

母親節快樂 運用7大技巧 掌握孕期健康

1

佳餚適量不過量

留意點餐的份量，適量進食，維持7分飽即可。

2

清蒸水煮會更好

菜色儘量選擇清蒸、水煮或涼拌等健康的烹調方式，避免或減少油炸、糖醋、燴等菜色。

3

攝取優質好蛋白

攝取豐富的蛋白質以供胎兒發育所需。選擇菜色時，建議以脂肪含量較低的蛋白質為主。

4

高纖蔬果選得巧

足夠的纖維素能幫助準媽咪維持腸道健康，建議聚餐時至少攝取兩種以上的蔬菜。

5

有鈣含纖最甜蜜

過高的血糖通過胎盤會影響胎兒，購買甜點時可選含鈣質的乳酪蛋糕、含纖維素與鐵的紅豆紫米粥。

6

咖啡因200mg不擔心

含有咖啡因的茶和咖啡，建議準媽咪一天最多不能攝取超過200毫克的咖啡因，約為市售一杯300C.C(中杯)的飲品量。

7

關鍵營養葉酸鐵鈣

葉酸、鐵、鈣為孕期關鍵營養素，攝取合適食物以滿足媽咪與胎兒的營養需求。



衛生福利部
國民健康署

