

“怀孕期间不宜吃兔肉”的禁忌在民间一直存在，甚至有媒体报道称，一名孕妇吃了兔子后，因家人担心胎儿会出现唇裂，差点流产。有。肉。从医学和营养学的角度来看，这种说法完全是荒谬的，没有科学依据。几千年来，兔子一直因其体型而受到耻辱。

据报道，每1,000名新生儿中大约有1至2人患有先天性唇畸形。我国唇腭裂患者超170万，为什么会出现唇腭裂儿童呢？从医学角度来说，婴儿唇裂（唇裂）分为先天性唇畸形、唇腭裂两种，是出生前经常出现的现象。一般来说，造成唇腭裂的因素有两个，一是遗传因素，二是环境因素。

唇腭裂往往是由遗传因素引起的，唇腭裂婴儿的直系或旁系家庭成员也会出现同样的症状。在引起唇腭裂的因素中，环境因素的影响比较复杂，指的是胚胎的生长发育环境。例如，孕妇在怀孕期间可能会频繁呕吐或日偏食，导致维生素A、B族、钙、铁、磷、叶酸等缺乏；再如怀孕期间可能受到刺激。精神压力，肾上腺皮质激素分泌过多，或唇腭裂干扰胚胎某些组织的融合，或怀孕期间的疾病，特别是怀孕第7至12周期间的病毒性流感和风疹等疾病，或药物治疗例如可的松或安眠药。服用某些药物可能会导致胚胎细胞突变，从而导致唇裂和腭裂的症状。

如何预防宝宝兔唇(唇腭裂)?

- 1、重视婚前检查，通过相关检查及早发现唇腭裂等遗传性疾病。
- 2、怀孕期间，尽量稳定情绪，多听优美的音乐，多读一些自我提升的书籍，避免担心、焦虑、恐惧等负面情绪。
- 3、怀孕期间一定要保证营养均衡，怀孕前和孕早期尽量补充含叶酸400微克以上的孕期复合维生素。中国营养科学院建议，每天至少吃12种食物，每周至少吃25种食物。如果可能，选择新鲜的肉类、蔬菜和水果，避免过咸或过度加工的食物。
- 4、怀孕初期不建议吃药或拍X光，注意不要感冒。
- 5、戒烟戒酒，包括二手烟研究表明，孕妇长期吸烟、酗酒是导致胚胎发育异常的重要原因之一。
- 6、生育不宜太晚，随着夫妻年龄的增长，精子和卵子出现异常的可能性也会增加。

那么兔肉在孕期能不能吃呢？

兔肉质地柔软，味道鲜美，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类，每100克兔肉的脂肪含量仅为2.2克，即使经常食用也不会引起肥胖，有利于节食。肥胖者的理想食品。兔肉的胆固醇含量不仅低于普通肉类，而且还低于某些鱼类。

兔肉还含有丰富的卵磷脂，不仅具有健脑、提高智力的作用，还能保护血管壁，防止血栓的形成，因此又被称为美丽肉、健康肉、肉食。在Gogi家族中很有名。兔肉结缔组织和纤维含量低，消化率非常高，高达85%，特别适合孕妇和中年人食用。