

文／賴冠菁 國泰綜合醫院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

準媽媽的營養攝取 孕期營養選擇

選對食物、選對營養才是幫寶寶營養加分。

懷孕是人生中最奇妙也最令人感到興奮、不知所措的難得經驗。每個人都會有“一人吃兩人補”的觀念，吃多一點，讓寶寶長大一點，往往會發生吃太多造成體重直線上升的情形，所以選對食物、選對營養才是幫寶寶營養加分的關鍵。

補充營養素

均衡的攝取飲食是準媽媽們最重要的功課，依懷孕不同階段給予不同營養素的補充，以下依3階段做建議：

第一期（0~3個月）

此階段，媽媽的體重只要增加1~2公斤即可，因此要控制熱量，但孕前體重較輕者，盡快能使體重達到理想體重。此期是胎兒器官分化及軀體形成期，藥物、菸酒及高咖啡因飲品都應避免；同時，需要注意葉酸、鋅、碘及維生素A的補充，如南瓜、香蕉、紫菜、蘆筍及深綠色蔬菜等…都是不錯的選擇。

第二期（4~6個月）

此階段的體重以每星期增加0.5公斤為宜。此期孕婦比較容易會出現便秘的問題，每天要吃5份以上蔬果，或以糙米或胚芽米等取代白米飯、麵類食物，以增加纖維質的攝取，補充適當的水分及適度運動也是改善便秘問題的好方法。

這階段是胎兒骨骼發育時期，建議多攝取些鈣質含量較高的食物，如：每天喝2杯牛奶或低糖豆漿，多吃小魚干、櫻花蝦、豆製品等…。另外，適合補充些含魚油較豐富的食物，如鱈魚、鮭魚、秋刀魚等…，以促進寶寶的腦部發育。

第三期（7個月~出生）

此階段體重不適合增加太快速，仍以每星期增加0.5公斤較適宜。為防止懷孕期的缺鐵性貧血發生，需要注意補充鐵質的食物，如牛肉、豬肝、深

綠色蔬菜、葡萄、紅肉等…，此外，鋅、鈣、維生素B₆、B₁₂的補充也是相對重要的。需要額外補充營養品的準媽媽，最好先請教過專業的醫師或營養師後，較可安心的服用。

準媽媽的飲食需要注重質與量，選錯了食物，提供寶寶的營養是會大打折扣的，而造成產檢時容易發生“寶寶沒重到，媽媽卻增重了許多公斤”的情形。

飲食的選擇

一、遵從懷孕期的飲食指南建議表

二、建議多元化攝取各種類的食物

不要有偏食的情形發生，因偏食容易造成某些營養素攝取不足或偏失的問題，進而影響到母體及胎兒正常的成長及發育。

建議：食物攝取種類愈多愈好，且不要每天都

國人膳食營養素參考攝取量表

營養素種類	每日建議攝取量		上限攝取量 (UL)
	懷孕期	非懷孕期	
亞麻油酸	13g	12g	-
α-次亞麻油酸	1.4g	1.1g	-
維生素A	770mcg	700mcg	3,000mcg
維生素C	85mg	75mg	2,000mg
維生素D	5mcg	5mcg	50mcg
維生素E	15mg	15mg	1,000mg
維生素K	90mcg	90mcg	-
維生素B ₆	1.9mg	1.3mg	100mg
維生素B ₁₂	2.6mcg	2.4mcg	-
葉酸	600mcg	400mcg	1,000mg
鈣	1,000mcg	1,000mg	2,500mg
鎂	350mg	310mg	350mg
鐵	27mg	18mg	45mg
碘	220mcg	150mcg	1,100mcg
鋅	11mg	8mg	40mg

說明：g表示公克，mg表示毫克，mcg表示微克，UL表示來自補充劑或人工合成營養品的攝取最高上限量。

懷孕期飲食指南建議表

食物類別	懷孕初期您的活動度				懷孕4個月增加 300卡	份量說明
	熱量需求 低 1550卡	稍低 1800卡	適度 2050卡	高 2300卡		
五穀根莖類(碗)	2.5-3	3	3.5	4	+1/4碗	1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個=薄片土司4片
奶類(杯)	1-2	2	2	2	+1杯	1杯=240c.c.=奶粉3湯匙
蛋豆魚肉類(份)	2-3	3	3.5	4	+1份	1份=熟的肉、家禽或魚肉30公克(生重約1兩約2湯匙份量)=蛋1個=豆腐四方格1塊=小豆干2塊
蔬菜類(碟)	3	3	4	4	+1碟	1碟=蔬菜100公克(熟重約半碗)=大番茄1個
水果類(個)	2	3	3	3	—	1個=柳丁1個=泰國芭樂半個=香蕉半根=小蘋果1個=葡萄8個
油脂類(湯匙)	2	2	2.5	3	—	1湯匙=15公克烹調用油=1湯匙堅果類=1/4個酪梨=1小片培根

資料參考來源：行政院衛生署食品衛生處

吃同樣的食物，這樣可以攝取到不同食物所提供的營養素。

三、用多醣類食物取代高糖飲食

傳統的觀念裡，老一輩的人都會要懷孕中的媽媽多喝些甘蔗汁、果汁甚至吃榴槤來讓寶寶皮膚白、發育好，其實這種觀念是錯誤的，吃大量的高糖分食物不但會耗損體內的鈣質，更會令孕婦體重增加快速，嚴重時會導致妊娠糖尿病的發生，增加日後母體及胎兒罹患糖尿病的機會。

建議：應避免大量的高糖分食物，如可樂、汽水、果汁、糖果、夾心餅乾等糕餅類食物，可用1片土司、半碗量的地瓜、約拳頭大小的水果或1個小餐包取代精緻糖類的食物。

四、用新鮮食物取代高鹽份的食物

含鈉量較高的食物及調味料，如味素、罐頭食品、速食品、加工食品、滷味或醃漬食品都應避免，因為攝取大量含鹽分的食物，容易造成高血壓的情形發生，尤其是懷孕第三期出現水腫及體重增加太多的準媽媽們，更要注意少吃高鹽的食物，預防妊娠毒血症的發生。

建議：選用新鮮的食材，但仍需要攝取足夠的鹽分，不要完全不加鹽的料理，鹽建議量1天5~8公克。

五、選用油脂含量低的食物

經常吃高油脂食物，容易造成孕婦體重增加太快或引發血脂肪過高的情形，合併引發增加妊娠糖尿病及妊娠毒血症的危險率。

建議：準媽媽們吃肉時，記得去皮及吃瘦肉的部位，喝湯時先將油撈掉再喝，吃菜時湯汁不入口及少吃油炸、油煎的食物及高油脂的零食，如薯條、薯片、甜點等…。

母親從食物中攝取足量的DHA(docosahexaenonic acid，亞麻油酸衍生物二十二碳六烯酸)是很重要

的，因人體似乎不能從 α -次亞麻油酸製造足量的DHA以供胎兒所需，國人膳食營養素參考攝取量建議，懷孕期間亞麻油酸及 α -次亞麻油酸的每日攝取量為13公克及1.4公克。

建議多選用DHA含量最高的食物，目前所知含量最高的是鮭魚，每100公克中含有2,877毫克，其次是鯖魚1,781毫克、秋刀魚1,698毫克。

六、建議1天要喝9杯水約2,200c.c.左右

懷孕期間水分需求大幅增加，促使口渴的程度上升，在濕熱的天氣中從事體力活動更是要喝足夠的水，讓尿液保持淡色以及足夠的份量。水、無咖啡因的茶類飲料、淡花茶和不加糖的飲料都是很好的選擇，而含酒精及咖啡因的飲料1天不得超過4杯。(1杯=240c.c.)

菜譜自己作

懷孕期媽媽可以自己DIY的菜譜，幫自己及寶寶的健康加分哦！

高鈣蛋餅起士捲

食 材：蛋餅皮1片、美生菜20公克、起士片1片、番茄2片。

調 味 料：醬油1大匙、檸檬汁1/4小匙。

作 用：將美生菜放在蛋餅皮上，再放1片起士及番茄2片鋪在上面，放在煎板上煎熟即可。

熱量分析：蛋白質11.5公克、脂肪15公克、醣類32.5公克、熱量311大卡。

青瓜鮮魚湯

食 材：新鮮鱸魚1/4尾、青木瓜50公克、薑絲5公克。

調 味 料：鹽1/4小匙、酒1大匙。

作 用：1. 青木瓜洗淨削皮切塊備用，將鱸魚剝成備用。

2. 取一燉鍋，將魚及青木瓜塊放入水中，加入薑絲及鹽及酒，用電鍋燉煮25~30分鐘即可。

熱量分析：蛋白質9.8公克、脂肪2.6公克、醣類1.5公克、熱量70大卡。