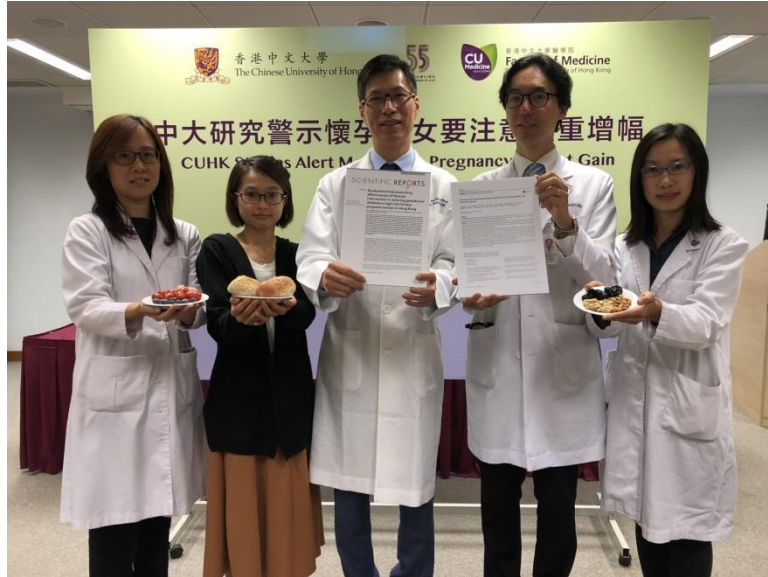


## 孕婦過重增加BB患糖尿病、高血壓風險 宜少喝例湯、高糖飲品



中大醫學院研究發現，婦女於懷孕期間的體重增過輕或過重，均會增加下一代代謝病的風險。（張美華攝）

中大醫學院婦產科學系、內科及藥物治療學系和兒科學系團隊由2009年起，運用香港研究中心提供的「高血糖與不良懷孕結果」研究進行後續研究，共招募905名媽媽及其子女作數據分析。

結果顯示孕婦體重對子女的血壓、胰島素抵抗及胰島素分泌水平呈U型關係，即婦女於懷孕期間的體重增過輕或過重，均會增加下一代代謝病，如血壓高、糖尿病及肥胖的患病風險。研究又指出，相比一般孕婦，患有妊娠糖尿病的孕婦誕下的子女，其患有糖尿病前期或糖尿病的機會率較正常高出3倍，超重及肥胖的風險高出50%、血壓水平亦會高10%。



中大醫學院營養研究中心註冊營養師張可琪建議想懷孕的婦女應先調整體重至正常水平，減少因體重對胎兒的影響。（張美華攝）

中大醫學院營養研究中心註冊營養師張可琪指，孕婦的體重對子女健康及體重有一定影響，而孕婦進食更等同於嬰兒進食。她建議想懷孕的婦女應先調整體重至正常水平，減少因體重對胎兒的影響。

張可琪又提醒孕婦切忌「一人吃二人份量」，應按照時間定時定量進食。張可琪建議孕婦肚餓時可吃健康零食，如水果、蕃茄仔、牛奶、加鈣豆漿、麥片、梳打餅及栗子等。

### 不宜飲例湯 高糖飲品

而孕婦若需外出進食，則建議孕婦們可多選湯粉麵、米線及意粉等不含湯的食物；同時亦應避免進食免治肉、肉醬等，肉類亦須盡量去皮去脂肪。另外，飲品亦應避免飲用高卡路里飲料如例湯、汽水及果汁等，含有高糖及高鹽分的食物和飲料。



中大醫學院婦產科學系教授譚永雄建議孕婦應每星期進行150分鐘的中度至重度運動。（張美華攝）

不少孕婦或認為懷孕期間做運動會影響胎兒，中大醫學院婦產科學系教授譚永雄指講法屬謬誤，婦女懷孕期間做運動並不會影響胎兒，反而應藉運動避免積聚太多卡路里。他又建議孕婦應每星期進行150分鐘的中度至重度運動，如每日30分鐘進行低撞擊力緩步跑、急步行或游泳等。