

孕婦如何吃出健康？

資料來源：國民健康局，孕婦健康手冊

孕乳婦飲食一般飲食原則

1、準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。如對孕乳期飲食有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。

2、體重：懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加 10-14 公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引請參考表一。

3、熱量：

(1)懷孕期的熱量攝取，依據第 7 版國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）建議，自懷孕第二期起，每日需增加 300 大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。

(2)哺乳婦熱量的需要依據第 7 版國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）建議，每日以增加 500 大卡為宜。

4、蛋白質：

(1)依據第 7 版國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)建議自懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加 10 公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物價（High Biological Value, HBV）的蛋白質，如：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。

(2)哺乳期間每日母乳的分泌量在生產後 2-3 個月平均約達 850 毫升，因乳汁含有 1.1%的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約 10 公克，所以建議哺乳婦每日應增加 15 公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。

5、懷孕／哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加

孕產婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，或可在醫師建議下選擇市面上孕婦專用綜合維他命，以補充孕期足夠的礦物質和維生素。

6、礦物質：

(1)碘：婦女懷孕時碘嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲緩和神經發育不全，甚至增加嬰兒死亡率，孕婦碘建議 200 微克/天，哺乳婦建議 250 微克/天，平常烹煮時選用加碘鹽；另外，適量攝取含碘量較豐富的天然食物，如：海帶及海藻等。

(2)鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議攝取量 15 毫克/天，第三期與哺乳婦建議則增加攝取至 45 毫克/天，鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存

在胎兒體內，以供嬰兒出生後六個月內使用。孕期鐵營養不足可能對胎兒的腦部與精神症狀造成不良影響，鐵質豐富的食物，如：紅肉、深綠色蔬菜、豆類等。

(3)鈣：懷孕／哺乳期應攝取充足的鈣質，孕婦及哺乳婦鈣建議攝取 1000 毫克/天，以滿足胎兒／嬰兒的生長和母體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

(4)鈉：懷孕期間若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。

(5)鎂：懷孕期間鎂攝取增加，可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。孕婦鎂建議 355 毫克/天，哺乳婦建議 320 毫克/天富含於葉綠素的蔬菜中，如菠菜、莧菜及甘藍菜等，其他如胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類及香蕉等。

(6)鋅：孕婦的鋅營養狀態不足，可能會造成胎兒在子宮生長遲緩與神經管缺陷。孕婦與哺乳婦鋅建議攝取量為 15 毫克/天，動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。

(7)其他：礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

7、維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加

(1)維生素 B1、B2、B6 和菸鹼素的需要量是伴隨熱量及蛋白質的增加而升高。維生素 B1 以小麥胚芽含量最豐富，此外，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉亦是主要來源；維生素 B2 存在於大部分動植物組織，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富；維生素 B6 於各種肉類、全穀類。富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。

(2)維生素 B12：母親維生素 B12 於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷。對於全素食者，應特別注意維生素 B12 的補充。維生素 B12 豐富的食物，如：主要為動物性食物來源，其中肝臟、肉類等含量最為豐富。

(3)其他：維生素攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

8、葉酸的重要性：

(1) 國內嬰幼兒神經導管缺陷發生率，以 1993 年至 2002 年通報神經管缺陷之出生人口調查發現，十年來神經管缺陷發生率介於 0.4-1‰，平均發生率約為萬分之 7。依據美國實證研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可以預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷的比例，可減少 50-70%胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生。根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)育齡婦女每日建議攝取 400 微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取 600 微克的葉酸，哺乳婦建議每日攝取 500 微克的葉酸，以供自身與胎兒所需。

(2) 葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、豆類及水果(如柑橘類)，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建

議在醫師處方指導下，補充葉酸錠劑。

9、食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：

- (1)菸、酒、咖啡與濃茶。
- (2)脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
- (3)煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
- (4)空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

10、懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，[可吃些五穀類食物](#)，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。

11、不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用之。