

孕乳婦飲食原則

一、準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。

1. **體重：**懷孕期間，孕婦體重依懷孕前體重做適當調整，以增加 10~14 公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重。

★★孕期體重增加指引★★

單胞胎懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量(公斤)	第二期和第三期每週增加重量(公斤)
<18.5	12.5-18	0.5
18.5-24.9	11.5-16	0.5
25.0-29.9	7-11.5	0.3
≥30.0	5-9	0.25
雙胞胎懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量(公斤)	
18.5-24.9	16.8-24.5	
25.0-29.9	24.1-22.7	
≥30.0	11.4-19.1	

* 身體質量指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

* 資料來源：衛福部國民健康署 113 年孕婦衛教手冊第六版

2. 熱量：

- (1) 孕婦於第二孕期起，每日需增加 300 大卡。
- (2) 哺乳婦每日需增加 500 大卡。

3. 蛋白質：

- (1) 懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日蛋白質攝取量需增加 10 公克。
- (2) 哺乳期間每日母乳的分泌量平均約達 850 毫升，所以建議哺乳婦每日蛋白質攝取量應增加 15 公克。
- (3) 蛋白質來源中一半以上來自高生物價的蛋白質，如乳品類、毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類。

- (3) 適量攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如鮭魚、鯖魚等有利胎兒腦神經的發育。孕婦及哺乳婦可能對部分重金屬(如甲基汞)的危害較為敏感，對於重金屬濃度偏高之大型肉食性魚類，建議應減量攝取，可透過適量攝取其他小型魚類獲取所需營養。

4.礦物質：

- (1) 鈣：乳製品、高鈣豆製品(傳統豆腐、小方豆干)與鈣質豐富的食物(小魚乾、黑芝麻)
- (2) 鐵：深色青菜(紅苜菜、紅鳳菜、菠菜)與文蛤、章魚、蛋黃、肝、紅色肉類等鐵質豐富的食物，可預防準媽媽貧血與胎兒期鐵質的儲存。
- (3) 碘：攝取含碘豐富的食物，如：海帶、紫菜等海藻類食物，以利胎兒腦部發育。

5.維生素需要量增加：

- (1) 維生素 B1：全穀類(糙米、麥片)、瘦肉、黃豆、堅果種子(花生、芝麻、葵瓜子)。
維生素 B2：乳製品、雞蛋、深綠色蔬菜
維生素 B6：魚類、雞肉、豆類、全穀類(小麥胚芽)、堅果
菸鹼酸：魚、瘦肉、豆類、全穀類。
- (2) 葉酸：新鮮的綠色蔬菜、瘦肉等。
- (3) 維生素 B12：對於全素食者，應注意維生素 B12 的補充，其豐富的食物，如紅毛苔、紫菜或維生素 B12 補充劑。
- (4) 維生素 D：適度日曬與多攝取維生素 D 的食物，如魚、蛋、乳製品、菇蕈類(黑木耳、香菇)。

二、食物的選擇要均衡，以天然、新鮮食物為主，孕、哺乳婦應減少或避免攝取下列食物：

- 1.菸、酒、咖啡與濃茶。
- 2.脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
- 3.加工醃製食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等醃漬品。
- 4.空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

三、懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象：

- 1.應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物。
- 2.早晨醒來時，可吃些全穀類食物，如全麥餅乾、全麥饅頭等改善孕吐。

四、懷孕後期

- 1.水腫：應少吃醃漬及加工食品。
- 2.抽筋：應補足夠鈣質。
- 3.胃部壓迫感宜放慢進食速度、少量多餐與細嚼慢嚥。
- 4.避免精緻糖類及高脂食物，造成體重增加過快。

五、哺乳婦應增加水份攝取。

六、非經合格中醫師確認用量及用法之不明來源的中藥，請避免食用。

七、孕期每日飲食建議

類別	第一孕期	第二、三孕期	份量代換
全穀雜糧類	3 碗	3.5 碗	1 碗的份量 (為一般家用飯碗)
豆魚蛋肉類	6 份	7 份	1 份 =豆漿 190 毫升 =傳統豆腐 80 公克 =肉類(魚雞豬牛)35 公克 =雞蛋 1 個
蔬菜類	3 份	4 份	1 份=煮熟後 1/2-2/3 碗
水果類	3 份	4 份	1 份=棒球大小 1 個
乳品類	1.5 杯	1.5 杯	1 杯=乳品 240 毫升 =起司 2 片 =優格 210 公克
油脂與堅果 種子類	5 份	5 份	1 份=烹調油 1 茶匙 =腰果 5 顆 =核桃 2 顆

資料來源：衛福部國民健康署 2020 年 12 月食在好孕吃對營養寶媽都健康