

如何成爲家庭營養家？

媽媽看到很多鄰居的太太生一個孩子，腰圍就寬一圈，她不希望自己也變成那樣，於是在她懷孕的初期就去請教營養師如何才能使胎兒有充足的營養，又能控制媽媽體重。

懷孕時控制體重

營養師說，您目前的體重在理想範圍內，所以您整個懷孕期增加的體重在12~13公斤左右即可。前三個月體重的增加，主要是媽媽體組織的屯積，過多無益，所以在飲食上不需有太大的變化，只要注意到均衡飲食的攝取，每天要喝一杯牛奶，約略即可。

懷孕後期，胎兒發育迅速，母體也要爲分娩後泌乳諸存必須的熱量，所以體重會增加快些，每個星期約增加0.5公斤左右。每天攝取的熱量要比未懷孕前多300大卡，蛋白質要多20公克才夠。

鐵質的需要量在孕期因血流的增加而變大，這時光靠飲食中鐵質的補充是不夠的，所以每天要利用口服鐵劑來補足。懷孕末期很多婦女都有水腫的現象，建議您要注意「鈉」的攝取不能多，以免加重體內

水份的滯留，如加工食品和罐頭食品含鈉量高，應儘量避免。而鹽、味素、醬油、沙茶醬、豆瓣醬……等調味料的用量也要節制，如此才可減緩水腫的症狀。

明智媽媽接受了營養師的建議，結果懷孕前3個月體重增加1公斤，所以整個懷孕期共增加了12公斤。醫生說她一切的情況都很穩定，很正常，這時一抹喜悅之情掠過她的臉龐。

母乳·牛乳·副食品

媽媽順利產下寶寶後，第一個月懷寶寶吃母乳，之後就選用了適當的嬰兒配方奶粉，到四個月大時開始給他添加副食品，從含鐵劑的米粉、麥粉開始，接著蔬菜泥、水果泥到煮熟的肉類、蛋黃，每次從少量開始，且一次只添加一種副食品，每種至少間隔一星期，注意到沒有任何過敏症狀發生後，才試下一種食物，就這樣，寶寶漸漸成長爲人人稱羨的活潑健康寶寶。

培養孩子飲食習慣

有一天，媽媽看到了報章



多喝牛奶有助孩子健康(阿豐)

雜誌上的十大死亡原因排行榜，心裏有些悵然，因爲她的父親晚年即是受糖尿病和中風的折磨，最後死於心臟病，她不希望這個病魔繼續影响到她的孩子、她的家庭，她要全家人活得健康、長壽。

報上說十大死亡原因中的腦血管疾病、糖尿病和某些惡性腫瘤的發生與飲食習慣有絕對的相關，基於這層的认识，媽媽決定要從培養孩子良好的飲食習慣著手，以打好健康的基礎。

肥胖和不均衡飲食

肥胖和不均衡的飲食是健康的無形殺手，媽媽決定要預防這二項因素在她家出現。首先，她讓孩子三餐正常定時定量地吃，並注意到均衡飲食要包括到五大類的食物，即：

1. 主食類：如米飯、麵條、麵包、饅頭、紅豆、綠豆…等。

2. 含蛋白質豐富的肉、魚、豆、蛋、奶類。

3. 蔬菜類：淺色蔬菜和深色蔬菜。

4. 水果類。

5. 油脂類，但剔除豬油、奶油等動物性脂肪的攝取。

當然，這其中發生了一些不太順利的事件，如孩子不願意吃蔬菜、水果，而喜歡吃含糖和油脂很高的零嘴食物，如果放縱孩子這樣下去，不是會造成肥胖，就是會影響孩子的正餐食慾而吃不下，造成營養不良，甚至會導致發育受阻。

所以媽媽絞盡腦汁變出很多食物花樣來，並嘗試所有種類的食物，讓孩子不要太排斥蔬菜水果，而且在態度上堅持



魚類含豐富的蛋白質(阿丰攝)

絕對不能吃點心，於是孩子畏於媽媽的堅持態度，又臣服於母親的烹調手藝下，最後家裡的汽水，零嘴就漸漸地消聲匿跡了。

儘量少去速食店

不久，「麥當勞」、「香鷄城」等速食店的盛行，又著實帶給媽媽很大的困擾。孩子開始吵著要吃漢堡、炸鷄、薯條、冰淇淋等含動物性油脂高、鹽份高，又不均衡的速食食品。她暗自核算了一下：

1. 油份高容易造成肥胖，尤其動物性脂肪比例太高，會引起高血壓。

2. 長期攝取高鹽食物，將來引發高血壓的機會就提高了，加上高血壓的配合，就會引起動脈硬化，那麼中風、心臟病的發生率就大大提高了。

3. 青菜、水果在速食店很

缺乏，長期下來，維生素、礦物質和纖維質攝取不足，不但會影響發育，而且還會影响到腸胃的機能如便秘的問題即是。另外有很多證據顯示，很多大腸直腸癌的發生就是因為纖維質攝取不足所引起的，所以不可不慎。

4. 速食店中的飲料和點心大部份是可樂、冰淇淋、蘋果派等，這些食物含的單醣量很高，吃多了不但容易蛀牙、引起肥胖，長久下來也會引起血脂肪的提高，並增加罹患糖尿病的機遇。

基於以上多種考慮，媽媽堅持孩子不要太常到速食店解決民生問題。如果偶而去的話，也儘量小心食用這些食品，如炸鷄外面炸的麵皮或鷄皮撕去不吃，儘量以果汁或茶代替冰淇淋、派等甜點類，以減低這種飲食會有的缺點。 ■