



GRUPO ITALFARMACO

ISBN-13: 978-84-691-0105-6

Preimpresión:

Depósito legal:

Impresión:

Impreso en España-Printed in Spain.

懷孕期間較 佳之營養 攝取建議



作者:

· Paula Saiz de Bustamante
應用營養專業藥劑師

· Ana Alfonso
婦產科專家
婦產科服務部-Fuenlabrada 醫院

懷孕期間較佳之營養攝取建議

懷孕期間較佳之營養攝取建議

多 樣化的飲食是在日常生活中享受健康的基礎。在懷打間中，妳的飲食變的更為重要。妳所攝取的食物是寶寶吸收營養的主要來源。

懷孕之前

在懷孕之前是開始養成攝取健康飲食的最佳時機。這樣一來妳和寶寶從一開始就獲取所需的營養。如果妳正計劃懷孕，請詢問醫師的建議。

健康的飲食

邁向健康飲食的第一步就是從妳日常生活中的食品開始分析。在懷孕初期，妳的飲食可能會因害喜而受到影響。有時候會特別想吃特定的食物，而有時則又沒有胃口。如果有這種情形發生，則必須試著每天攝取多樣化的食品以確保攝取足夠的營養。

攝取健康的食物也代表避免有害物。有害物包括酒精（葡萄酒、啤酒或混合飲料）及非法藥物，這些會對寶寶造成先天性缺陷及其他疾病。吸煙對懷孕婦女及寶寶的傷害特別嚴重。

將每日三份量較大的
餐飲分為五到六次
較少量的餐飲



表一：每日的食物選擇

這份表格建議食物的種類及數量。懷孕婦女每日需要多攝取三百卡路里。三百卡路里相當於一份小份的點心，或一把杏仁（40克），及一杯低脂牛奶。

穀類	6-8 份		1份相當於：一片麵包、半碗*即時食用麥片或一碗*米飯、麵食、或烹煮過的麥片、或一小塊馬鈴薯。
葉菜類	3 份		1份相當於：一碗*生的或烹煮過的蔬菜或蔬菜濃湯，或二碗*生菜葉。
水果	2 份		1份相當於：一碗*水果、一份大小適中的水果或一杯100%天然的果汁。
魚肉、肉類及根莖蔬菜類	2 份		1份相當於：一份牛/豬肉、雞肉或魚肉（110公克），半碗*烹煮過的蔬菜，一顆雞蛋，或 25公克的堅果。
乳製品	3 份		1份相當於：一杯牛奶或優酪乳，80公克新鮮乳酪或40公克乾乳酪。

*一碗的大小等於一杯中杯咖啡杯。

食物烹煮計劃及廚房衛生

事前計劃需烹煮的食物能確保妳自己及全家都可以攝取均衡的營養。廚房必須保持清潔，如果讓微生物進入（透過昆蟲、寵物、垃圾等）會使人生病，尤其懷孕的婦女對細菌是特別的敏感。

多食用蔬果可以預防便秘





基本營養









任何飲食均必須結合蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命及礦物質。為確保妳的飲食足以提供妳適當的營養，就必須瞭解那些食物是每一種營養的最佳來源。在食品的包裝上所標示的每日建議攝取量或 CDR（西班牙文縮寫），標示出每日所需的營養標準。在懷孕期間內，大部份建議攝取的營養數量均需增加。表二列舉出所有妳與寶寶在懷孕期間所需的營養種類。

附加營養

懷孕的婦女需要更多量的鐵及葉酸。一般在需要時是以處方籤補充品藥丸提供。請詢問妳的醫生或護士如何能夠滿足妳的需求。除此之外，碘及鈣在懷孕期間內也相當重要。

至少在懷孕前一個月及懷孕後的前三個月，婦女每日必須攝取400毫克的葉酸，加上均衡的飲食。如此可幫助預防神經管缺陷，進而影響胎兒的脊椎骨及頭蓋骨。

表二：在懷孕期間妳與寶寶不可或缺的營養種類

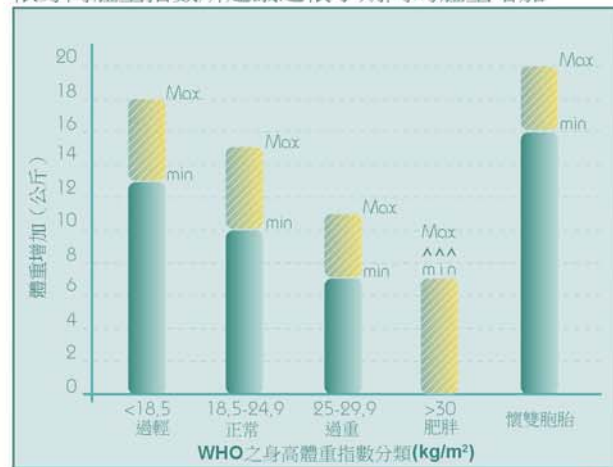
營養種類 (建議攝 取量)	為什麼妳與寶寶需要它	最佳來源
鈣 (1,000 mg)	 幫助骨骼及健壯牙齒生長。	牛奶、乳酪、優酪乳、沙丁魚及扁豆。
碘 (200-300 µg)	 幫助寶寶腦部健全發展及子宮內生長	海鮮、大蒜、燕麥、水果、加碘鹽及一些褐藻類海藻。
鐵 (27 mg)	 幫助生產血液中提供胎兒氧氣的紅血球及避免疲勞。	瘦肉、雞肉、魚肉、花椰菜、捲葉羽衣甘藍葉、青豆及小米。
維他命 A (770 µg)	 形成健康皮膚及幫助視力。促進骨骼生長。	胡蘿蔔及深色葉蔬菜。
維他命 C (85 mg)	 促進牙齦、牙齒及骨骼的健康。幫助身體組織吸收鐵。	柑橘類、花椰菜及蕃茄。
維他命 B6 (1.9 mg)	 幫助紅血球生長。幫助身體組織利用蛋白質、脂肪及碳水化合物。	牛肉、肝臟、豬肉、火腿、綜合麥片及香蕉。
維他命 B12 (2.6 µg)	 維護神經系統。血球形成必需品。	肝臟、肉類、魚肉、雞肉、牛奶（只有動物來源的食物中才有）。素食者則必須服用營養補充品。
葉酸 (400 µg)	 生產血液及蛋白質之必需品。幫助某些酵素達成其功效。	深色葉蔬菜、鮮黃色蔬果、肝臟、根莖類蔬菜及堅果。

至於碘的攝取，世界衛生組織（WHO）建議在懷孕前後的日常生活中就攝取加碘鹽。

注意：在服用任何維他命、藥草或其他營養補充品或非處方籤藥物前請詢問妳的醫生。

體重增加

依身高體重指數所建議之懷孕期間的體重增加



以低油方式烹煮食物：蒸、煎或烤

每日需喝 **6-8**杯水





特殊狀況

1.-素食者

如果你吃素，在懷孕期間還是可以照常飲食。但是你必須更加留意計劃你的食物，以確保你和寶以確保你和寶寶不缺乏應該攝取的營養。請注意確實讓妳及寶寶獲得所有應該攝取的營養數量。確實攝取足夠的蛋白質份量及種類。妳有可能需要服用營養補充品，特別是鐵及維他命B₁₂和D。

2.-乳糖不耐症

牛奶及其他乳製品是鈣的最佳來源。有些婦女在喝牛奶或食用其他乳製品後會出現腹脹、腹瀉、脹氣及消化不良等症狀。這叫做乳糖不耐症。

在懷孕期間，這些症狀經常可獲舒緩。縱使如此，如果在食用或飲用乳製品時仍然還有不適情形，請詢問妳的醫生或營養師。鈣可以在乳酪、優酪乳、沙丁魚、某些鮭魚類、菠菜及強化柳丁汁中獲取。

3.-汞

魚肉及海鮮是蛋白質及優質營養素很好的來源。但是，懷孕的婦女必須避免食用某些魚類，因為它們含有高量的汞，這種汞會對正在發育中的胎兒造成傷害。避免食用旗魚及鮪魚，可改以長鰭金槍魚或雙鰭鯉魚代替。



蔬果必需徹底清洗

儘可能食用新鮮食品