

# 哺乳母親每天飲食指南

## Daily Food Guide For Breastfeeding Mothers

食品種類	份量	一份等於
牛奶及奶類食品 (選擇脫脂或低脂)	三份或以上	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一杯牛奶／酸凍奶</li><li>• 一至二安士芝士</li><li>• 一杯加鈣豆漿</li></ul>
肉類 (多選擇果仁或豆類)	六份	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一安士瘦的肉類／魚／雞</li><li>• 一隻蛋</li><li>• 二安士豆腐</li><li>• 一湯匙花生醬</li><li>• 1/4 杯熟豆</li><li>• 半安士果仁或種子</li></ul>
水果及蔬菜	五份 最少一份含高維他命 C 最少一份含高維他命 A	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一個水果</li><li>• 一杯切好的水果或果汁</li><li>• 二杯生的蔬菜</li><li>• 一杯熟的蔬菜</li></ul>
麵包、麥片及穀類 (選擇 100% 全麥麵包, 麥片, 糙米)	七份或以上	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一片麵包</li><li>• 半杯(碗)飯／麵／麥片</li><li>• 一杯即食五穀片</li><li>• 四至六片餅乾</li></ul>

### 高維他命 C 的水果：

橙、柑、西柚、草莓（士多啤梨）、奇異果、芒果

### 高維他命 A 的蔬果：

深綠色的—西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜

深黃或橙色的一紅蘿蔔、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜

### 其它有關營養的事項：

— 每天比平日增加五百卡路里

例如: 花生醬三文治 (一份) + 脫脂奶 (一杯) + 水果 (一個) = 五百卡路里

— 喝大量的流質，每天最少喝八至十二杯，可包括: 水、湯、牛奶和果汁

— 避免煙、酒和藥物

— 減少喝含啡因的飲品，例如: 茶、咖啡和可樂