

# 一人吃，兩人補

## 孕婦的營養補充

您或周遭的親友是否有過這個經驗：

預備懷孕或已經懷孕時，面對琳琅滿目的各式營養補充品，卻覺得無所適從，不知該不該買來補充？也不知該買哪一種？

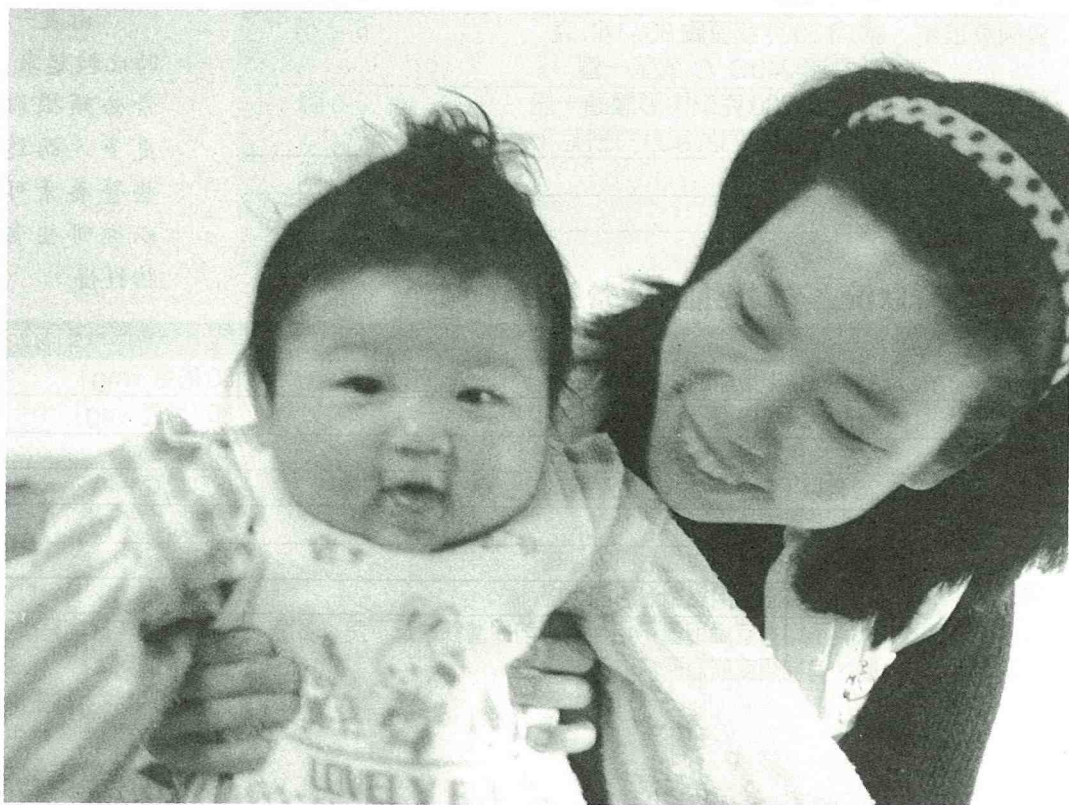
媒體廣告中，每種產品都強調其所含的成分很重要，使準媽媽擔心不已，深怕如果不買來吃，寶寶必定輸在起跑點上。到底準媽媽需要哪些額外的營養補充呢？

### 什麼營養素的需要量 比未懷孕時多？

為了提供胎兒發育所需的營養素，懷孕的準媽媽某些營養素需求量增加了。懷孕第一期並不需要增加熱量的攝取，只需要增加蛋白質、維生素B6、維生素B12、葉酸的攝取。懷孕第二期開始，為了供應胎兒生長的需要，每天應增加300大卡的熱量及6公克蛋白質。在礦物質補充方面，每天應增加鈣質、磷、碘的攝取；在維生素方面，每天應增加維生素D、維生素E、

維生素B1、維生素B2、菸鹼酸、維生素B6、維生素B12、葉酸、維生素C的攝取。懷孕第三期是胎兒生長最快速的時期，此時除了遵循懷孕第二期

的飲食之外，蛋白質的攝取量每天須再增加6公克。此外還需增加維生素A攝取，幫助胎兒細胞分化及視網膜發育，鐵的攝取更須增加，以預防媽媽



■ 懷孕第三期是胎兒成長最快速的時期，須特別增加蛋白質、維生素A及鐵質的攝取。



表一、一般及懷孕婦女每日營養素建議攝取量及食物來源

| 每日建議量        | 一般婦女 | 懷孕婦女         | 食物來源             |
|--------------|------|--------------|------------------|
| 熱量 (大卡)      |      | 中後期增加 300 大卡 |                  |
| 蛋白質 (公克)     | 50   | 60           |                  |
| 維生素 A (微克)   | 800  | 800          | 肝、蛋黃、奶、胡蘿蔔、青菜、木瓜 |
| 維生素 D (微克)   | 10   | 10           | 蛋黃、奶油、肝、奶、魚肝油    |
| 維生素 E (毫克)   | 8    | 10           | 穀類、米糠油、小麥胚芽、綠葉菜  |
| 維生素 C (毫克)   | 60   | 70           | 深綠及黃紅色蔬菜、水果      |
| 葉酸 (微克)      | 180  | 400          | 新鮮綠色蔬菜、肝、腎、瘦肉    |
| 菸鹼酸 (毫克)     | 15   | 17           | 肝、酵母、全穀、瘦肉、蛋、乾豆類 |
| 維生素 B1 (毫克)  | 1.1  | 1.5          | 胚芽、肝、瘦肉、酵母、豆類    |
| 維生素 B2 (毫克)  | 1.3  | 1.6          | 酵母、內臟、奶、蛋、花生、豆類  |
| 維生素 B6 (毫克)  | 1.6  | 2.2          | 肉、魚、蔬菜、酵母、麥芽、內臟  |
| 維生素 B12 (微克) | 2.0  | 2.2          | 肝、腎、瘦肉、奶、乾酪、蛋    |
| 鈣 (毫克)       | 800  | 1200         | 奶及製品、連骨魚、蛋、紅綠色蔬菜 |
| 磷 (毫克)       | 800  | 1200         | 家禽、魚、肉、全穀、奶      |
| 碘 (微克)       | 150  | 175          | 碘鹽、海產、肉、蛋、奶、五穀   |
| 鐵 (毫克)       | 15   | 30           | 內臟、蛋黃、瘦肉、貝、海藻、豆類 |
| 鎂 (毫克)       | 280  | 320          | 五穀、堅果、瘦肉、奶、綠葉菜   |
| 鋅 (毫克)       | 12   | 15           | 海產、內臟、肉、魚、麥芽、酵母  |

表二、一般孕婦的飲食建議量

| 類別    | 每份份量                                    | 每天份量   |
|-------|-----------------------------------------|--------|
| 奶類    | 牛奶 240C.C                               | 2-4 杯  |
| 魚肉豆蛋類 | 魚肉 30 克或豆腐 80~140 克<br>或豆漿 240C. C.或蛋一個 | 5~6 份  |
| 五穀根莖類 | 飯一碗 200 克或中形饅頭一個<br>或土司麵包四片或蘇打餅乾 12 片   | 3-6 碗  |
| 蔬菜類   | 蔬菜 100 公克                               | 3-4 碟  |
| 水果類   | 約拳頭大小                                   | 3-4 個  |
| 油脂類   | 一湯匙 15 公克                               | 3-4 湯匙 |

發生貧血，幫助胎兒體內保存較多的鐵，供出生後使用。

由表一可看出，與未懷孕時比較起來，到底是哪些營養素必須攝取更多，而這些營養素可以從哪些食物獲得。



表三、特殊狀況之孕婦應補充之營養素

| 營養素       | 何種狀況應補充                                | 每天補充量                                                                                                 |
|-----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鐵         | 所有懷孕中後期的孕婦                             | 30 毫克 (mg)                                                                                            |
| 葉酸        | 飲食中葉酸攝取不足的孕婦                           | 300 微克 (ug)                                                                                           |
| 維生素 D     | 吃全素食及奶類攝取量不足的孕婦                        | 10 微克                                                                                                 |
| 鈣         | 25 歲以下且自飲食中攝取鈣質少於 600 毫克的孕婦            | 600 毫克                                                                                                |
| 維生素 B12   | 吃全素食的孕婦                                | 2 微克                                                                                                  |
| 鋅         | 缺鐵性貧血且用鐵劑治療的孕婦                         | 15 毫克                                                                                                 |
| 銅         | 缺鐵性貧血且用鐵劑治療的孕婦                         | 2 毫克                                                                                                  |
| 綜合維生素及礦物質 | 飲食不均衡或攝取量不足、懷孕前即營養狀況不良、多胞胎、有抽煙或飲酒習慣的孕婦 | 每一製劑中應含有：<br>鐵 30 毫克、鋅 15 毫克、銅 2 毫克、<br>鈣 250 毫克、維生素 B6 2 毫克、<br>葉酸 300 微克、維生素 C 50 毫克、<br>維生素 D 5 微克 |

## 準媽媽的飲食

### 怎麼吃才均衡呢？

懷孕第一期並不需要增加熱量的攝取，每天只需要增加補充一杯牛奶，加強蔬菜、水果的攝取以補充足夠的葉酸即可。懷孕第二期開始，為了供應胎兒生長的需要，孕婦每天應額外補充一杯牛奶、兩份五穀根莖類、一份水果及一份蔬菜。懷孕第三期除了遵循懷孕第二期的飲食之外，蛋白質的攝取量每天須增加6公克；每星期補充1~2次豬肝，或多選擇深綠色及深黃色蔬菜，可以補充維生素A；至於鐵質，因

為飲食中很難吃到如此大量，故建議以口服鐵劑補充。

總合來說，如果準媽媽不清楚每天的飲食攝取是否均衡，可以參照表二，與自己的飲食比較一下。

### 哪些準媽媽

#### 必須額外補充營養呢？

健康狀況良好及飲食一向很均衡的孕婦，由食物中獲得的營養素應該就充足了。但具有某些特殊狀況的準媽媽，必須針對某些特定的營養素做補充，甚至有些情況下必須同時補充多種維生素及礦物質。如表三所示。

新鮮天然的食物是各種營養素最好的來源，雖然某些營養素是胎兒發育時特別需要的，但健康狀況良好及飲食一向均衡的孕婦，自飲食中獲得的營養素就足夠了，並不需要購買營養品來補充。但有一些情況特殊的孕婦，可能無法自飲食中獲得足夠的營養素，所以這些準媽媽會有補充營養品的必要。對因為孕吐而攝食不足、或具有某些特殊狀況而有營養不良危險的準媽媽而言，現在市面上有許多孕婦專用營養品，如：孕婦專用奶粉、孕婦專用維他命等，會是不錯的選擇。

# 『葉用蘿蔔』徵文比賽 入選名單出爐了！

1 第一名：台中市 / 李慶恭先生（喜悅綠津）

2 第二名：台北市 / 陳明聰先生（栽培葉用蘿蔔的感想）

2 第二名：虎尾鎮 / 林雲英小姐（我家的葉用蘿蔔）

3 第三名：公館鄉 / 陳德旺先生（種菜樂）

3 第三名：苗栗市 / 張森松先生（一次令人興奮的種植經驗）

第三名：中壢市 / 宋秀媛小姐（這是蘿蔔嗎）

獎金和紀念品已於 90 年 12 月 31 日前直接寄發。

★財團法人農友社會福利基金會★

電話：07-2241106