

# 孕婦應該吃燕窩嗎？

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

答案是肯定的，只要保證絕對是無任何添加、純正天然的燕窩都適合孕婦吃。燕窩是滋陰潤燥的佳品，孕婦吃燕窩具有補肺養陰的功效，並有助於胎兒的發育。產後的婦女吃燕窩，對緩解哺育孩子的勞累，恢復生產前窈窕的身姿，燕窩是最佳的天然滋補食品。

## 孕婦吃燕窩的好處

### 1、提供和補充孕期所需營養

孕婦在懷孕初期由於嘔吐等原因一般進食很少，營養物質的攝入吸收就會有很大的影響。而燕窩每天只需食用 1-2 羹，其所能補充的營養就能大於等於孕婦平常一日三餐所攝入的營養。

### 2、補充胎兒所需之唾液酸

懷孕的頭三個月時對胎兒神經系統和各種器官生長發育最關鍵的時期，燕窩中含有 18 種氨基酸、纖維素、微量元素、多種礦物質和多種維生素成分、人體必需的重要成分燕窩酸，即是唾液酸，這種珍貴成份僅僅存在於母乳中最好的初乳和燕窩中。

### 3、預防妊娠紋

燕窩裏含有神經生長因子 NGF、表皮生長因子 EGF，它能刺激多種細胞分裂增殖，促進細胞分化，補充膠原蛋白，對受損皮膚進行快速修復，特別對於妊娠紋的預防有非常明顯的效果。

## 孕婦什麼時候吃燕窩最好

孕期前三個月和孕期後三個月食用燕窩最好。在孕期的前三個月，由於胎盤還沒有發育好，以及一些其他的外部因素，容易出現流產問題。所以，如果孕婦體質較差，或有習慣性流產歷史，懷孕後就可以吃燕窩了，至少堅持到孕期三個月的时候。

如果孕婦想在孕期達到滋補養顏的功效，建議孕期全程吃燕窩。早期食用燕窩，對於孕婦嘔吐、食慾下降、心情煩躁、頭暈、心跳加速等症狀都有一定的緩解作用，中後期食用燕窩，對孕婦的便秘、皮膚乾燥、小便頻繁等問題有緩解作用。