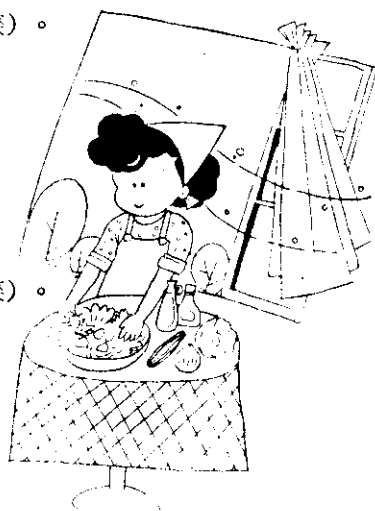


而予以變化。至於油脂類及五穀類不用特別增加。

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）



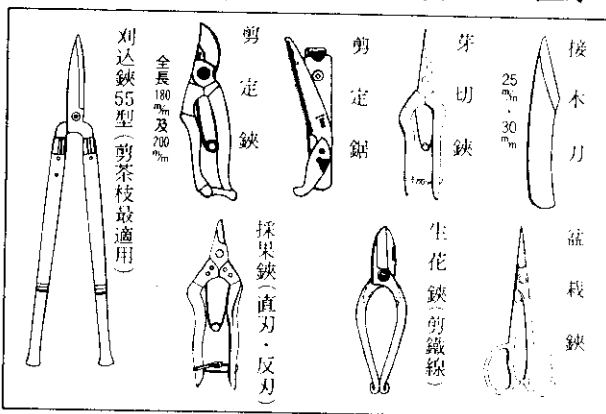
預防胃病

- 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