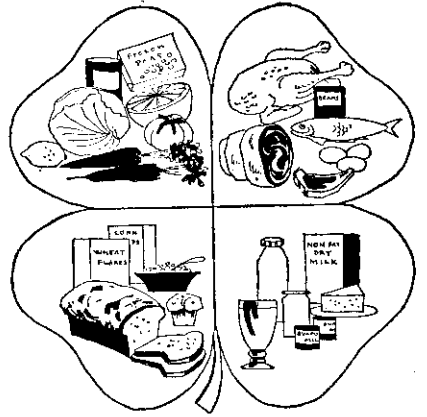


一人吃二人補

●懷孕期的食物營養●



做母親的十月懷胎，胎兒全靠吸取母體食物中的養分而成長，包括蛋白質、礦物質及維他命等。

食物品質的優劣很容易表現在新生嬰兒的身上。這道理很簡單，正如同品質優良的建築材料，才能造成一幢堅固的建築物一樣。因此俗語說，一人吃二人補。

許多懷孕第一胎的母親們，常常沒有注意到這一點，以致疏忽了自己的飲食。

食物在人體內產生的熱量，通常以「卡」為計算單位。提供人體工作能力，維持體溫。食物是胎兒形成過程中的物質原料，因此懷孕期間特別重要。孕婦需要額外的食物供應，如果母親吸取的食物只夠供給本身需要的熱與能，胎兒即不能正常發育。

由於懷孕期間身體的需要，孕婦常常感覺飢餓，但如不慎重選擇食物，可能得不到適當的重要養分。

孕婦每日需要二五〇〇（二七〇〇）卡的熱量。食物中的熱量超過人體需要量時，一如體內剩餘的油質，就會積存體內。

因此，孕婦應注意食物的熱量，要足夠而不可過量。這裡舉例說明孕婦每天必需的食物如下：

牛奶：孕婦每日需要飲用四杯牛奶。這樣，就差不多供給了每日所需蛋白質質量的一半，也供給了所需鈣質的 $\frac{1}{3}$ 。

此外，這四杯牛奶還含有大量的維他命B₂與維他命A。因此，即使平時不喜歡牛奶的，也要嘗試著喝，或許加少量咖啡、巧克力及糖漿等調味。

我們吃下半磅的一大塊肉，其中蛋白質含量約相當於三杯牛奶，但卻不含有如牛奶中大量的鈣質。

孕婦每日需要的蛋白質數量，如果完全由肉類供給，要吃一磅左右的肉才夠。至於服用鈣片與維他命丸，無論如何也抵不上牛奶中的營養價值。

肉類：每日喝足四杯牛奶，再加上半磅左右的瘦肉，即可達到蛋白質的需要量。

肉類來源可為牛肉、羊肉、豬肉、魚或家禽。其中牛肉的營養價值較豬肉為高。豬肝或是牛肝營養豐富，每星期如能全家享用二次，最為理想。

蛋：孕婦每日最好吃一、二個蛋，三餐均可食用。蛋含蛋白質與鐵質，不但經濟實惠，蛋黃中的鐵分尤其重要。

母親供給充足養分時，胎兒在出生前可造成約一「品脫」的血液。同時，母親本身也需要補充大量血液。

水果：水果是三餐必備的食物，最好是柑桔類的水果，供給胎兒所需要的維他命C。胎兒的組織形成過程中，需要維他命C來強化細胞壁。

一分水果可包括一個甜橙，二個小橘柑，一小杯檸檬汁。其他季節性水果如草莓、甜瓜等，富含維他命C，熱量也不高。

一杯濃番茄汁或二個大番茄可代替一分柑桔類水果。桃、李、杏、蘋果與漿果，都是富有養料而熱量低的水果。

香蕉、葡萄與其他乾果，含有大量糖分，無形中增加了熱量，需要注意。

蔬菜：懷孕期間多吃蔬菜，有益健康。每天最好吃一分深綠色蔬菜，一分淡黃色蔬菜及一分生菜，外加一個馬鈴薯。不論燉煮或湯內的青菜，皆可計算在內。

深綠與淡黃色的青菜富維他命A

，色澤愈濃含量愈富。這純粹指蔬菜而言，並不適用於蛋黃、奶油等黃色食物。馬鈴薯是蛋白質、鐵質與幾種維他命的重要來源。

谷類：人類以五穀為食，已有許多世紀的歷史。我們的祖先，很早就發明了除去外殼食用谷粒的技術。但今天我們在實驗室中發現，許多價值很高的營養成分，却含在谷類外殼之中。

一九四〇年代，營養學家即提倡食用營養麵粉，在白麵粉中加入一部分小麥外皮粉末，以補償磨製過程中損耗的營養。這些損耗掉的，對孕婦是很重要的養分。

因此，食用全麥麵粉或營養化的麵粉，與白麵粉比較，可多獲三倍的鐵質與二倍的維他命B。

其他：奶油在孕婦飲食中，也可以算是必需，但是每天不得多於二大匙。糖要節制使用。因為它只供給熱量，而孕婦需要的是更多的蛋白質、礦物質與維他命。

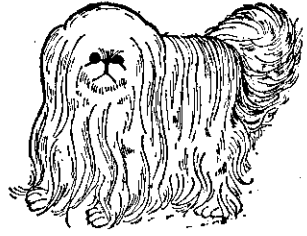
孕婦服用維他命劑，要聽醫生的意見，例如維他命D，對於胎兒的製造骨骼以及發生牙齒都非常重要。

懷孕期間能給成長中的胎兒供應適當的營養是非常重要的。科學試驗指出，早晚一杯牛奶，較二杯同時飲用，在營養效果上更好。因此必須餐復一餐，日復一日，定型的



獅子狗

良種鑑別



一千年前，我國西藏地方就有人飼養獅子狗。後來傳到英國，很受貴族的喜愛，因此稱為拉薩獅子狗，拉薩就是西藏的首府。古代獅子狗的體型略大。

據古書記載，約在一五八三年間，由達賴喇嘛呈獻

給我國皇帝，以後才逐漸流入民間。

獅子狗的頭毛長垂兩側，口鬚毛也從口唇邊兩側下垂，眼光猶如從毛中發出，有獨特的容貌。性格活潑、敏捷，愛好遊戲。

傳到現在，雜種很多，優良的獅子狗，要具備下列標準特點：

口——四角、短、無皺紋。

鼻——黑色。長約二·五公分

眼——又大又圓，暗色，沒有突出。

耳——特有長飾毛下垂。看起來好像與頭毛混在一起。

背腰部——平直，背比身高長。

尾——附在體的部位很高，多羽毛，向背上卷。

胸——寬厚，被覆長毛。

四肢——短而毛多。看起來粗壯。趾握起來很結實。後肢從後方看直的好。

被毛——上毛要柔軟，不卷縮。毛色不論，但額上及尾尖有白色的為高貴種。

步伐——抬頭，尾巴卷背上，行走敏捷，左右搖擺少的才是好種。

體態——雄體高均在二六·三公分以下，體重在一八·一公斤以下。理想體重四·七·二公斤。如有小眼，長腳，淡眼色，短毛，片翠丸，豚額頭骨窄，淡桃色的鼻與綠眼等形態，都不是好品種。(吳學章)

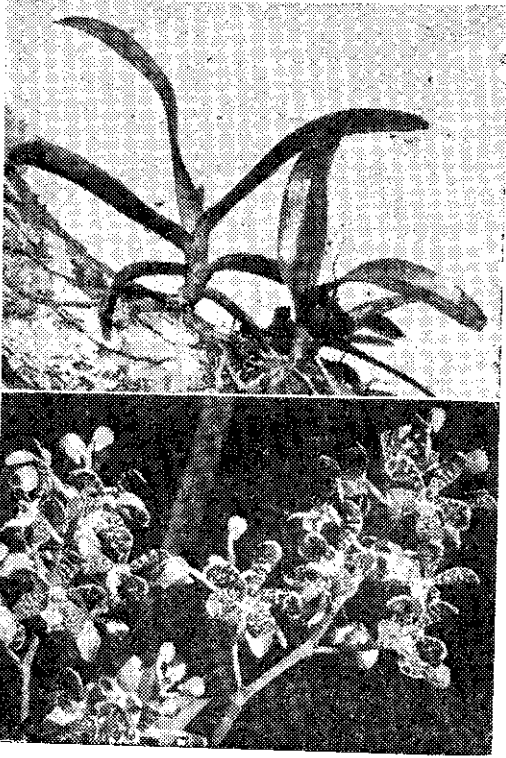
豹紋蘭學名訂正

貴刊23卷10期43頁刊出豹紋蘭一種，學名錯誤，請更正。此花的中名稱「豹紋蘭」，是我根據花的豹紋色彩，於五十五年九月，在「台灣蘭藝」五卷五期上首次發表。

學名 *Stanochilus ionsua* 為德人蘭學家施來格特於一九一九年命名，在台灣之產地為中、南、北部以及綠島、蘭嶼均有。

海外文獻，只記錄於琉球羣島，接近台灣北部之入面島入面山，故日名為入面蘭。(周鎮)

豹紋蘭原生狀態



栽培的豹紋蘭

吸取營養。

每餐注意動物性蛋白質、牛奶、肉類、蛋乳酪及魚類的適當配合。如早餐過少，不到中午即感覺飢餓，這時可吃點蛋、牛奶、乳酪及麵包。

中餐晚餐，不論居家或在外工作，應注意食用蛋白質豐富的食物，青菜水果更不可忘記，保持每日二五〇〇卡的熱量。

孕婦雖然三餐定時，但仍然感覺飢餓，這是很正常的現象，即使多至五餐也沒有關係。懷孕第四個月至第八個月的孕婦，更是有此種現象。

孕婦因為要供應快速成長的胎兒營養，與十六歲少年同樣容易感到飢餓，不飢餓才是值得警惕訊號。

每日除了三餐以外，可以輕鬆地安排幾次旁餐。第一餐是早餐，不妨多用富有蛋白質的食物。

上午十點左右，有些餓意，表示早餐已在身體活動中消化了，可以用第二次早餐。這時可喝牛奶，另外配上一片酪夾麵包，或一分水果，一盤生菜。

中午要有豐盛的午餐。到了下午三、四點，這是第四餐了，可以喝杯茶或咖啡，外加果汁或塗蜂蜜的麵包。每湯匙蜂蜜只有五十卡熱量是理想的甜食。再過一、三小時之後，可準備晚餐了。

最後在入睡前，可舒適地陪著先生，一道喝點牛奶，或吃點水果。一天喝四次牛奶，最為適當，至於糖果餅乾等零食，最好少吃。

如果你生第一個寶貴，以前沒有注意到懷孕期的營養，那麼在兩次懷胎之間的幾年內，飲食關係仍然很重要。

胎兒自有生命開始，即使是最初幾星期的生長，對於他一生的發育，都有重大的影響。

——游嵐譯 Dr. Benjamin Spock 原著