



孕婦所需營養素較多

林妙娟



孕婦飲食設計

孕婦的飲食，除了維持母體健康，還要供給胎兒生長，發育及幫助子宮胎盤生長，準備分娩時供給足夠的乳汁，因此孕婦所需要的營養素是比平常人多，尤其後半期，設計飲食要注意到：

1. 熱量足夠。
2. 蛋白質食物來源的量與質均要兼顧。
3. 鈣、磷、鐵質等，一定要充

足。

4. 維生素甲、乙、丙、丁亦需要比平常多。
5. 烹調法注意少放刺激品，避免煎、炸的烹調法。
6. 不要太鹹。

孕婦一天的餐點食譜實

例

- ①早餐：肉鬆 $\frac{1}{2}$ 兩，涼拌小黃瓜（小黃瓜2兩），稀飯2碗，巨峰葡萄8粒

②午餐：炒芥藍菜（芥藍菜2兩，油 $1\frac{1}{2}$ 茶匙），豆干炒肉絲（瘦肉1兩，五香豆干1塊，胡蘿蔔1兩，油 $1\frac{1}{2}$ 茶匙），竹筍湯（清湯1碗，竹筍1兩）乾飯 $1\frac{1}{2}$ 碗。

③午點：牛奶1杯，蛋糕 $\frac{1}{2}$ 塊。

④晚餐：蛋炒飯（火腿 $\frac{1}{2}$ 兩，蛋1個，青椒1兩，油2茶匙，飯 $1\frac{1}{2}$ 碗）絲瓜湯（絲瓜2兩，油1茶匙），鳳梨1片。

⑤晚點：牛奶1杯，餅乾4塊。



家政土風舞表演(玉仙)

小常識

- 新買的掃帚浸於鹽水片刻，取出則能避免脫落。
- 玻璃器具或鏡子有時擦拭不淨，可滴上酒精少許，再用乾布擦拭，即可光亮如新。
- 削皮的洋芋容易變色，立刻放在水中，加數滴醋，如一時吃不完放入冰箱，可保持三、四天不壞。（張秀鳳）