

孕期要吃維他命嗎？

懷孕之後究竟該如何補充維他命？維他命缺乏對胎兒會有哪些影響？許多準媽媽在懷孕期間，總是擔心自己是否吃得太少，又擔心自己是不是太晚才補充某些營養素，會因為趕不及而影響胎兒成長發育。台安醫院健康事業發展部營養師余依晏表示，一般來說，維他命指的是飲食中的維生素，蔬菜、水果是維生素的主要來源，一般人只要維持均衡飲食，其實不太需要擔心維生素不足的問題。

◎孕期營養概念篇

懷孕初期沒補到也別擔心

余依晏營養師舉例說明，葉酸是懷孕初期很重要的營養素，足夠的葉酸能減少準媽媽出現貧血、倦怠、記憶衰退等症狀，並能預防一些重要的神經管缺損，例如脊柱裂或水腦等，足夠的葉酸也可以預防早產發生。因此，婦產科醫師多會建議準媽媽從懷孕初期就應該增加葉酸的攝取量。根據衛生署建議，懷孕婦女應比孕前增加 200 微克的葉酸。

但是，有些準媽媽因為月經週期比較不準時，等到確認自己懷孕時，已經是懷孕 10 週以後，這時再補充葉酸還來得及嗎？余依晏營養師說：「葉酸屬於維生素 B 群的一種，深綠色蔬菜、黃豆製品、菠菜、蘆筍、鮭魚、肝臟、豬肉等食物中都含有葉酸，植物性食物的葉酸含量較高，只要飲食均衡，其實不太需要擔心葉酸不足的問題。」

三階段必須營養素這樣補

一般市售的綜合型維他命，除了維生素之外，也會包含有鈣、鐵、碘、鋅、鎂等礦物質營養素。準媽媽必須了解自己究竟需要加強哪些營養素，聰明選擇符合自己需求的營養來源，免去心中的疑慮與不安。

根據衛生署建議，懷孕婦女須增加攝取量的維生素有維生素 D、維生素 E、維生素 B 群（B1、B2、B6、B12）、葉酸等，礦物質鐵、碘、鎂、硒等，不同孕期的需求量大不相同，例如鐵質，在懷孕後期再加強補充即可；另外，準媽媽們很在意的鈣質，其實只要平常有喝牛奶習慣的女性，整個孕期並不需要刻意增加攝取量；而對胎兒腦神經發育有極大影響的葉酸，事實上，孕期三階段都應增加攝取量，並非只有懷孕初期需要加強補充而已。

孕婦膳食營養素參考攝取量表

營養素(單位)	非孕期婦女	懷孕第一期 (≤12 週)	懷孕第二期 (13~24 週)	懷孕第三期 (≥24 週)
熱量(大卡)	1550~2300	1550~2300	1550~2300	1850~2600
蛋白質(公克)	48~50	48~50	58~60	58~60
鎂(毫克)	315	350	350	350
碘(微克)	140	200	200	200
鈣(毫克)	800~1000	800~1000	800~1000	800~1000
鐵(毫克)	15	15	15	45
硒(微克)	50	60	60	60
維生素 A(微克 RE)	500~550	500~550	500~550	600~650
維生素 D(微克)	5	10	10	10
維生素 E(毫克α-TE)	12	14	14	14
維生素 B1(毫克)	0.8~1.2	0.8~1.2	1.0~1.4	1.0~1.4
維生素 B2(毫克)	1.1~1.6	1.1~1.6	1.3~1.8	1.3~1.8
維生素 B6(毫克)	1.5	1.9	1.9	1.9
維生素 B12(微克)	0.9~1.3	1.1~1.5	1.1~1.5	1.1~1.5
維生素 C(毫克)	100	110	110	110
菸鹼酸(毫克-NE)	10~15	12~17	12~17	12~17
葉酸(微克)	400	600	600	600
泛酸(毫克)	5	6	6	6
生物素(微克)	30	30	30	30
膽素(毫克)	360	380	380	380

資料來源／衛福部

營養均衡與適量要把握

從營養學的角度來看，補充維生素最好的來源仍然是天然飲食，余依晏營養師表示，維生素可分為脂溶性與水溶性兩大類，脂溶性維生素容易累積在體內，不易排出體外，包括有維生素 A、D、E、K，從天然食物取得較不容易有過量累積在臟腑器官的問題。

此外，維生素 B 群、葉酸、C 等都屬於水溶性維生素，需要每天補充；懷孕中期以後需增加 300 大卡熱量，人體所攝取的熱量增加，維生素 B 群的需求也必須跟著增加，以維持人體的正常代謝及吸收。從飲食中補充，並沒有想像中那麼困難。余依晏營養師說：「維生素 C

每日建議量 110 毫克，1 顆拳頭大的芭樂，即可達到一天的建議攝取量。」

不過，選擇天然飲食作為孕期營養來源，也需要把握兩大原則：均衡及適量。她強調，選擇的食物必須多樣化，避免連續且長期吃同一類食物，可降低過敏體質被誘發的機會。

多吃鮮果·少喝果汁

吃新鮮蔬果應避免打果汁或蔬菜汁，因為攪打成汁就容易有過量與營養流失的問題。

◎孕期營養補充篇

特殊情況可選用專屬維他命

若是長期習慣精緻飲食、少吃蔬果、壓力過大的族群都容易缺乏維生素 B 群，對於有偏食、挑食，蔬果攝取嚴重不足的人來說，水溶性維生素也比較容易缺乏或攝取不足，那麼，就可以選擇孕婦專用的維他命來補充。

單一劑型易攝取過量

如果日常飲食較無法補充這些營養素，例如外食、素食者、長期飲食不均衡，容易缺乏特定營養素的族群，綜合型孕婦專用維他命是不錯的選擇。市售產品林林總總，余依晏營養師指出，有些強調單一劑型，高劑量的產品，比較不建議孕婦吃，特別是脂溶性維他命，容易攝取過量，對胎兒及準媽媽都沒有益處。

天然ㄟ尚好？不一定

綜合型維他命的營養來源有化學合成的，也有天然原料製作的，一般人都認為，自然是天然的最好，其實，這可不一定。余依晏營養師表示，使用天然原料需擔心可能有原料污染的疑慮。她解釋說：「例如鈣片，原料可能是牡蠣，可能含有其他對人體有益的成分，例如磷，但也需要擔心原料污染的問題。化學合成的就比較沒有原料污染的疑慮，但因為是化學結構式合成的產品，因而也不會含有其他的營養素。」

規律飲食·營養均衡

維生素及礦物質等營養素應從天然飲食中攝取，不足之處再由綜合型維他命來補足。天然飲食須注意均衡及適量原則，避免長時間吃單一類型的食物以防誘發慢性過敏發炎反應。綜合型維他命應在飯前或飯後 1 小時內吃，有助吸收。

孕期重要維生素及主要食物來源

維生素	說明	食物來源
維生素 A	能保護骨骼正常生長，使眼睛適應光線變化，降低夜盲症的發生，加強免疫力。植物性食物中的β-胡蘿蔔素是較安全的維生素 A 來源，可降低過量攝取的風險。	胡蘿蔔、番茄、菠菜、南瓜、青江菜等黃綠色蔬菜及動物肝臟、蛋黃等。
葉酸	是參與細胞分裂時，DNA 合成的必須營養素。足夠的葉酸能幫助孕媽咪避免貧血、倦怠、情緒低落、暈眩等症狀；並減低胎兒出現神經管缺陷、腦部發育不良、出生體重過輕、生長遲滯等問題。	深綠色蔬菜、肝臟、豬肉、黃豆製品、菠菜、鮭魚、蘆筍。
維生素 B12	能促進紅血球再生，維護神經系統健康，幫助脂肪、碳水化合物、蛋白質的吸收。攝取不足容易出現倦怠、口腔炎等症狀。	主要存在於動物性食物，例如內臟、乳製品。蔬菜類食物中僅海藻類和紫菜含有，素食者應多吃蛋、牛奶、海帶、紫菜。
維生素 B1	幫助人體保持正常食欲，缺乏時容易感覺疲勞、倦怠、肌肉無力、情緒不穩定、易怒、頭痛、失眠等症狀，影響日常生活。含酒精飲食容易破壞腸胃道對維生素 B1 的吸收。	麥芽、黃豆製品、豬肉、豌豆粉、麥片、牛奶、青豆、全麥麵包等。
維生素 B2	參與人體代謝，眼睛常常佈滿血絲、嘴唇乾裂、容易長青春痘者可能與缺乏維生素 B2 有關。	肝臟含量最豐富，其他還有全脂奶粉、乳酪、肉類、蛋類及綠葉蔬菜。
維生素 B6	在細胞中參予多種蛋白質與氨基酸的代謝功能，幫助胎兒發育，與成長的關係密不可分。	豌豆、雞肉、麥芽、香蕉。
維生素 D	維生素 D 能幫助人體鈣質吸收，不足時可能會導致新生兒低血糖及牙齒法瑯質發育不全。	乳製品是最佳的維生素 D 來源。海魚、蛋黃、魚肝油、強化牛奶、活化固醇、曬太陽、乳酪、肝臟、鮭魚、沙丁魚中。
維生素 E	維生素 E 在一般飲食中就能攝取足夠，較少有不足的現象。	植物油、動物油、蛋、莢豆類、穀類。

資料來源：整理／吳碧芳 審閱／余依晏營養師

◎孕期營養備註篇

用心選擇真正健康的食品

大原則還是依個人需求來選擇，如果選購的是以天然原料製造的，則須注意原料來源問題，建議選擇大廠牌的產品，並有重金屬相關檢驗證明（例如汞），勿購買來源不明、成分不確定的產品。

睡前喝牛奶或豆漿補鈣

準媽媽們都很在意鈣質的補充，根據衛生署建議，婦女每天需要 800~1,000 毫克的鈣質，懷孕後並不需要刻意增加鈣質的攝取量，但若孕前即沒有喝牛奶習慣的女性，可以選擇孕婦專用綜合型維他命，同時補充鈣質和其他營養素，或選擇單一劑型的鈣片，鈣片較不會有過量的疑慮。綜合型維他命的鈣質含量約為 250 毫克，每天喝 2 至 3 杯牛奶或豆漿，不足的部分再吃鈣片來補足。

至於鐵劑，懷孕後期一天須增加 30 毫克的攝取量，仍建議從天然飲食中補充，余依晏營養師提醒，鐵劑須避免選擇單一劑型的，因單一劑型的鐵劑容易攝取過量，醫療型鐵劑是針對有嚴重貧血者才需要加強補充的產品，準媽媽在懷孕後期不妨多吃牛肉、深色蔬果來補充鐵質即可。

鐵與鈣不宜同餐吃

須注意的是，鈣質和鐵質會競爭吸收，若同時補充鈣質和鐵質，兩種營養素互相抑制，反而不利吸收，因此，鈣片及鐵劑不宜同餐吃。而吃含鐵食物如牛肉時，可以喝維生素 C 豐富的新鮮果汁，因為維生素 C 能幫助鐵質的吸收。

綜合型維他命建議在用餐前後 1 小時內吃，因為維他命也需要食物的協同作用，幫助消化吸收效果較好。鈣片可在睡前吃，也可以幫助準媽媽好入眠。對於健忘的準媽媽，不妨自訂一套時間表，照表操課，以免忘記了吃的時間，吃過量或忘記吃都不好。

不過量食用魚油

因研究指出魚油對胎兒腦部發育有好處，想要孕育聰明寶寶的準媽媽們又該如何補充？余依晏營養師表示，深海魚含有豐富的 DHA，但近年來深海魚污染問題嚴重，美國小兒科學會建議孕婦一周不吃超過兩次的深海魚。一般市售魚油含有 DHA 和 EPA，須注意 EPA 的比例若過高，會影響血液凝固，產前 2 個月，孕婦不宜攝取過多，因此，孕婦必須選擇 DHA 含量較高，且是孕婦專用，通過合格檢驗的魚油。