

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《49》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：陳明玉 馬懿嬌

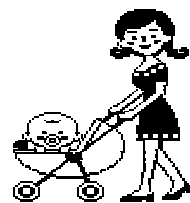
第四十期《中華民國九十四年二月十五日出刊》

## 孕媽咪飲食手札

當醫生說「恭喜你懷孕了」的那一刻起，各位準媽媽是否開始注意自己的飲食呢？有道是「一人吃，兩人補」，有的準媽媽從懷孕開始就努力吃喝，結果胖了20幾、30多公斤，等生產完後，還有10幾、20公斤留在自己身上；也有的準媽媽怕自己胖太多，或是因害喜厲害，整個懷孕期增重太少，而影響到寶寶的健康。懷孕是件美好的事情，而注意飲食更是重要的大事，準媽媽是該注意飲食，才能讓母體營養均衡，並孕育出「頭好壯壯身體棒」的健康寶寶。

### 孕期飲食注意事項

- ◆ 維持適度的體重增加：整個懷孕過程約增重 10 ~ 14 公斤。  
孕前體重過重的人，增重 7 ~ 10 公斤，體重過輕的可增重 14 ~ 16 公斤。
- ◆ 廣泛選擇食物種類，攝取充足且均衡的營養素。
- ◆ 鹽分及脂肪要適當攝取，飲食以清淡為原則。
- ◆ 攝取適當的水分、蔬菜及水果，以防止便秘。
- ◆ 多攝取含鐵質、葉酸、鈣質豐富的食物。
- ◆ 少用刺激性調味品及食物，並禁止菸、酒及避免濃咖啡、濃茶。



## 不同孕期的飲食注意事項

### 孕期初體驗(0-3個月，第一期)：

- ◆ 正常均衡飲食，體重增加 1-2 公斤，不需特別增加熱量及營養素。
- ◆ 會有噁心、嘔吐現象，可吃較清淡飲食，並放鬆心情及多休息。
- ◆ 注意葉酸的補充，因葉酸會幫助寶寶神經系統的發育及活化，若缺乏會引起寶寶神經管缺陷，每日要額外補充 200 微克的葉酸。

\* 葉酸食物來源：全穀類、深綠色蔬菜、肝臟、瘦肉、黃豆製品等。

### 生命的律動(4-6個月，第二期)：

- ◆ 體重每週約增加 0.5 公斤，每日增加 300 大卡熱量及 6 公克蛋白質。
- ◆ 注意便秘，多增加纖維質、水份的攝取及適度運動。
- ◆ 鈣質每日攝取量 1500 毫克，幫助寶寶骨骼發育及預防媽媽骨質流失。

\* 每 100 公克食物鈣質含量表

食物名稱	含鈣量(毫克)	食物名稱	含鈣量(毫克)	食物名稱	含鈣量(毫克)
乳酪	574	小魚干	2213	芥蘭菜	238
全脂鮮乳	111	五香豆干	273	紅莧菜	191
優酪乳	63	傳統豆腐	140	綠豆芽	147
蝦米	1075				



### 誕生的前奏 (7個月-出生，第三期)：

- ◆ 體重每週約增加 0.5 公斤，每日增加 300 大卡熱量及 12 公克蛋白質。
- ◆ 注意水腫發生，不要攝取過多鹽分。
- ◆ 補充鐵質，預防貧血，攝取量需增加到每日 30 毫克。

\* 補充鐵質的方法

- ✓ 多吃富含鐵質的食物 (鴨血、肝臟、海藻、魚、蛋黃、紅肉、腎臟、全穀類、深綠色蔬菜、貝類)。
- ✓ 與富含維生素 C 的食物 (柑橘類水果) 一起吃。
- ✓ 與鈣質豐富的食物錯開吃，少喝茶葉及咖啡。



## 懷孕期常見症狀的飲食

### 若有害喜孕吐，食慾降低，該怎麼辦？

- ✓ 避免湯湯水水的食物，喝水最好在兩餐中間飲用，並選用水份較少的食物，如餅乾、吐司等食物可減緩噁心。
- ✓ 遠離刺激的氣味，如油煙、韭菜等。
- ✓ 清淡飲食可避免油膩及對腸胃的刺激，同時攝取較多的青菜水果可以補充纖維質與維生素。
- ✓ 不要太餓或太飽，少量多餐。



### 當您食慾好時該如何吃？

- ✓ 控制體重，三思而後吃。
- ✓ 少吃油炸、油煎及苟芡類之食品。
- ✓ 增加攝取纖維質高的食物。
- ✓ 避免攝取只提供熱量而無營養價值的食物，如：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水。
- ✓ 減少吃宵夜的習慣，以牛奶代替。



### 茹素的孕婦，又該怎麼吃？

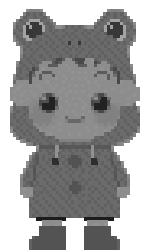
- ✓ 蛋奶素較容易達到營養需求量。
- ✓ 廣泛選擇食物種類，充足且均衡，並注意鈣質與鐵質攝取。

#### 鈣質：

- ✓ 每天喝2大杯牛奶(500c.c.)，或吃優格、優酪乳、起司。
- ✓ 多攝取含有較多鈣質的蔬菜，如芥蘭菜、莧菜等。
- ✓ 依醫師處方食用鈣片。

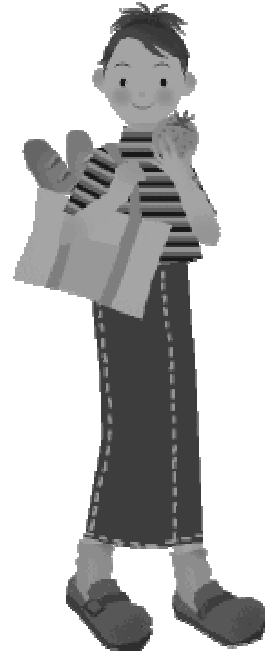
#### 鐵質：

- ✓ 依醫師處方食用鐵劑。
- ✓ 在食物中加些醋，製造酸性環境使鐵質易於被吸收。



## 便秘了，怎麼辦？

- ✓ 每日喝2000c.c. 以上的水份。
- ✓ 早晚多作散步，有空多走動。
- ✓ 多吃蔬菜水果全穀類等高纖維食物。
- ✓ 養成定時排便的習慣。
- ✓ 必要時遵醫囑服用藥物。



## 有貧血，該補充些什麼？

- ✓ 攝取足夠的熱量及各種營養素。
- ✓ 多攝取含鐵質及蛋白質豐富的食物。
- ✓ 選用富含維生素C的水果，例如：檸檬、柑橘、柳丁、芭樂，有利鐵質在腸道的吸收。



## 懷孕期的每日飲食建議量

孕期	第一期 (0-3 個月)	第二期 (4-7 個月)	第三期 (7-10 個月)	份量說明
食物類別				
體重增加	1 2 公斤	5 公斤	5 公斤	
熱量	1800 大卡	2100 大卡		
五穀根莖類	3 碗	3.5 碗		1 碗飯 = 2 碗麵 = 1 個中型饅頭 = 4 片薄吐司 = 12 片蘇打餅乾
低脂奶*	2 杯	3 杯		1 杯 = 240c.c. = 3 平湯匙奶粉
蛋豆魚肉類	3 份	3 份		1 份=熟肉、魚肉 30 公克(約 1 兩) =蛋 1 個 = 傳統豆腐一塊
蔬菜類	3 碟	3.5 碟		1 碟 = 100 公克 = 熟重約半碗
水果類	3 個	3 個		1 個 = 橘子 1 個 = 葡萄 13 粒
油脂類	2 湯匙	2 湯匙		1 湯匙 = 15 公克烹調油=花生米 30 粒

\* 若奶類攝取量不足，可用蛋豆魚肉類替換食用，以達到足夠蛋白質，但可能造成鈣質不足，其它食材則要多選用鈣質豐富的食物，例如小魚干、蝦米等，以達鈣質需求量。