

中大研究 孕婦食兩份 反禍子女肥



# 孕婦食兩份 反禍子女肥

譚永雄(中)建議孕婦每周做150分鐘運動;右一為張可琪。(中大提供)



坊間有傳孕婦「一人要食兩人分量」。不過，中大醫學院一項研究發現則否定上述說法，研究指婦女懷孕期間體重若過度增加或不足，會增加下一代患上心血管代謝疾病風險，甚至令子女肥胖機會增加一半，建議孕婦定時定量進食。

香港中文大學醫學院2009至2013年期間，收集905名母親及其子女的數據，分析母親懷孕期間體重增幅對下一代的影響。

研究發現，孕婦的體重與子女血壓、胰島素抵抗及胰島素分泌水平呈U型關係。

## 不宜過輕或過重

結果又反映，婦女在懷孕期間體重過輕或過重，均會增加下

一代患血壓高、糖尿病及肥胖的風險。

## 做運動不會影響胎兒

至於患有妊娠糖尿病的婦女，其誕下子女患糖尿病前期或糖尿病的機會率，較正常孕婦的子女高出3倍，而超重及肥胖的風險則高出50%、血壓水平高10%。

中大醫學院婦產科學系教授譚永雄表示，今次研究變相否定，



研究團隊指，結果否定了坊間流傳的孕婦「一人要食兩人分量」。(資料圖片)

坊間所指孕婦「一人要食兩人分量」的說法。

此外，譚永雄又建議，孕婦每周應進行150分鐘中度至重度運動，避免體內積聚太多卡路里，如每日30分鐘緩步跑、急步行或游泳等；又強調即使孕婦做運動，都不會影響胎兒健康。

中大醫學院營養研究中心註冊營養師張可琪則指出，孕婦體重與子女健康有一定關係，故建議想懷孕的婦女，應先調整體重至正常水平。

張續指，當婦女懷孕後亦應定時定量進食，正餐應奉行多菜少肉少醬汁，要避免高糖高脂和加工小食及高卡路里飲品。