

懷孕和授乳期間須注意的營養

婦女在懷孕前應保持飲食均衡，吃多樣化和含豐富葉酸及碘的食物，為懷孕作好準備。

懷孕和授乳期間，婦女對葉酸、鐵、碘和鈣的需求增加，以供胎兒/嬰兒生長和發育的需要。從懷孕中期開始到授乳期間，婦女亦需要較高熱量，但毋須大量進食。婦女亦要遵守飲食均衡的原則，不要偏食，吃多種多樣的食物，和含豐富葉酸、鐵、碘和鈣的食物，這樣便能滿足胎兒/嬰兒的營養需求，同時亦能減低產後肥胖和日後患上高血壓的機會。

表 1：懷孕與授乳期需要增加攝取的營養素

	懷孕期		授乳期
	初期	中後期	
對營養需求的要點	胎兒器官處於發展成形階段，對葉酸的需求增加，但胎兒體重的增長則比較少。	胎兒的體型和體重增長加快，孕婦所需的熱量比初期增多。需要增加攝取葉酸、鐵、碘、鈣，供胎兒發育。	熱量、葉酸、鐵、碘、鈣的需求均增加。
葉酸	增加	增加	增加
鐵		增加	增加
碘	增加	增加	增加
鈣		增加	增加

表 2：懷孕與授乳期所增加的熱量

<ul style="list-style-type: none"> ● 懷孕與授乳期對熱量的需要有所增加，但毋須大量進食；懷孕初期三個月所需的額外熱量較少。 ● 你可參考以下的例子，以攝取所需的額外熱量。在選擇食物時應多選豐富葉酸、鐵、碘和鈣的食物。 			
懷孕初期 約為 100 千卡路里	一塊全麥方包	或	一杯脫脂奶/低脂奶/高鈣低糖豆奶
懷孕中後期 約為 300 至 400 千卡路里	1 片全麥方包 + 1 片低脂芝士/火腿 + 1 杯*脫脂奶/低脂奶/高鈣低糖豆奶 + 半個至 1 個大橙/蘋果/梨	或	半碗**飯 + 半碗**深綠色葉菜 + 1 兩魚肉/瘦肉 + 半個至 1 個大橙/蘋果/梨
授乳期 約為 500 千卡路里	1 份番茄芝士三文治 (=全麥方包 2 片 + 番茄 2 片 + 低脂芝士 1 片) + 一杯*脫脂奶/低脂奶/高鈣低糖豆奶 + 1 個大橙/蘋果/梨	或	半碗**飯 + 半碗**深綠色葉菜 + 1 兩半魚肉/瘦肉 + 1 個半大橙/蘋果/梨

1 兩=乒乓球般大的分量；**碗=300 毫升；*杯=240 毫升

☆ 有關熱量和各種食物的分量，請參考「懷孕期與哺乳期的營養常識」資料單張

http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_topic/ct_woman_health/wh_antenatal.html 或「產前健康資訊視像光碟」http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/vcd/vcd_02.html

含豐富葉酸的食物

計劃懷孕的婦女和孕婦，宜多進食含豐富葉酸的食物，以預防貧血和胎兒患上脊柱裂(一種先天神經管缺損)。

- 綠色的蔬菜，例如菠菜、白菜、菜心、西蘭花
- 各種豆類和乾豆
- 水果：如木瓜、香蕉、蜜瓜、西柚、士多啤梨、橙
- 已添加葉酸的粟米片、穀物早餐

避免煙酒

酒精會影響胎兒發育，造成嬰兒體重過輕，甚至智力受損。

避免飲用濃茶、咖啡等含咖啡因的飲料或食品

茹素、懷多胞胎或患病(如妊娠糖尿病)的婦女應諮詢營養師，在懷孕和授乳期間如何選取和配搭適當的食材來攝取足夠的營養素。

含豐富鐵質的食物

鐵是製造血液中紅血球的重要元素。因此，缺乏鐵質會引致貧血；亦會影響胎兒的生長和腦部發育。

1. 來自動物(動物類)的鐵質會較易被人體吸收
 - 紅肉類----如豬肉、牛肉的鐵質較高
 - 家禽
 - 魚、蝦
 - ◆ 魚類亦可提供多元不飽和脂肪酸(例如 DHA)，胎兒腦部發育所需的元素。
 - ◆ 可選含 DHA 較多和較安全(水銀含量低)的魚類，如飼養的三文魚、沙甸魚、紅衫魚、木棉魚(大眼雞)、秋刀魚、鱸魚
 - 動物肝臟含豐富的鐵質，但維生素 A 較高，長期攝取過量維生素 A 會引致中毒，所以每星期限吃一次，每次少於 100 克 (大約五湯匙)
2. 來自植物(植物類)的鐵質
 - 新鮮蔬菜和豆類均含有鐵質，若與含維生素 C 的水果(如橙、奇異果)同吃，鐵質會更易被吸收
3. 加添鐵質的粟米片或穀物早餐

*通常含豐富鐵質的食物同時含有鋅；鋅能維持免疫系統正常運作，幫助胎兒生長發育和傷口癒合。

含 碘 的 食 物

須攝取足夠碘以供胎兒和嬰兒的腦部正常發育。

- 海藻(包括海帶、紫菜)，所含的碘量最高
 - 包含海藻作為均衡飲食的一部分，但不應過度進食海藻
 - 成年婦女在日常飲食，吃些海藻便能攝取足夠的碘，例如：
 - ◆ 每 2 個月吃 1 碗海帶綠豆沙或/日式麵豉湯(每碗含 1.6 至 2.5 克^(1/16 兩)海帶)· 或
 - ◆ 每天 2 小包 (每包重約 1.1 克) 零食紫菜
 - 對懷孕/授乳的婦女，5 小包 (每 1 小包重約 1.1 克) 或 2 包中等大小 (每包重約 2.5-3 克) 的零食紫菜，已足夠提供懷孕/授乳期間一天碘需要量。購買時，亦須細閱營養標籤，選擇脂肪和鈉含量較低的零食紫菜
 - 羊棲菜(或稱海帶莖)因含大量的重金屬砷，須避免進食
- 以含碘食鹽替代普通食鹽，並於上菜時才放碘鹽
 - 要限制每天攝取的鹽分，總量不應超過 5 克或 1 茶匙；這分量已包括來自所有調味料、醬汁和含鹽的食物
- 海產 (包括鹹水魚、蝦、淡菜、蠔等)、蛋黃、奶或奶類產品
 - 這些食物含碘量較海藻低，日常的進食分量一般未能滿足懷孕/授乳期間對碘的額外需要

甲狀腺病的患者和康復者，在懷孕和授乳期間，亦需要增加碘的攝入量。由於增加攝取碘或會影響甲狀腺功能，所以婦女必須通知主診/專科醫生，密切監察甲狀腺功能，並按醫生的指示進食適量含碘的食物或服用碘的補充劑。

含 豐 富 鈣 的 食 物

攝取足夠的鈣，能促進胎兒骨骼和牙齒的生長，並可減低早產的機會。

- 深綠蔬菜(如菜心、芥菜、白菜、西蘭花、芥蘭)
- 以傳統方法製成的板豆腐、加鈣的豆漿
- 芝麻、果仁
- 海產如蝦、蠔豉、蝦米、連骨的沙甸魚
- 選低脂的牛奶和乳製品，例如：芝士、乳酪

適量戶外活動，曬曬太陽，有助身體製造活性維生素 D，增加鈣質的吸收和強化骨骼。

計劃懷孕、已懷孕和授乳的婦女，若未能進食葉酸、鐵、碘或鈣豐富的食物，請諮詢醫生、註冊藥劑師或註冊營養師的意見，選擇服用合適的補充劑。

1. 精明選擇

✧ 在衛生良好和可靠的店舖，選購新鮮衛生的食物

✧ 選擇魚類時要注意：

- 避免進食體型較大的獵食魚(如劍魚、鯊魚、旗魚、金目鯛、某些品種吞拿魚(如藍鰭吞拿魚)、鯖魚等)，因其水銀量較高，會影響胎兒和嬰兒神經系統的發育
- 宜揀選水銀含量較低的魚類，如鯨魚(草魚)、鯪魚、烏頭、泥鯮、馬頭、桂花魚(鰻魚)、飼養的三文魚、沙甸魚、紅衫魚、木棉魚(大眼雞)、秋刀魚
- 保持均衡飲食，輪流進食各種不同類型的魚類

✧ 預防細菌感染

- 李斯特菌會增加流產、早產的機會和影響嬰兒的健康
- 避免進食易受李斯特菌或其他細菌污染的高風險食物：
 - 未經過消毒處理的奶和奶類產品，如軟芝士
 - 生的食物和海產，如生蠔、魚生
 - 冷藏或冷凝微凍的煙燻類食物，如煙三文魚，冷盤
 - 預先包裝的即食肉醬
 - 生或未經煮熟的食物，如生雞蛋或以生蛋製造的沙律醬、蛋黃醬、蛋酒
 - 預先製備的自助沙律

2. 保持個人衛生清潔

- 處理食物前和過程中，應徹底清洗雙手和用具
- 預防弓形蟲感染
 - 一些寵物(如貓)的糞便或泥土都可能帶有弓形蟲。若孕婦受到感染，會影響胎兒發育和腦部發展。要減低感染弓形蟲的機會，應該：
 - 避免寵物進入廚房
 - 避免接觸其糞便
 - 處理糞便或園藝栽種時，必須戴上手套，並於處理後洗手

3. 生、熟食物應分開儲存和處理

- 以不同工具(如刀和砧板)處理生、熟食物

4. 徹底煮熟食物方可進食

5. 在安全溫度下，儲存食物

- 食物應冷藏於攝氏四度或以下或熱存於攝氏六十度以上
- 在兩小時內把熟食及易腐壞的食物(包括吃剩的食物)放進雪櫃
- 應把吃剩的食物，盡快放進攝氏四度或以下的雪櫃中，並於三天內食用。食用前，須翻熱食物至滾燙

如欲獲取更多有關食物安全的資訊，可瀏覽食物安全中心網頁

<http://www.cfs.gov.hk>