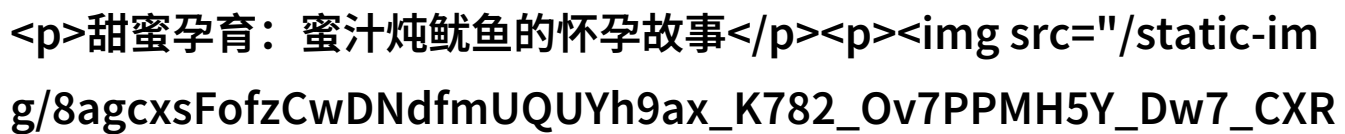


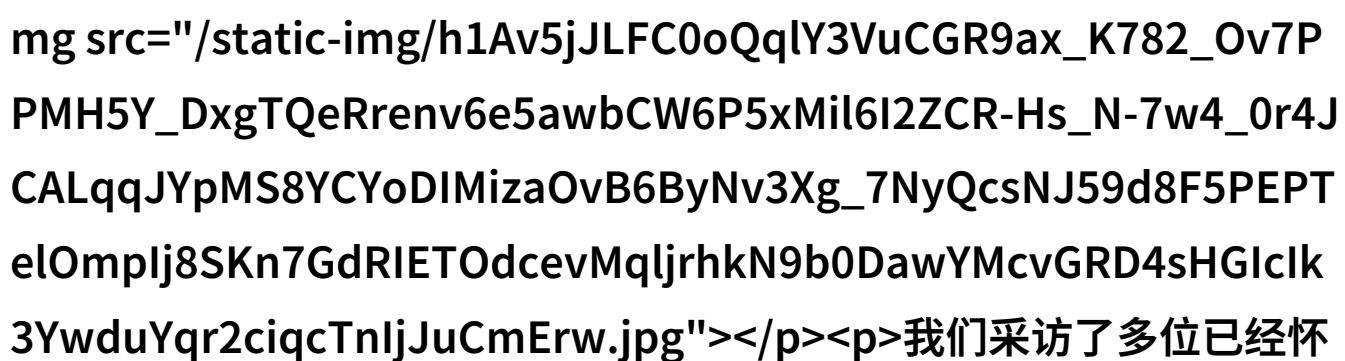
怀孕美食 - 甜蜜孕育蜜汁炖鱿鱼的怀孕故事

甜蜜孕育：蜜汁炖鱿鱼的怀孕故事



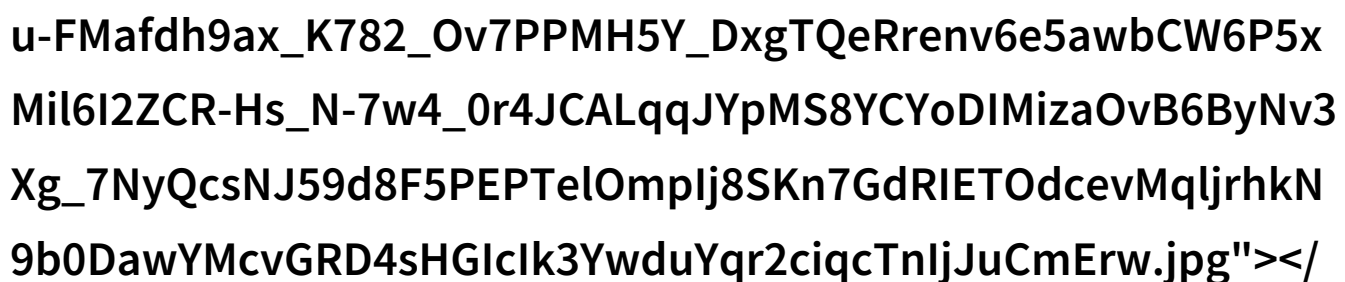
在这个充满变数的世界里，作为一位即将成为母亲的人，她们需要关注不仅是自己的健康，还要为宝宝提供最好的营养。对于那些对海鲜情有独钟或者担心缺乏铁质和其他必需元素的孕妇来说，蜜汁炖鱿鱼成为了一个理想的选择。

传统上，鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪且富含铁质和维生素B12等营养素的食物，这些都是孕期女性所需的大量营养。在香港，一道名为“蜜汁炖鱿鱼”的菜肴因其味道诱人而广受欢迎。它通常由新鲜捕捞或冷冻加工来的鱿鱼经过精细处理后，用大量蔬菜如洋葱、西红柿和胡萝卜等煮制而成，再加入适量调料使得整个料理既香气扑鼻又色泽诱人。



我们采访了多位已经怀孕并且享用过这道美食的女性，他们分享了自己亲身经历：

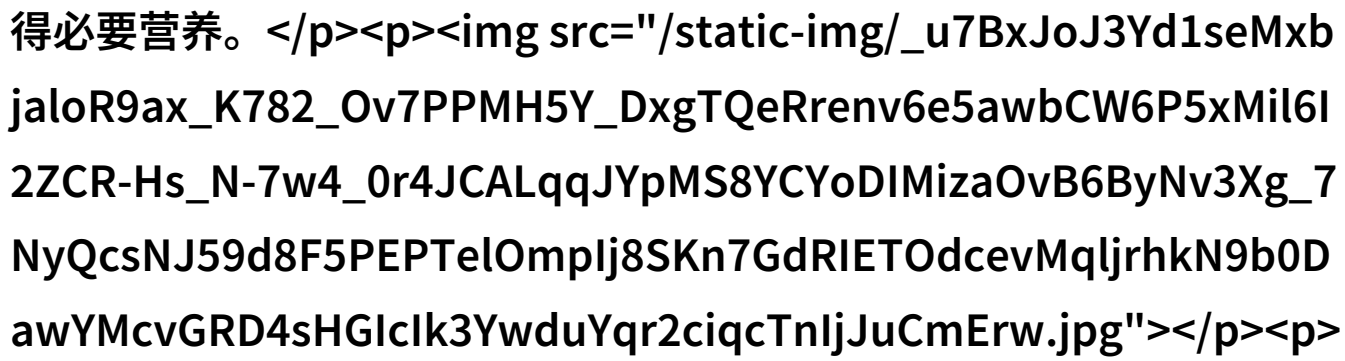
小李子，在第五个月时开始尝试吃这道菜。她说：“我之前听朋友推荐，说这是补铁的一种好方法，因为我那时候总感觉疲倦，便决定尝试一下。我发现吃了之后，我不但能感觉到身体更加充满活力，而且还能享受到美味佳肴。”



小王君也提到了她在怀孕期间体验到的变化。“当我发现自己每天都需要更多的血液来支持胎儿发育时，我意识到摄入足够的铁分子变

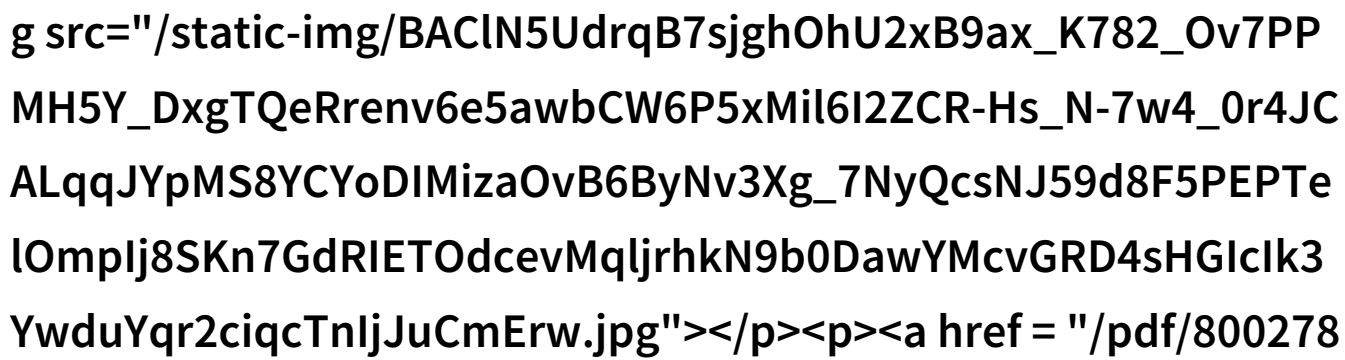
得非常重要。我开始定期去市场买新鲜鲨烤鲨，并以此制作一种类似于‘蜜汁炖鱿鱼’风格的小龙虾汤，它简直太棒啦！”

除了这些案例之外，还有许多科学研究表明，对于能够接受海产品的人来说，合理摄入这些食物可以帮助提高妊娠后的产褥期母乳产量，有助于婴儿获得必要营养。



然而，每个人的情况都不尽相同，因此建议所有准备怀孕或正在怀孕的人咨询医生或专业营养师，以确保她们能够安全地从食品中获得所需营养。此外，对于敏感体质或者特定健康状况的人来说，也应考虑他们可能对某些食材存在过敏反应。

总结而言，“蜜汁炖鱿鱼续写怀存”不仅是一个关于美食与生活方式的话题，更是关于如何通过简单的手艺，为期待出生的孩子打下坚实基础的一段旅程。无论是在繁忙都市还是家中的厨房里，无论是利用现有的配方还是根据个人口味进行创新的改编，只要注意保持卫生标准以及适量饮用，这款传统香港菜就能成为预备妈妈们追求健康同时也享受美食的一个绝佳选择。



[下载本文pdf文件](/pdf/800278-怀孕美食 - 甜蜜孕育蜜汁炖鱿鱼的怀孕故事.pdf)