

飲食有度 重營養均衡

明白增重的重要性，孕婦亦要知進食有度，才能達至健康增重目標。

柳慧欣說：「孕婦以為有大條道理增磅，有時或會放肆，胡亂進食大堆垃圾食物，要謹記的是，增重應有度，進食的食物亦應以達至均衡營養及補充胎兒所需為原則。」

「懷孕婦女記得飲食要均衡，碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質、維他命樣樣要齊，以高纖、高鈣、低脂、低糖、低鈉為原則。進食新鮮食物為主，避免醃製、加入大量化學物及各類精製食物，每餐不要吃過飽；菜式中最好素葷雙配合；同時要有足夠蔬果、流質食物、奶類及五穀類等；並且少吃甜食、高脂肪食物及高鹽分食物。如孕婦有飲酒及飲煙習慣，這段時間要戒絕，以免影響胎兒成長。」

均 衡 飲 食	
五穀類	3-6碗
生果類	2-3個
蔬菜類	2碗
高鈣類	2-4杯
蛋白質類	6-7兩
流質類	8-10杯



識得揀 一定係咁揀

孕婦或會問，每日要吃六至七兩肉不難達到，但每日要吃三至六碗飯，如何能吃得下？

柳慧欣解釋，各種營養類別中有不同食物可選擇，例如五穀類，當中可選擇白飯、米粉、麵或意粉，方包、粥或燕麥都可以。而更健康的選擇，當然是紅米飯、糙米飯、全麥麵包、全麥粟米片等，孕婦可因應自己的口味來選擇。

蛋白質類方面，可選豬牛肉、魚或雞，雞蛋、豆腐、紅腰豆、杏仁等都是好選擇。

而油類方面，每天需要六茶匙，應選擇含高不飽和脂肪酸的植物油如橄欖油、芥花籽油、粟米油等，避免用含高飽和脂肪的牛油，同時避免進食含高飽和脂肪食物如酥餅、餅乾等。



纖穀物，宜多進食高便



► 油類應選含高不飽和脂肪酸為主

生育下一代是人生中最大的決定，故從懷孕開始，便要妥為準備，準媽媽營養補充要做足，媽媽營養夠，胎兒才能健康成長。本欄將會一連多期，為各位準媽媽講解迎接健康寶寶須知。今期由營養師為媽媽準備產前補營錦囊！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

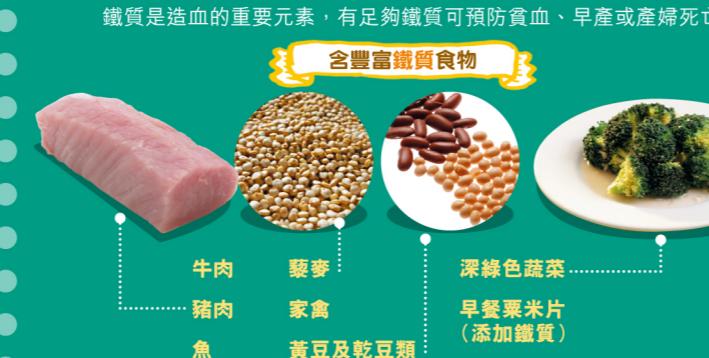
含奧米加三脂肪酸食物



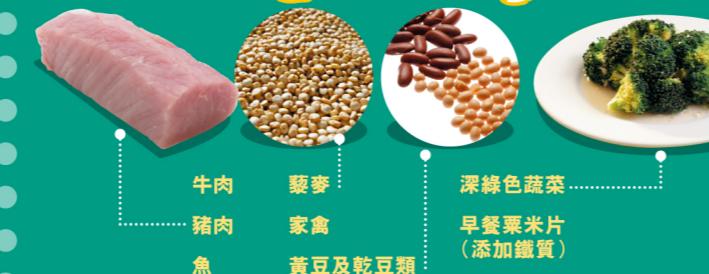
奧米加三脂肪酸是人體必須的脂肪酸，研究發現如果懷孕母體血液DHA濃度高，嬰兒在注意力方面有較好的發展。DHA、EPA及ALA亦是胎兒腦部發育的重要元素，能幫助細胞膜形成，而DHA亦幫助視網膜形成。

奧米加三存在於深海魚類，但深海魚有積聚水銀問題，故孕婦在進食深海魚類補充奧米加三時，亦避免進食過量，每周進食三次，並以不超過十二安士為最佳。■

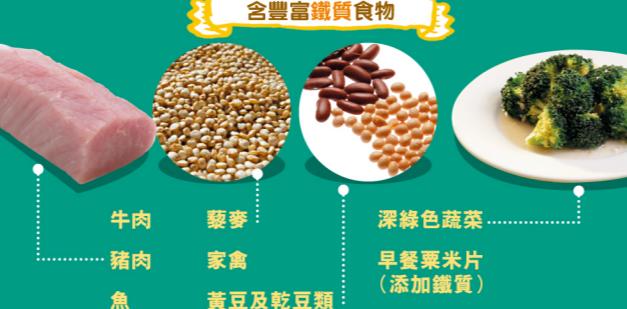
三文魚
吞拿魚
沙甸魚
鯖魚



含豐富鐵質食物



含豐富鐵質食物



錦囊

由計劃懷孕至首三個月便要確保吸收足夠葉酸，每天攝取量為四百微毫克。柳慧欣說有足夠葉酸，才能預防胎兒腦部及脊髓缺陷。

高葉酸食物



高鈣食物 (300毫克鈣質)



總增長 29磅

孕婦有多種營養元素要補充，計有鈣質及維他命D、葉酸、鐵質及奧米加三脂肪酸。柳慧欣說，十九歲以上婦女每日需要一千至一千二百毫克鈣，懷孕婦女這段時間必須注意有足夠鈣質，胎兒骨骼才會健康；而孕婦由於要供給胎兒鈣質，自己的鈣質儲備亦會流失，故謹記每天要有三至四份高鈣食物或飲品，並要有足夠維他命D（每天曬太陽十五分鐘幫助身體合成維他命D），才能打開鈣質大門，讓身體有效吸收鈣質。



4大營養
要補足

第四個月 每日多吃300卡

一個人要吃兩個人的食物，並要補充特別營養，這對於平日要保持苗條的女士來說，確實有點壓力，不過大家可以放心，只要識得揀，補營話唔易。養和醫院營養師柳慧欣說，懷孕婦女在首三個月，毋須特別增加進食量，都自然會增重；而進入第四至十個月，為了BB需要，每日需要額外進食三百卡路里食物，以達到每周平均增重約一磅的標準，所以在懷孕第四個月以後，準媽媽可以比以往吃多一份三文治作下午茶點，便可輕易增加額外三百卡路里食物。

★ 「整個懷孕過程中，孕婦會增重二十至三十三磅，因應孕婦本身的體重指標，各人增重目標有別，過輕的孕婦需增重較多，相反本身肥胖的孕婦，增重磅數便較少。懷雙胞胎或三胞胎的，增重要較多，約三十四至五十磅。如孕婦過量增磅，會增加懷孕風險，例如妊娠糖尿病、巨大胎兒、胎兒有先天缺陷，日後兒童亦容易肥胖。」柳慧欣說。

增 重 建 議			
懷孕前體重指標 (BMI)	首三個月	第四至十個月	總增磅
<18.5 (太輕)	5磅	每周1磅	29-33磅
18.5-22.9 (標準)	3.5磅	每周0.9磅	25-29磅
>23 (過重)	2磅	每周0.67磅	20-25磅
每日額外熱量	—	300卡	—

