

懷孕期營養

婦女懷孕期間最重要的就是營養素的攝取。良好的孕期營養能夠因應孕婦本身需求、胎兒健康成長及生產時所需。相反地，若懷孕時營養狀況不佳，可能導致胎兒健康狀況較差或發育異常，容易有貧血、妊娠毒血症、早產、流產、生產困難等危險性。因此，基於孕婦本身及胎兒的雙重須要，懷孕期間應以均衡飲食為原則，同時攝取六大類食物，不可偏廢，並加強特定營養素的補充，以滿足妊娠期間的高額營養須求。

均衡攝取各大類食物，每日飲食攝取量建議

- * 五穀根莖類 4~6 碗(16~24 份)：如米飯、麵食、地瓜、芋頭、山藥。
- * 奶類及乳製品 2~3 杯：如牛奶、優酪乳、乳酪。
- * 蛋、魚、豆、肉類 4~5 份：如蛋、魚、肉及豆腐製品。
- * 蔬菜類 3~4 碟：如菠菜、芥蘭菜、清江菜、紅鳳菜...等各類蔬菜。
- * 水果類 3 個：如小蕃茄、葡萄、芭樂、蘋果...等各類水果。
- * 油脂類 3 湯匙：如烹調用油、花生、腰果、開心果...等。

孕婦應避免選用

- * 煙、酒、咖啡與濃茶。
- * 脂肪含量高的食品，如肥肉、油炸物等。
- * 鹽分含量高的食品或燻製品，如鹹蛋、醃肉、豆腐乳、罐頭類的食物。
- * 刺激性的調味品，如辣椒、胡椒、咖哩。
- * 只有熱量而無營養價值的食物，如糖果、可樂、汽水等。

不同的妊娠階段營養需求亦不同

依衛生署訂定之孕婦營養素建議攝取量，不同的妊娠階段應加強的營養需求也有所不同。整個懷孕期間理想的體重增加為 10~14 公斤(初期增加 1~2 公斤，中、後期每週增加 0.5 公斤)。體重增加不足或劇增時，應經由醫師或營養師評估後給予適當的飲食指導，切勿自行增重或節食，以免影響胎兒健康。