
孕期營養

Prenatal Nutrition

孕婦每星期所進食的魚類不要超過十二安士，因某些魚類含大量水銀。避免進食大條的魚如劍魚、鮫魚、鯊魚。少吃吞拿魚、鰵魚、紅石斑和龍蝦。

1. 婦女在懷孕期間有適當的營養，可以保證母親及胎兒的健康。在這期間是不需要特別禁口，以免導致營養不足
 - 懷孕期間，每天的飲食比平日加三百卡路厘（熱量），
 - 例如：花生醬三文治（半份）＋低脂牛奶（一杯）＝三百卡路里
 - 避免煙、酒、藥材、藥物（除非是醫生開的藥方）
 - 減少喝含咖啡因的飲品，例如茶、咖啡和可樂
2. 增加足夠的體重對胎兒的成長是非常重要的
如果你本身體重是在正常範圍以內，增加二十五至三十五磅是合乎理想。在頭三個月期間應該增加三至四磅，由第四個月開始應該每個星期增加一磅。體重不足的婦女可以增加較多體重，過重的婦女則應酌量加磅並且增加得較為緩慢。
3. 如何減輕噁心嘔吐
 - 少食多餐並進食比較容易消化的澱粉質食品，例如梳打餅乾、烘麵包（多士）
 - 避免在進食時喝流質
 - 避免油炸（高脂肪）、辣和強烈氣味的食物
 - 保持房間空氣流通可以減低煮食時的氣味，以免引起噁心
4. 如何減輕胃酸過多
 - 少食多餐
 - 進食時需細嚼慢嚥
 - 進食後避免斜臥的姿勢
5. 如何消除便秘
 - 增加水份（西梅汁有幫助）
 - 多吃高纖維食品，例如全麥麵包和麥片，鮮果或乾果，生或煮熟的蔬菜
 - 定時運動

孕婦每天飲食指南

Daily Food Guide For Pregnant Women

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		
深黃或橙色的一紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜		

華人社區健康資源中心編譯，1993 年 版權所有，5/2007 修正
Copyright ©: 1993 Chinese Community Health Resource Center, Revised 5/2007