

# 孕期飲食與營養

## 一、懷孕期間體重應該增加多少才適當呢？

應依據孕前身體質量指數【BMI=體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>】來計算，做為孕期體重參考，建議增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加速度。

孕前身體質量指數 (BMI)	孕期增加總體重 公斤(磅)	第二、三孕期增加重量 公斤/週(磅/週)
< 18.5	12.5~18 (28-40)	0.5-0.6 (1-1.3)
18.5~24.9	11.5~16 (25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25~29.9	7~11.5 (15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
≥ 30以上	5-9(11-20)	0.2-0.3(0.5-0.7)
懷孕胎數	建議增加重量 公斤(磅)	12週後每週增加重量 公斤/週(磅/週)
雙胞胎	總重15.9-20.4(34-45)	0.7
三胞胎	總重22.7(50)	-

資料來源：衛生福利部國民健康署孕婦健康手冊

## 二、孕婦需要的營養：

懷孕期的熱量攝取，依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日需增加300大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。

- (一) 孕婦應攝取均衡的飲食，營養平均分配在飲食中。肉、魚、豆、奶、蛋類每餐至少一~二種。
- (二) **熱量**：主要是五穀類和油脂類，懷孕**第一期**每日熱量增加150大卡，**第二、三期**增加300大卡，若懷孕前期體重較輕可多增加些，較重者可少增加些。
- (三) **蛋白質**：依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議自懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加10公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物(High Biological Value, HBV)的蛋白質，如：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。
- (四) **鈣質**：鈣質含量較高的食物有牛奶、小魚乾、排骨、豆腐、蝦米、藻類(髮菜、紫菜、海帶等)、牡蠣、蛤等。
- (五) **鐵質**：主要食物有蛋黃、肉類、血液製品、肝等內臟類，缺乏會引起孕婦貧血及新生兒體內鐵質儲量減少。一般由食物攝取都會不足，必須用藥物補充，也是孕婦在孕期唯一必須服用的藥物。
- (六) **維生素及礦物質**：懷孕/哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加，孕產婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，或可在醫師建議下選擇市面上孕婦專用綜合維他命，以補充孕期足夠的礦物質和維生素。
- (七) **鈉**：懷孕期間如有高血壓或水腫應限制鈉的攝取如：鹽漬、滷製、罐頭製品等儘

量勿使用。

- (八) **纖維質及水份**：適當纖維質及水份可防止便秘，纖維質含量較高有芹菜、竹筍等蔬菜和蕃茄、梨子、橘子、柳丁、葡萄柚等水果。

### 三、孕婦應減少及避免的食物：

- (一) 菸、酒、咖啡、濃茶。
- (二) 脂肪過多如肥肉、油炸食物。
- (三) 鹹的或燻製食物如鹹蛋、鹹魚、醃肉、火腿、豆腐乳等。
- (四) 刺激性的調味料：辣椒、咖哩、沙茶等。
- (五) 熱量高而無營養的食物：糖果、汽水、甜點等。

孕婦飲食注意事項		
主食類： 全穀根莖類、澱粉	2-4.5 碗	1. 包括：飯、饅頭、玉米、地瓜、土司、芋頭、山藥、紅豆、綠豆。 2. 外食之麵、米粉不可以（因加入多量油，澱粉太多，而其他蔬菜、肉類之營養素太少） 3. 紅豆、綠豆湯勿加糖。 4. 盡量少吃高油高糖的主食 ex：油飯、麵包、蛋糕、餅乾、三明治。
蔬菜類	3-5 份	1. 一碟約半碗份，可多食用。 2. 外食蔬菜，請過水。 3. 燙青菜不限量（勿加肉躁）。
水果類	2-4 份	1. 水果約拳頭大小算一份(60 大卡/份)。 2. 葡萄、櫻桃約 10 個算一份，少吃葡萄乾及香蕉、芒果、哈密瓜、香瓜...等較甜的水果 (芭樂、蕃茄、蘋果...等甜度較低的水果可多食用)。 3. 勿喝果汁（任何果汁，因易過量），甘蔗汁、蜂蜜汁不必吃。
魚肉蛋豆類	4-7.5 份	1. 一份約手掌大。 2. 須去油去皮 ex：雞腿、雞胸肉、里肌肉、滷牛腱、魚肉。(牛排其脂肪含量多，應少吃)。 3. 勿吃加工肉（例：貢丸、魚丸、各式火鍋丸類）、肉絲、絞肉製品（例：肉包、水餃）、牛腩、牛肚。 4. 可吃蒸蛋、茶葉蛋、滷蛋、白煮蛋，勿吃荷包蛋、蛋餅、煎蛋、炒蛋（因含油）。
低脂乳品類	1.5 杯	低脂或脫脂牛奶一杯=240 毫升 低脂或脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克)/杯
油脂與堅果種子類	3-4 茶匙 種子類一份	1. 煎、炸、炒皆不可吃(蒸、煮、滷可吃)。 2. 勿吃外食之炒麵、炒飯、炒米粉、湯麵（自煮可以，勿放油）。 3. 看不到之油脂不可吃（內容含奶油之西點、蛋糕、三明治、麵包、餅乾）。 4. 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調油 1 茶匙(5 公克) 5. 瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、核桃仁 2 粒(7 公克) 6. 花生仁 10 粒(8 公克) 7. 黑(白)芝麻 1 湯匙+1 茶匙(10 公克) 8. 腰果 5 粒(8 公克)
湯		1. 勿喝雞湯、排骨湯（因含油），請吃肉。 2. 補充鈣質，可食牛奶、小魚乾、豆腐...勿喝排骨湯、大骨湯、火鍋湯（因含油）。
*12 週後每一粒『孕婦專用維生素』補充鐵質及鈣質		

- 四、其它注意事項：不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用。