

懷孕期與哺乳期的

營養常識

Nutrition for Pregnant Women & Breastfeeding Mothers



衛生署
Department of Health

孕婦及授乳母親的飲食指南

懷孕期間，胎兒的營養全部由母親供給，所以孕婦必須注意日常飲食的質和量，以確保胎兒的正常發育和本身的健康。此外，婦女在哺乳期間的營養亦同樣重要。

均衡飲食乃日常健康飲食的原則，懷孕期及授乳婦女的飲食亦應以此為基礎。有關各類食物的每日需求量，可參考以下的列表。如有個別需要或存有疑問，請向專業人士查詢。



每日需求量 (份)

食物種類	每份分量舉例	一般成年女性	孕婦	授乳期婦女
五穀類	飯1碗	3-6	3-6	3-7
蔬菜、瓜類	菜心1碗連湯	3	4	4
水果類	蘋果1個、橙子半個 包括1份含豐富維他命C的水果，例如橙、奇異果	2	2-3	3
肉、家禽、魚、蛋及豆類	肉、魚或蛋40克 / 約1兩 (未經烹調) 或蛋1隻或紅腰豆1碗	5-6	6-7	7-8
奶類及奶類豐富的食物	奶 / 低脂肪奶1杯	1-2	2-4	3-4
流質	清湯1碗、沸水或淡茶1杯	6-8	8	8-10

1碗 / 杯 = 240毫升

五穀類

包括飯、麵、米粉、麥片、麵包、餅乾等。主要功能是供應熱量，宜選用全穀或全麥的食物。

每日需求量：  3-6份  3-6份  3-7份

每份分量舉例：

- 飯1碗
- 米粉1碗
- 烏冬1碗
- 麵1碗
- 麩粉 $\frac{1}{2}$ 碗
- 通心粉 $\frac{1}{2}$ 碗
- 粥 $\frac{1}{2}$ 碗
- 麥皮 $\frac{1}{2}$ 碗
- 麵包2片 (450克 / 1磅 8片裝)

每日需求量：  3份  4份  4份

每份分量舉例：

蔬菜、瓜或菇類 $\frac{1}{2}$ 碗煮熟

例如：芥蘭、菜心、西蘭花、西洋菜、芽菜、茄子、節瓜、青紅蘿蔔、蘑菇、草菇、銀耳等

耐性：烹調蔬菜時，不宜用高溫烹煮過久，以免破壞蔬菜中的維他命。多選含豐富葉綠素的綠葉菜，例如芥蘭、菠菜等。菠菜不但能預防貧血，更有預防的胎兒患上脊柱裂（一種神經管缺陷）。

蔬菜、瓜類

新鮮蔬菜、瓜和菇類類，含豐富維他命可補物質，能增強身體抵抗力，所含的膳食纖維又能預防便秘。

水果類

水果是維他命C和水溶性膳食纖維的主要來源。由於果汁的膳食纖維含量一般較原裝水果的少，鼓勵食用原裝水果。

每日需求量：  2份  2-3份  3份

每份分量舉例：

小型水果：布林2個或奇異果2個

中型水果：橙1個或蘋果1個

大型水果：火龍果 $\frac{1}{2}$ 個或番梨 $\frac{1}{2}$ 隻

其他：櫻子 $\frac{1}{2}$ 碗(約10粒)、酸豆及粒 $\frac{1}{2}$ 碗或純果汁 $\frac{1}{2}$ 杯

肉、家禽、魚、蛋及豆類

蛋白質是人類組織的主要成分(包括所有細胞、血球、肌肉等)，及胎兒發育和孕婦體內新陳代謝所需。紅肉(例如牛肉、豬肉)、雞蛋和黃豆含豐富的鐵質，鐵質是製造紅血球的物質。日常飲食中包括這些食物能預防貧血，而魚和海鮮則是磷質的主要來源。

每日需求量：  5-6份  6-7份  7-8份

動物性蛋白質：包括各種肉類(如雞、豬、魚、牛)、蛋類。

每份分量舉例：

- 未經煮熟的雞40克(約1兩)或 熟肉30克(與1個乒乓球大小相約)
- 雞蛋1隻

植物性蛋白質：包括粒豆類及其製成品。

每份分量舉例：

- 硬豆腐 $\frac{1}{2}$ 磚
- 腐竹(枝竹)15克(約1條)
- 黃豆45克(約 $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的分量)
- 其他粒豆類100克(約 $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的分量)(如紅豆、綠豆、蠶豆)

每日需求量：  1-2份  2-4份  3-4份

每份分量舉例：(每份含鈣量約300毫克)

- 鮮奶1杯
- 芝士40克(約2片)
- 脫脂奶1杯
- 乳酪1杯(150克)

附註：宜選擇低脂或脫脂奶類食品

鈣質豐富的食物

下列每份食物都能提供約1份奶類類的鈣質：

- 高鈣豆漿1杯
- 白飯糰120克(約3兩)
- 豆腐乾100克(約1兩)

奶品類及鈣質豐富的食物

奶品類含豐富鈣質、蛋白質、磷質、維他命A、B和D，能促進幼兒的骨骼和牙齒的發育。

其它食物



淀粉

淀粉有助消化，防止便秘，孕妇尤其不可缺乏。

每日需求量： 8-8份 8份 8-10份

每份分量举例：

1碗/杯（例如：粥水、清汤、淡茶、豆漿等。）

油脂

宜選用各種植物油，如芥花籽油和圓米油等。

每日需求量： 少量 少量 少量

不宜多吃的美食

孕婦及胎兒需要適量的鹽，但太鹹的食物和醃製食物如鹹蛋、鹹魚、鹽焗、腐乳等，都不宜多吃，薑就之香料如芥末、辣椒等亦應減少。此外，咖啡因會阻礙鐵質吸收，孕婦應減少飲用濃茶、咖啡等含咖啡因的飲品。懷孕期間更應戒絕酒類和汽水，應盡量少飲，以免影響胎兒正健康的胃口，及容易引致身體不適。

藥物

婦女在妊娠及哺乳期間都需要大量維他命，如有必要，應遵照醫生指示，服用適當的補充劑，但切勿忽視。

其他的藥物，例如止痛藥、鎮靜劑、鎮風劑等，應遵照醫生同意才服用。

孕婦的營養需求和健康體重增加

孕婦對能量和各種營養素的需求均會增加。能量方面，孕婦較一般女性每天多需要200千卡（約400千焦）的能量，而營養素方面，除了對鐵質、鈣質、葉酸和碘質的需求增加較大外，其他營養素的需求都只是略為增加。因此，孕婦不應過度進食，以免體重大幅增加。

懷孕期間，孕婦的體重將會增加，一般以增加11-16公斤的體重為理想，她們不宜減輕體重，以確保身體吸收足夠的能量和營養素，令胎兒健康地成長。

肥胖的孕婦（懷孕前的體重指數 >23.5 ）宜增加較少體重，一般建議增加7-14公斤。相反，若孕婦懷孕前的體重屬較輕（懷孕前的體重指數 <19 ），她們在懷孕期間或會增加較多，即13-17公斤的體重。如有任何疑問，請向專業人士查詢。

理想的孕婦體重增加見下表

懷孕月數	理想的體重增加（公斤）
1-3	1-2
4-6*	4-5
7-10*	4-5

*一般孕婦每星期體重增加不多於0.5公斤

$$\textcircled{1} \text{ 懷孕前的體重指數} = \frac{\text{懷孕前的體重（公斤）}}{\text{身高} \times \text{身高（米}^2\text{）}}$$

授乳母親的營養需求與產後的體重管理

授乳母親一方面須補償懷孕和分娩時所消耗的營養素儲備，以促進身體的復原；另一方面須製造母乳，哺育嬰兒，所以她們對熱量和各種營養素的需求都較懷孕期間大。授乳母親較一般女性每天多需要500千卡（約2100千焦）的熱量，視乎母乳的分泌量；她們對各類食物的需求也增加。

由於授乳母親對營養需求較大，因此她們並不適宜在這期間以節食來減輕體重。然而，母乳的製造會使用了於懷孕期間身體增加儲存的脂肪，所以母乳應補助母親回復產前的體重。產後的婦女只要保持健康均衡的飲食習慣和多做運動，便會慢慢回復原來的體重。



食物衛生

我們應注意個人和食物衛生。不要食用已過期的食物。煮食和進食前洗淨雙手。分開處理生和熟的食物。備區煮熟食物。翻熱食物時亦須確保它們完全熟透。熱吃食物要保持在攝氏60度以上，而冷吃食物應保持在攝氏4度或以下。

李斯特菌

李斯特菌是一種可能會引致食物中毒的細菌。此病菌對一般健康良好的人士只會產生少許或甚至沒有任何病徵，但對孕婦卻是十分危險的，因為病菌或會傳到胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或令新生嬰兒病重。

李斯特菌遍布於不同的環境和食物中。如時間充裕，李斯特菌可在冷藏溫度下大量繁殖，因此保固期較長的即食食物如軟芝士和即食家禽及肉類最為高危。

一般來說，罐頭即食食物和冷藏食物較容易受李斯特菌污染。下表列出安全食用的食物和容易受李斯特菌污染的食物。

食物衛生

食物種類	安全或避免食用	注意事項
芝士		
軟芝士	避免	
經加工、過熱用的芝士	安全	確保包裝完整
硬芝士	安全	保存在雪櫃內
凍肉類		
來自經軟化器、沙律吧 等的煮熟即食肉類	避免	
家庭煮熟	安全	立即食用 或存於雪櫃及在12小時內食用
魚		
冷凍即食熟魚	避免	
徹底煮熟熟魚	安全	立即食用 或存於雪櫃及在12小時內食用
熱外賣熟魚	安全	確保購買時已煮熟過，並即時食用
肉類（冷盤）		
包裝或製熟的即食肉類	避免	
沙律		
沙律吧裝有包裝的沙律	避免	
家庭製成的沙律	安全	避免使用生肉等材料，並存於雪櫃 及在12小時內食用
海產		
任何類海產 (例如生蠔、扇貝、魚生)	避免	
冷藏或凍凍的罐頭類海產 (例如蝦三文魚)	避免	
徹底煮熟	安全	立即食用 或存於雪櫃及在12小時內食用

懷孕期的餐單樣本

	第一天 - 雞蛋 - 鮑 / 低脂牛奶麥片 或 - 鮑 / 低脂牛奶配 花生醬麥士	第二天 - 生菜焗牛肉茶 或 - 肉絲時菜湯米粉	第三天 - 橙汁 - 吞拿魚低脂芝士三文治
早餐	- 乾煎煎凍果仁	- 加納紅糖豆漿	- 鮑 / 低脂牛奶
午餐	- 芒果炒牛柳絲 - 多結絲菜豬肉 - 焗菜心 - 紅白米飯	- 蒜蓉西蘭花 - 煎釀肉醬焗粟粉 - 橙	- 白汁龍蝦及通粉 - 清炒蠔鮮豆
下午茶	- 奇異果	- 鮑 / 低脂牛奶燻蛋	- 豆腐花
晚餐	- 西洋炒雞柳 - 豆腐蒸魚 - 菠菜牛肉湯 - 白飯 - 蘋果	- 煎魚 - 豉汁紅燒豆腐 - 枸杞蛋花湯 - 靚白米飯 - 湯子	- 肉絲燻皮瓜 - 牛肉炒芥蘭 - 焗龍豆腐湯 - 白飯 - 橙
睡前小食	- 低脂乳酪	- 低脂牛奶	- 紅豆沙 + 低脂奶

註：以上餐單僅供參考，請向醫生或營養師諮詢你的個人飲食建議。

如欲知道更多的健康知識，
請致電衛生署24小時健康教育熱線
(廣東話、英語及普通話) 2833 0111；
或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁
<http://www.cheu.gov.hk>

For more health information,
please call our 24-hour health education hotline
(Cantonese, English and Putonghua) at 2833 0111;
or visit the website of the Central Health Education Unit
of the Department of Health at
<http://www.cheu.gov.hk>

參考資料

References

1. 妊娠及哺乳婦女飲食指南 (2007) - 醫院管理局
2. 中國居民膳食指南 (2008) - 中國營養學會
3. 中國居民膳食營養素參考攝入量 (2008) - 中國營養學會
4. 孕婦有關與你 - 孕婦須知 (2008) - 食物安全中心