

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"> • 一杯牛奶／酸凍奶 • 一至二安士芝士 • 一杯加鈣豆漿
肉類 (多選擇果仁或豆類)	六份	<ul style="list-style-type: none"> • 一安士瘦的肉類／魚／雞 • 一隻蛋 • 二安士豆腐 • 一湯匙花生醬 • 1/4 杯熟豆 • 半安士果仁或種子
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"> • 一個水果 • 一杯切好的水果或果汁 • 二杯生的蔬菜 • 一杯熟的蔬菜
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"> • 一片麵包 • 半杯(碗)飯／麵／麥片 • 一杯即食五穀片 • 四至六片餅乾

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—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

— 減少喝含咖啡因的飲品，例如: 茶、咖啡和可樂