

三国调查： 九成孕妇孕期营养稍不足 专家：可服专用保健品改善

李思邈 报道
lism@sph.com.sg

一项国际研究发现，如今孕妇所摄取的营养成分低于所需水平，对自身的健康和胎儿的发展影响显著，可能引起早产、脑部发育不良和肥胖等健康问题。专家建议，可通过服用孕妇专用保健品补充营养。

这项研究由新加坡国立大学杨潞龄医学院、国大医院和新加坡科技研究局，以及英国南安普敦大学和新西兰奥克兰大学联合展开，调查了英国、新加坡和新西兰这三个国家1700多名18岁至38岁妇女的饮食。

结果显示，每10名妇女中就有九名在受孕时出现叶酸 (folate)、核黄素 (riboflavin)，以及维生素B12和维生素D较低的情况，其中一些在怀孕晚期还缺乏维生素B6。

领导这项调查的南安普敦大学流行病学教授戈德弗雷 (Keith Godfrey) 说，营养不足不仅是发展中国家所面临的挑战，也影响高收入国家的女性。

“随着越来越多人茹素，他们缺少从肉类食品和奶制品中摄取关键营养素，使营养不足的情况更严重。”

在国大杨潞龄医学院妇产科

任职、同时担任新加坡临床科学研究院副执行主管和国大医院妇产科母胎医学部门的高级顾问医生陈晓莹副教授说，孕妇的营养需求比一般妇女更高，若只吃全素饮食可能缺乏维生素B12和碘 (iodine)。

国人饮食普遍缺少 蔬果坚果和全谷物

陈晓莹也指出，新加坡人的饮食普遍缺少蔬菜、水果、坚果和全谷物。“孕妇缺少这些关键营养素，可能引起早产、妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes)，以及生产时失血量增加。同时，有

研究显示母体营养不足也可能导致儿童脑部发育不良，以及肥胖的健康问题。”

包括陈晓莹在内的研究团队发现，尽管女性通过饮食摄取的营养成分不足，但可通过服用孕期保健品补充。陈晓莹说，非处方保健品所含的维生素和微量营养素 (micronutrients) 非常安全，一般没有胃肠道等病史的健康孕妇不需要特意进行体检，可以放心服用。

尽管如此，陈晓莹提醒，给一般妇女的保健品部分营养含量不适合孕妇，她们应服用专门的孕期保健品。