类	如果彻底煮熟、热气腾腾并随后尽快食用（例如放在披萨上），加工肉类是安全的。 罐装或玻璃瓶中的鹅肝酱、肉酱或鱼酱在打开之前在室温下都是安全的。开封后请放入冰箱。	不要吃包装或未包装的即食肉类，如火腿、意大利腊肠、预制鸡肉或鸡肉饼，除非它们经过重新加热并热气腾腾。 不要默认新鲜切片的熟食肉比预先包装的熟食肉更安全。它们可能会被切肉机污染。 不要吃三明治店和咖啡馆的冷肉、鸡肉或火鸡。 避免食用开封前需要冷藏的肉酱。	
鱼类和海鲜	新鲜煮熟的鱼是安全的，但有些鱼应该限制食用（请参阅限制栏）。 建议每周吃 1 至 3 份鱼。每份分量是 150 克。一小罐金枪鱼相当于半份，所以您每周可以吃几罐。 您还可以吃： - 新鲜烹制的海鲜，如贝类和甲壳类动物，例如虾、龙虾 - 罐装海鲜，包括熏牡蛎和淡菜， - 新鲜制作的寿司，不含生海鲜或熏制海鲜。	预先煮熟的虾可能不是新鲜煮熟的。 未煮熟或熏制的海鲜，如熏鲑鱼，罐装海鲜除外。 生鱼或海鲜。 含有生海鲜或熏制海鲜的寿司，或不是新鲜制作的寿司。	以下鱼类的食用限制为每两周一次，并且在此期间不要吃任何其他鱼类： - 鲨鱼（鱼肉片） - 旗鱼 - 阔嘴鱼 - 马林鱼 限制每周吃这些鱼一次，并且在此期间不要吃任何其他鱼： - 橙鲷（海鲈） - 鲶鱼

	可吃	应避免	限制
奶制品	• 牛奶 • 酸奶 • 奶油 • 酪乳 • 卡仕达酱 • 冰淇淋（非软冰淇淋） • 硬质奶酪 • 加工奶酪 • 奶油乳酪 • 奶酪酱 • 白软干酪（按照包装上的储存说明） • 印度奶酪	未经巴氏消毒的牛奶和奶制品。 软冰淇淋和用软冰淇淋制作的冰沙，因为机器可能无法彻底清洁。 以下奶酪（除非用于煮熟的菜肴）： • 布里干酪 • 卡蒙伯尔奶酪 • 意大利乳清干酪 • 羊乳酪 • 蓝纹乳酪	
蛋	彻底煮熟直至蛋黄固化的蛋。	生鸡蛋或者溏心蛋。 可能含有生蛋的食物，如慕斯、蛋酒、自制蛋黄酱、蒜香蛋黄酱、餐厅里的凯撒沙拉。 品尝有蛋且未经烹任的蛋糕面糊。	
蔬菜和香草	新鲜煮熟的蔬菜（烹饪前洗净）。罐装和冷冻蔬菜。 新鲜制作的沙拉，但含有生苜蓿、豆芽或荷兰豆芽的沙拉除外。	沙拉吧或自助餐中预先准备的沙拉可能不新鲜。 发芽的种子，如苜蓿、豆芽或荷兰豆芽，除非彻底煮熟。	
水果	除商店购买的预先切好的水果外，所有水果都是安全的。 如果您要吃整个水果，请在食用前洗净。购买整个哈密瓜，切开之前先洗净皮。	商店购买的、预先切好的水果，尤其是哈密瓜。 咖啡馆和果汁吧提供的鲜榨果汁和冰沙，因为它们使用预先切好的水果，而且榨汁机很难清洗。	
蛋黄酱和酱汁	如果放在冰箱中并遵循储存说明，商店购买的蛋黄酱是安全的。	自制和咖啡馆制作的蛋黄酱可能含有生鸡蛋。 含有羊乳酪或意大利乳清干酪的酱料。	
大豆制品	豆腐、豆浆、豆酸奶等所有大豆制品都是安全的。		

	可吃	应避免	限制
芝麻	经过加热的芝麻制品，如面包等烘焙产品上的芝麻油和芝麻。	芝麻以及由磨碎的或整颗芝麻制成的芝麻制品，例如芝麻酱、哈瓦尔芝麻糖和鹰嘴豆泥。	
罐装和瓶装食品	全部都是安全的，只需在打开后遵循存储说明即可。		
外出就餐和外卖食品	选择新鲜烹制的食物并确保热食是热气腾腾的。	您认为已保存很长时间的预制食物。 沙拉吧和自助餐。 含有生海鲜、熏海鲜或非新鲜制作的寿司。	
剩菜	冷食应在准备好后 4 小时内食用，除非已经冷藏。 在停止冒热气后立即放入冰箱冷藏的煮熟剩菜是安全的。彻底加热后，一天内食用。或者将之冷冻，稍后再加热。		
饮料	适量使用人工甜味剂是安全的。	酒精 含有瓜拉那或咖啡因的能量饮料，例如 V、Red Bull、Mother。	将含咖啡因的饮料限制为每天 200 毫克，或者： ● 1 – 2 杯意式浓缩咖啡 ● 3 杯速溶咖啡 ● 4 – 5 杯茶、热巧克力或可乐饮料。

免责声明： 本文仅提供一般信息。有关您或您的宝宝的医疗保健需求的具体建议，您应该向您的医生寻求建议。对于因您依赖本文而未咨询医疗人员而造成的损失或伤害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您或您的宝宝需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© 皇家妇女医院 2026