孕期飲食與營養

一、孕婦體重管理

1993年美國國家科學研究院(IOM)指出，孕婦孕期不同時期體重增加有不同的變
化，應依據孕前身體質量指數【BMI=體重(公斤)/身高(公尺^2)】來決定。

孕前體重狀況	BMI值	孕期增加總體重	第一孕期增加體重	第二、三孕期增加體重
過　　輕	< 19.8	12.5~18.0 公斤	2~3 公斤	0.5 公斤/週
正　　常	19.8~26	11.5~16.0 公斤	1~2 公斤	0.45 公斤/週
過　　重	26.1~29	7.0~11.5 公斤	0~1 公斤	0.3 公斤/週
肥　　胖	29以上	< 7 公斤		
雙　胞　胎		15.9-20.4 公斤		0.7公斤/週
三　包　胎		22.7 公斤		

註：以上BMI為西方人標準，東方人須略減。

二、孕婦需要的營養：

（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**：主要來源是魚、肉、蛋、奶為動物性蛋白質，最好佔蛋白質 總量的二分之一到三分之二，植物性蛋白質有豆漿、豆腐等豆類製品。

（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**：只要蛋白質和熱量攝取足夠，一般維生素即不缺乏。再多吃富含維生素A、C、D的深黃、紅、綠色蔬菜、水果即可。

（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。

＊12 週後每一粒『孕婦專用維生素』補充鐵質及鈣質

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： 五穀根莖、澱粉	3-4 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	4 碟	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	2 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 豆腐 奶	1.5 兩 1.5 兩 1 個 1 塊 2 杯	1.1.5 兩約手掌大。 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)、牛晴、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）。 5.脫脂奶粉 3-4 匙/杯，一日 2~3 杯，(脂肪含量：低脂/脫脂=2：1)。
油脂	--	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)。
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		