

孕期健康

孕 期營養與健康



[操作說明](#)

[全文PDF下載](#)



衛生福利部
國民健康署



孕期營養的重要性

如何注意孕前營養

- 「均衡飲食」，適當地攝取六大類食物。
- 不挑食或偏食。
- 勿盲目聽從廣告或親朋好友而購買過量補品及營養品。
- 適量的吃。



孕期體重的增加

孕期體重增加的建議量

- 懷孕期間體重增加的建議量與母親懷孕前的體重有關。
- 12周後，建議體重過輕的孕婦每周增加0.5公斤，而體重正常或過重的孕婦則增加0.3~0.4公斤。



孕前體重過輕	建議增加的體重為12.5 - 18 公斤
孕前體重標準	建議增加的體重為11.5 - 16 公斤
孕前體重過重	建議增加的體重為7.0 - 11.5 公斤

有熱量三大營養素

懷孕期間應該補充的營養素

- 醣類熱量4大卡、脂肪熱量9大卡、蛋白質熱量4大卡、維生素及礦物質。



醣類	<ul style="list-style-type: none"> ● 供給熱量。 ● 可以避免先分解蛋白質作為熱量之用。 ● 幫助脂肪在體內代謝。 ● 調節生理機能。 	
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ● 燃燒成為身體的能量來源。 ● 提供必需脂肪酸。 ● 幫助脂溶性維生素的吸收與利用。 ● 構成細胞膜很重要的原料。 ● 增加食物美味及飽腹感。 	
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> ● 作為主體架構。 ● 維持人體生長發育。 ● 構成及修補細胞、組織之主要材料。 ● 調節生理機能、必要時供給熱能。 	



認識礦物質與維生素

- 有六種礦物質的攝取需要特別注意，分別為鈣、鐵、碘、鈉、鎂、鋅。



鈣	<ul style="list-style-type: none"> ● 構成骨骼最重要的元素。 ● 攝取不足會影響胎兒發育，較易發生抽筋的問題。 ● 懷孕期間應攝取充足的鈣質，建議攝取1000毫克/天。 ● 鈣質豐富的食物，例如：牛乳、乳製品、小魚乾、高鈣豆製品、深綠色蔬菜等。
鐵	<ul style="list-style-type: none"> ● 血紅素的重要成分。 ● 鐵的補充除供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後四個月內使用。 ● 鐵質豐富的食物，例如：紅肉、肝腎內臟、深綠色蔬菜、貝類等。
碘	<ul style="list-style-type: none"> ● 懷孕若碘嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育。 ● 孕婦攝取碘建議200微克/天。 ● 含碘豐富的食物，例如：海苔、海帶等。其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。 ● 市面上販售的鹽有分為加碘及無添加碘的，建議可以購買有含碘的食鹽。

鈉	<ul style="list-style-type: none"> ● 若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取，例如限制食鹽或加工醃漬食物，改採低鹽飲食。
鎂	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持神經與肌肉正常作用所需。 ● 孕婦攝取鎂建議355毫克/天，可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。 ● 建議多攝取綠色蔬菜、全穀類、核果、種子類。
鋅	<ul style="list-style-type: none"> ● 母親的腸道對鋅的吸收會因胎兒的需求而增加，但要將足夠的鋅運送到胎兒，需要維持母親血鋅濃度的正常。

運動時間

- 從事中等身體活動10分鐘以上還能順暢地說話，感覺有點累，有點流汗；從事10分鐘以上的費力身體活動會感覺很累，呼吸、心跳比平時快很多，也會流很多汗。

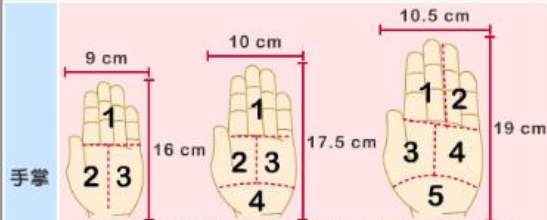


理想的運動時間目標		
每次運動	每天運動	每週運動
至少持續10分鐘	累積30分鐘	累積150分鐘



認識食物的份數

- 杯子** ● 容量大約240c.c.，大約是便利超商小杯咖啡杯的大小，適用於牛奶、豆漿。
- 碗** ● 容量大約200c.c.，大約是一般我們家中常用的飯碗，適用於全穀根莖類、蔬菜類、水果類。
- 湯匙** ● 容量大約15c.c.，大約是我們平常在小吃店中會看到的塑膠湯匙，1茶匙即為1/3湯匙的量，適用於油脂類。



- 手掌** ● 以自己的手掌為主，依照手掌大小分為3兩手、4兩手、5兩手，3兩手一般為女性或是體型較小的，4兩手為中型體型，5兩手一般為男性。合乎手掌的1份大小為1份量，一個區塊即為1份的量，適用於肉魚豆蛋類。



6

孕期前注意的事項

- 孕期主要分三個階段：
第一期：1-4個月、第二期：5-7個月、第三期：8-10個月。

懷孕初期

- 應少量多餐及選擇準媽媽覺得吃得下的食物，可選擇較低脂肪且無刺激性的食物。
- 早晨醒來時，可吃些較乾的五穀類食物。
- 適量地補充水份，以改善孕吐的現象。
- 不隨便服藥，看醫生時記得告知懷孕了。
- 全素食者需要多補充富含維生素B12的食物。
- 盡量避免食用含咖啡因食物。
- 多吃深綠色蔬菜，可攝取與真實神經發育有關的葉酸。

懷孕中期

- 一天喝1杯低脂乳品、或喝低脂優酪乳、多吃高鈣豆製品來獲取鈣質。
- 多吃全穀根莖類、蔬菜及水果，可得到各種維生素、礦物質及膳食纖維。

孕婦注意



低脂乳品



蔬菜及水果

7



懷孕後期

- 請教醫生適時補充鐵，建議最好每天吃一份紅肉，每週吃1-2次肝臟類，以增加鐵的吸收，並多吃深色蔬菜。
- 適量攝取富含omega-3脂肪酸的魚類，如：鮭魚、鮪魚等，有利於胎兒腦神經發育。



我該如何攝取

四招小撇步

- 第一招：營養均衡最重要，食物選擇常變換。
- 第二招：蔬菜每天吃3份，五穀加入白米飯。
- 第三招：為了健康少油脂，適量豆、魚、肉和奶。
- 第四招：自然新鮮享美味，鹽量調味都減半。



減少飲食中油的技巧

- 選擇油含量較低的食物。
- 選擇脂肪量較少的肉類，避免使用肉類加工品。
- 越入口即化的肉，油含量越高。
- 多增加蔬菜量。



8

孕期營養問題Q&A

問題：

懷孕時吃素的跟吃葷的哪個比較營養健康？

解答：

- 素食者在懷孕中最容易缺乏蛋白質、鐵質與鈣質。
- 少喝咖啡及茶並須注意少吃素雞、鴨和素肉等加工食材。
- 盡量選擇新鮮的蔬菜水果或五穀雜糧。
- 吃新鮮水果以攝取維他命C。
- 純素食者不吃蛋奶則須補充維生素B12。



問題：

一直有害害的情況，應該要怎麼辦？

解答：

- 孕婦還是要因個人體質去嘗試哪種方法比較有效，盡量避免在用餐時喝湯或開水，早上起床可先吃些蘇打餅乾。
- 少量多餐，避免空腹餓，在兩餐間補充食物。
- 但是記得避免油炸、油膩、不易消化或調味濃烈的食物。
- 如果想吐的話，吃烤土司、餅乾等，可減緩想吐的感覺。
- 最後記得適度休息，並且放鬆心情，保持愉快。



9



問題：

外食族懷孕期間飲食要如何選擇？

解答：

- 菜色要經常變換。
- 增加蔬菜水果的攝取。
- 減少油炸的菜色。
- 另外口味以清淡為宜。



問題：

有便秘的問題，應該要怎麼解決呢？

解答：

- 多吃蔬菜因纖維素的攝取可幫助解決這個問題，纖維素含量多的食物例如蔬菜、水果、全穀類，亦含有多量的維生素及礦物質。
- 也要多喝水，可以預防便秘。

問題：

懷孕期間有胃食道逆流的情況，該如何改善呢？

解答：

- 不要一下喝太多液體食物，也不要吃完東西就躺下來，
- ▶ 如果胃內還很多液體，容易壓迫倒流回來。

問題：

常常會有抽筋的狀況，要怎麼改善呢？

解答：

- 鈣的攝取量要足夠。
- 乳製品是最好的鈣質來源，每日多攝取1份牛奶或乳製品。
- 素食者應多攝取深綠色蔬菜、豆類、豆腐、芝麻等。



問題：

「妊娠毒血症」是什麼呢？
如果有「妊娠毒血症」應該要注意什麼呢？

解答：

- 妊娠20週以後才會出現的高血壓，同時合併有尿蛋白和全身性水腫情形，又稱「子癩前症」。
- 多休息，特別注意血壓和胎動的變化。
- 避免產生壓力。
- 注意食物的攝取與營養素的消耗。
- 採高蛋白飲食。
- 控制鹽分攝取。



