



孕婦一天要吃多少營養食物？

平常只要稍加注意，就可看到或聽到下面的食品廣告：「××是懷孕媽媽的福音，一人吃兩人補。」

於是懷孕的婦女於懷孕期間，爲了達到「兩人補」的效果，所吃的食物量孕期間就比平常增加了至少一倍以上，這種孕期間飲食只重視「量」的增加，而忽略了「質」的需要，是孕婦常犯的毛病之一。

孕婦的飲食和體重之間關係密切，一般說來：孕婦從懷孕開始至足月生產，這十個月間的體重，可增加10至12公斤。孕婦的體重在最初3個月，通常沒有增加，有時甚至減少一點。在懷孕中期至末期，體重直線上升，平均1星期增加半公斤。

孕期體重增加在10~12公斤左右是很正常的，在生完孩子以後，多出的體重也就自然失去。如果孕期間因飲食過量，而使體重增加超過14公斤以上，對健康反有害。因爲體重驟然增加，下腿及背部肌肉突然增加了負荷量，易引起背痛、腿痛、甚至腰痛。除此之外，孕期間體重增加過度，也容易引發高血壓、水腫……等合併症，對母、子雙方的健康均有不良影響。

究竟孕婦要吃多少「量」，才是不多不少？根據營養學家建議：本國一位活動量中等的孕婦，每日所需飲食量爲2,300卡~2,400卡的熱量。

我們強調孕婦的飲食，不是「量」的增加，而是「質」的增加。「質」也就是我們常說的「營養素」。因此孕婦每日要吃些什麼？吃多少？才合乎「質」與「量」的恰當好處。平常人每日飲食所需情形如下：



水果類：每天至少吃1個水果，如1個橘子。

蔬菜類：至少2碟蔬菜（每碟3台兩，煮好後其量約半飯碗）其中1碟需要是深色蔬菜。

油脂類：每天3湯匙油，一般於炒菜時用。

五穀類：每天吃4碗飯或等量的麵食，可因體力的消耗而增減。

肉、魚、豆、蛋、奶類：每天至少吃肉類1台兩，魚類1台兩，豆腐1塊（約1百公克），蛋1個以及牛奶1杯。

孕婦根據上述標準，爲了增加蛋白質、礦物質、維生素3種營養素，則水果類每日可多吃1個橘子類的水果，蔬菜類可增加1碟，肉、魚、豆、蛋、奶類則增加3種，即奶1瓶、蛋1個、豆腐1塊、或肉、魚各1台兩、蛋1個……等，看個人喜好及經濟情形

而予以變化。至於油脂類及五穀類不用特別增加。

孕婦的飲食要做到「一人吃兩人補」，要在飲食「質」的方面力求改善及酌量增加，而不是指飲食量的增加，只要每日能均衡的計畫膳食，每餐平均分配吃5大類食物，就能够獲得足够的營養素，以供給腹內胎兒生長發育所需了。

下面是一份孕婦一天的飲食菜單，可供大家參考：

- 早餐：
小饅頭1個（稀飯2碗，或土司2片）。
蛋1個。
- 上午的點心：
牛奶1杯。
- 中餐：
豬肉（1台兩）炒青椒（1碟蔬菜）。
魚（1台兩）燒豆腐（1塊）。
炒豆芽（1碟蔬菜）。
水果：木瓜1片。
- 下午的點心：
蛋糕1個（或餅干數片）。
- 晚餐：
豬肉（1台兩）炒毛豆（半碟蔬菜）。
炒青江菜（半碟蔬菜）。
醋溜魚（2台兩）。
水果：橘子1個。
- 晚點心：
牛奶1杯（沈雲雀）



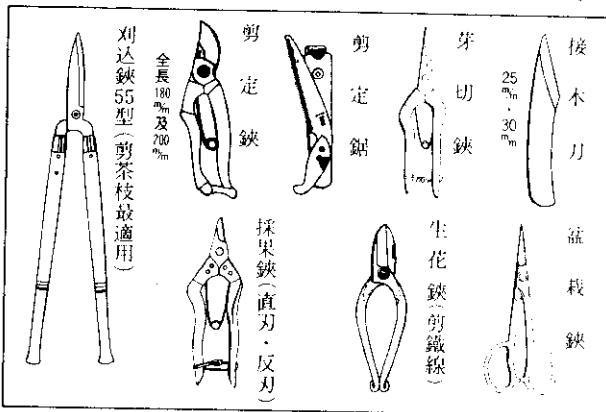
預防胃病

- 進食時要細嚼緩嚥，不可囫圇吞棗。
- 進食時不可暴食，要定時、定量。
- 太鹹、太甜、太酸的食物不可以多吃。
- 不吃過熱、過冷的食物，不吃過多辛辣刺激食物。
- 過多的煙、酒、茶對胃有害無益。
- 飯前、飯後不作劇烈運動及洗澡。
- 不偏食，以攝取多方面的營養，以增強充足的抗病能力。
- 不吃已經發霉或腐爛的食物，以及未成熟的水果。
- 不可帶着憂鬱、憤怒和悲傷的情緒進食。
- 平日多攝食蔬菜、水果及有纖維質的食物，使胃腸得到鍛鍊的機會。
- 留意作息起居，獲得充足的睡眠。
- 一發現胃部不舒服或疼痛時，要查明病因，不可隨便亂服成藥。平日都未發生異狀，每年至少要作一次胃部健康檢查。（夏榆）

日本岡恒牌高級園藝工具

* 原裝進口，歡迎選購 *

請認清商標，謹防假冒。



刀身及紙盒無岡恒A級標誌者，均屬假冒品。若提供線索而破獲侵犯本公司商標者，當致薄酬。

**鋼質最優秀！
設計最實用！**

其他 洋葱鋏 松葉鋏 植木鋏
梨軸切鋏 (大曲) 刃物用油砥石

經銷處：新高貿易股份有限公司
台北市峨嵋街68號 電話：3314190・3713208
郵撥儲金台北市0015195—5