

哺乳母親每天飲食指南

Daily Food Guide For Breastfeeding Mothers

食品種類	份量	一份等於
牛奶及奶類食品	三份或以上	<ul style="list-style-type: none">• 一杯牛奶／酸凍奶• 一至二安士芝士• 一杯加鈣豆漿
肉類	三份或以上	<ul style="list-style-type: none">• 二至三安士瘦的肉類／魚／雞 以下任何一份食品可以代替一安士肉類： <ul style="list-style-type: none">• 一隻蛋• 四安士豆腐• 二湯匙花生醬• 半碗熟豆• 三份一碗果仁
水果及蔬菜	五份或以上 最少一份含高維他命 C 最少一份含高維他命 A	<ul style="list-style-type: none">• 一個水果• 半杯果汁• 一碗生的蔬菜• 半碗熟的蔬菜
麵包、麥片及穀類	七份或以上	<ul style="list-style-type: none">• 一片麵包• 半碗飯／麵• 半碗麥片• 四至六片餅乾

高維他命 C 的水果：

橙、柑、西柚、草莓（士多啤梨）、奇異果、芒果

高維他命 A 的蔬果：

深綠色的一西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜

深黃或橙色的—紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜

其它有關營養的事項：

— 每天比平日增加五百卡路里

例如：花生醬三文治（一份）+ 脫脂奶（一杯）+ 水果（一個）= 五百卡路里

— 喝大量的流質，每天最少喝八至十二杯，可包括：水、湯、牛奶和果汁

— 避免煙、酒和藥物

— 減少喝含咖啡因的飲品，例如：茶、咖啡和可樂