孕婦的飲食

未來的母親們，你知什麼樣的飲食是適合於你的？你知道你的飲食是關係着你與你孩子的健康嗎？

（文華譯）

胎兒將來的健康是受母親懷孕期間的飲食而影響的，胎兒在生長期中自動的從母親身體中吸取養份才能有正常的發育，而且母親在懷孕期中飲食不平衡，營養不豐富，她的身體會漸漸損壞，牙齒與頭髮會有損害。所以一個平衡而豐富的飲食對於孕婦與胎兒是非常重要的。

一位母親若是體重正常時，那麼她在懷孕期中的飲食應比平常沒有身孕時要多吃一點，這時她每月應增加體重兩磅。若是她比較瘦，這是一個很好的機會來增加一點體重，普通懷孕三個月後，胃口就會增加的。若是她原來是一個胖子就比較吃虧，因爲太胖對懷孕及生產都比較困難的。

富於鈣質，蛋白質的食物是建造骨格，牙齒以及身體組織的；鐵使血充足；各種維生素可以幫助細胞功能的正常；糖，澱粉以及脂肪是熱的來源。

孕婦每日應吃兩次瘦肉，家禽，肝或魚類的蛋白質食物。蛋類、乾豆、牛乳等都是極富於蛋白質的食物。可是別忘了大量的蔬菜水果，都是準備做母親的必需食物，尤其是番茄及酸甜的各種水果，這些供給你各種維生素還有鈣質，螃蟹、蝦、海中的軟體魚如魷魚章魚或其他都可整個連骨食用小魚，那麼可以吃入大量的鈣了。每日三次穀類食物已足够所需要的熱量了，因胎兒生長是不需要牠的！

在懷孕期中腎臟工作加重，所以需要大量的湯以利腎臟工作。每天應有六杯開水，大量的湯，牛乳水果等。茶及少量的刺激性食物是沒有害的，除非醫生囑禁止飲茶。

現在介紹一日的食譜做參考：

早餐：乳類或豆漿一碗　麵線加荷包蛋一枚　番茄一粒。

十點：乳類或豆漿一碗。

午餐：醬炒肉丁二兩至三兩　蝦米炒菠菜一小盤　飯　紫菜湯

四點：乳類或豆漿一碗。

晚餐：肉絲炒豆干絲　涼拌芹菜一盤　飯　菠菜湯

臨睡前：乳類或豆漿一碗。

適當的飲食可使你減少孕期及生產時期的不舒適，保持身體的健康護你的孩子在生命一開始時就有一個健康的體格，快點注意你的飲食吧！

縫紉座談

實用的香港衫

這件香港衫是合於十歲左右的孩子用的，熱天穿在外面，天涼時却也可做襯衣穿在毛線衫或茄克裡面，所以是非常實用的，趕快動手做一件吧！

材料：單幅布一百二十公分，鈕扣七粒。衣料的選擇，最要緊的原則是經久耐洗的，因爲這種衣服是需要常常洗的。冬季也可用絨布做。

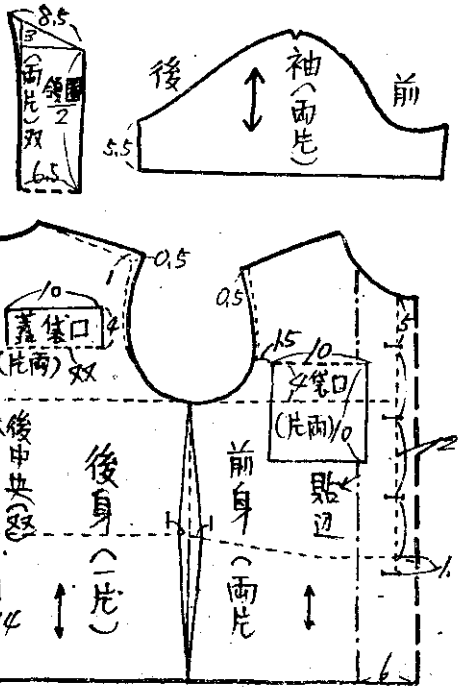
製圖：①後身比原型長十四公分，肩頭提高一公分同時也加寬半公分。

②前身除加長外，並且中央加寬二公分，以爲重疊釘鈕扣用，肩頭也較原型加寬半公分。

③領高六公分半，領長是領圈的一半，製圖時最好等前後衣服縫好後，照領圈大小的一半再製圖，那麼做好的領子就不會有大小不合的現象了。

④袖的長短可隨意其餘部分照原型製圖。

裁法：將圖製好以後，剪刀成紙樣放在布上，衣服下邊留毛邊四公分，袖口留



香港衫的製圖

家常便菜

冬瓜盅

這菜可做湯吃，就是將冬瓜做盅，盅內放各種作料，是一味很好的菜。因爲沒有油膩，所以夏天尤爲適宜。

材料：冬瓜半只（約一斤多），猪肉半斤，香菇四五個，冬筍二兩，蝦二兩，鹽及酒各少許。

做法：香菇去蒂，洗淨。猪肉，冬筍切片。蝦去殼，洗淨。冬瓜去心（子）洗淨。

以上各種材料和勻放在冬瓜內，再將冬瓜整個放在大碗內，隔水文火清蒸，一小時後就可吃了。