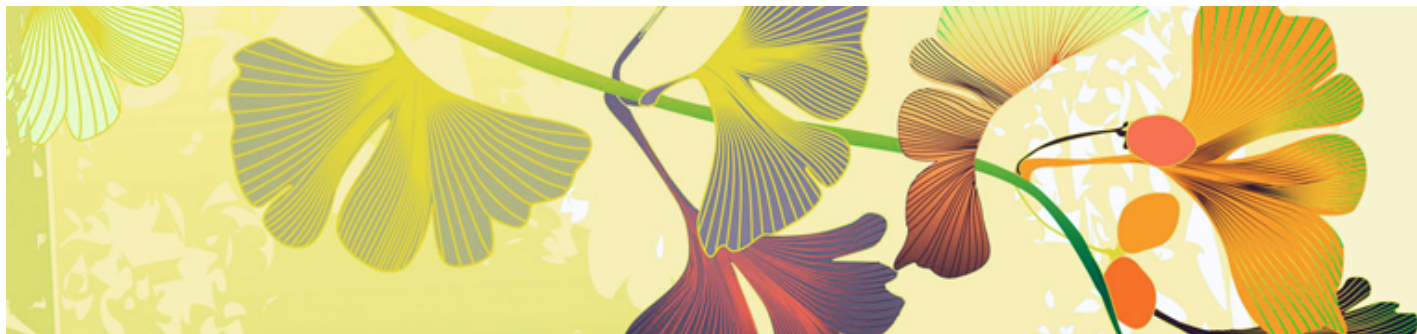




孕婦營養飲食原則

孕婦應攝取均衡多變化的飲食，每天攝取六大類食物，儘量包括 20 種以上的各式各樣天然、新鮮食物。如果平日有偏食的習慣，應及早改善。

孕婦營養飲食原則在於 1) 維持孕婦正常的需要；2) 供給胎兒發育的需要；3) 供給子宮及胎盤的營養；4) 為生產及哺乳的準備；5) 減少生產合併症的發生。

懷孕前體重	建議增加體重
<90% 理想體重 (太瘦)	12.5-18 公斤
90-120% 理想體重 (正常)	11.5-16 公斤
120-150% 理想體重 (過重)	7-11.5 公斤
>150% 理想體重 (肥胖)	7 公斤

一般原則

- 懷孕前體重在標準體重範圍者，懷孕期間體重以增加 10-14 公斤為宜。
- 熱量：懷孕第 1 期無需增加熱量，到第 2, 3 期每天需增加 300 大卡，以提供胎兒生長發育所需，並為哺乳作準備。
- 應攝取均衡多變化的飲食，每天攝取六大類食物，儘量包括 20 種以上的各式各樣天然、新鮮食物。如果平日有偏食的習慣，應及早改善。
- 蛋白質：懷孕第 1 期無需增加蛋白質，到第 2, 3 期每天需增加 10 公克，其中一半以上需來自高生物價值的動物性蛋白質，如牛奶、乳製品、蛋、肉、魚等。並且可搭配植物性蛋白質，如豆漿、豆腐等黃豆製品。
- 鈣質：懷孕期間每天應攝取 1,000 毫克，以提供胎兒骨骼發育所需。鈣質含量較高的食物，如：低脂牛奶、小魚干、蝦米、牡蠣、海藻、黑芝麻、豆腐、黃豆類製品等。建議一天喝 2 杯牛奶（1 杯約 240 cc）。
- 葉酸的補充：缺乏葉酸是造成「胎兒神經管缺陷」的主因之一，故在懷孕三期每天應增加 200 微克。含葉酸豐富的食物包括：深綠色蔬菜、枸櫞類水果（柳丁、橘子）、肝臟、酵母、豆類、核果類、小麥胚芽、全穀類及蛋黃，如仍無法達到建議量，在醫師或營養師的評估下，可使用補充劑。

- 鐵質：懷孕第 3 期每天應增加 30 毫克攝取量，可選擇鐵質含量豐富的食物如紅肉類、蛋黃、肝臟、內臟類、豬血、豆類、深綠葉蔬菜、全穀類、葡萄乾及乾果等，如仍無法達到建議量，在醫師或營養師的評估下，可使用鐵劑。
- 鈉：懷孕期間若有高血壓或水腫，應限制鈉的攝取量。含鈉較高的食物，如：鹽漬、滷製、罐製食品及速食品。
- 維生素：懷孕期間維生素的需要量增加，蔬菜、水果的選擇更為重要，每天至少 3 份蔬菜及 2 份水果，並多選擇各種顏色（綠色、橘色或黃色）的蔬果。
- 維生素 B12：吃全素者可能攝取不足，應請教醫師或營養師，以免發生惡性貧血，影響胎兒發育。
- 鋅：若缺乏會導致畸形、發展遲緩及影響骨骼發育，含鋅的食物有肉類、肝臟、蛋、海鮮等。
- 纖維質與水份：選擇纖維質含量豐富的蔬果及全穀類，配合每日 6-8 杯水份攝取，以促進身體代謝與預防便秘發生。
- 孕婦避免食用的食品：
 - 菸、酒、咖啡與濃茶；
 - 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等；
 - 鹹的或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等；
 - 只提供熱量而無營養價值的食物：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水等；
 - 刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3253