



地中海飲食和食用特級初榨橄欖油是孕婦的好選擇

倫敦瑪麗女王大學和華威大學的一項臨床研究表明，雖然地中海式飲食並不能降低母親和胎兒出現並發症的總體風險，但可以減少體重增加和妊娠期糖尿病的風險。

該研究以1252名不同種族在城市生活的孕婦為樣本，這些孕婦的代謝風險因素包括肥胖和慢性高血壓。

在研究人員的引導下，參與此項研究的女性除了攝入葉酸和維生素D，也採用了地中海式飲食，包括每天食用一份堅果(30克/天; 當中包括15克核桃、7.5克杏仁，以及7.5克榛子)和使用特級初榨橄欖油(0.5 l/周) 作為烹飪脂肪的主要來源。

此外，研究中所使用的膳食重點使用了未經加工的水果、蔬菜、穀類和豆類; 適量或大量食用魚類; 少量或適量進食家禽及奶類製品; 少吃紅肉和加工肉類; 避免含糖飲料、快餐和富含動物脂肪的食物。

參與者在懷孕18周、20周和28周時接受飲食建議，並被敦促監測她們對建議膳食的遵守情況。

結果顯示，遵行地中海式飲食的孕婦患妊娠期糖尿病的風險降低了35%，平均比那些接受常規產前護理的孕婦輕1.25公斤。

隨著女性首次懷孕的年齡持續上升以及生活條件日益緊張，此研究顯示有必要把地中海飲食的關鍵組成部分包括在孕婦的營養準則裡。

未來的研究將觀察母親在整個妊娠期間接受地中海飲食可能為子宮內的胎兒帶來的益處，以便確定對出生後肥胖、哮喘和過敏的影響，以及對分娩後母親患2型糖尿病的影響。

該項目由歐盟共同資助，並由意大利兩大橄欖種植者組織聯盟Italia Olivicola和UNAPOL協助推廣，旨在透過其網站，各種社交媒體平台和OurOliveOil應用程序向消費者提供所有關於橄欖油的信息。您可以在App Store或Google Play下載OurOliveOil應用程序。



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com





資料來源:

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002857>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6319492/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28531829>

想了解更多關於“太極計劃”的信息，請登入OurOliveOil.com，也可通過以下方式聯繫我們：



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

