

哺乳母亲每天饮食指南

Daily Food Guide for Breastfeeding Mothers

食品种类	份量	一份等於
牛奶及奶类食品 (选择脱脂或 1%低脂)	叁份或以上	<ul style="list-style-type: none"> 一杯牛奶／酸冻奶 一至二安士芝士 一杯加钙豆浆
肉类 (多选择果仁或豆类)	六份	<ul style="list-style-type: none"> 一安士瘦的肉类 / 鱼 / 鸡 一只蛋 二安士豆腐 一汤匙花生酱 1/4 杯熟豆 半安士果仁或种子
水果及蔬菜	五份 最少一份含高维他命 C 最少一份含高维他命 A	<ul style="list-style-type: none"> 一个水果(中型) 一杯切好的水果或果汁 二杯生的蔬菜 一杯熟的蔬菜
麵包、麦片及穀类 (选择 100% 全麦麵包, 麦片, 糙米)	七份或以上	<ul style="list-style-type: none"> 一片麵包 半杯(碗)饭／麵／麦片 一杯即食五穀片 四至六片餅乾

高维他命 C 的水果:

橙、柑、西柚、草莓（士多啤梨）、奇异果、芒果

高维他命 A 的蔬果:

深绿色的 - 西兰花、菠菜、菜芯、芥兰和白菜

深黄或橙色的 - 红萝卜、南瓜、蕃薯、蕃茄、香瓜和木瓜

其它有关营养的事项:

- 每天比平日增加五百卡路里
例如: 花生酱叁文治(一份) + 脱脂奶(一杯) + 水果(一个) = 五百卡路里
- 喝大量的流质, 每天最少喝八至十二杯, 可包括: 水、汤、牛奶和果汁
- 避免烟、酒和药物(除非是医生配及的处方药)
- 减少喝含咖啡因的饮品, 例如: 茶、咖啡和可乐