

中大研究 孕婦增磅過多或不足 子女肥胖糖尿病風險增



營養師建議，孕婦應盡量少吃高糖及高脂食品。(資料圖片)

不少家庭都有孕婦需「一個人食兩分」的想法，或因此進食過量，而孕婦體重增幅過多，長遠不利嬰兒成長。中大研究發現，如準媽媽體重增幅過多或過少，皆會增加子女肥胖、患心臟病及糖尿病的風險，籲孕婦需飲食均衡，令體重處於理想水平。

中大醫學院收集905名母親及其子女的健康數據，並參考美國醫學研究所建議的懷孕期增重範圍將數據分為3組，當中以母親增重正常的組別為對照組。結果發現懷孕期增重過多的母親，其子女於7歲時的BMI較對照組高12%、胰島素β細胞分泌功能和胰島素抵抗亦分別高出61%及11%。

增磅過少亦有影響

研究同時發現，原來如孕婦體重增幅過少，其子女於7歲時的BMI、胰島素β細胞分泌功能和胰島素抵抗，亦分別較對照組高出4%、14%及13%，顯示即使增重過少亦會對下一代有不良影響。



(中大提供)

am730

中大醫學院婦產科學系教授譚永雄(圓圖)解釋，孕婦懷孕期體重增幅，與下一代心血管疾病風險呈U形關係；無論增重過度或不足，均會導致子女出現高血壓或血糖控制較差等健康問題，相信長遠會增加子女出現肥胖、糖尿病、心臟病及高血壓的風險。

每周做150分鐘運動

註冊營養師張可琪表示，懷孕期增磅幅度需視乎其本身的BMI，體重過輕的媽媽應增重28至40磅，正常體重可增25至35磅，本身已過重的媽媽增磅範圍則是15至25磅。她又建議，孕婦應少進食高糖高脂及加工食品，並每周做150分鐘的輕至中度帶氧運動，包括急步行及游泳等，以控制體重。

<https://www.am730.com.hk/news/%E6%96%B0%E8%81%9E/%e4%b8%ad%e5%a4%a7%e7%a0%94%e7%a9%b6-%e5%ad%95%e5%a9%a6%e5%a2%9e%e7%a3%85%e9%81%8e%e5%a4%9a%e6%88%96%e4%b8%8d%e8%b6%b3-%e5%ad%90%e5%a5%b3%e8%82%a5%e8%83%96%e7%b3%96%e5%b0%bf%e7%97%85%e9%a2%a8%e9%9a%aa%e5%a2%9e-149982>