

孕期营养

Prenatal Nutrition

1. 妇女在怀孕期间有适当的营养，可以保证母亲及胎儿的健康。在这期间是不需要特别禁口，以免导致营养不足
 - 怀孕期间，每天的饮食比平日加叁百卡路厘（热量），
 - 例如：花生酱三文治（半份）+1%低脂牛奶（一杯）=叁百卡路里
 - 避免烟、酒、药材、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
 - 孕妇每星期所进食的鱼类不要超过十二安士，因某些鱼类含大量水银。避免进食大条的鱼如剑鱼、鲛鱼、鲨鱼。少吃吞拿鱼、鳕鱼、红石斑和龙虾。
2. 增加足够的体重对胎儿的成长是非常重要的。如果你本身体重是在正常范围以内，增加二十五至叁十五磅是合乎理想。在头叁个月期间应该增加叁至四磅，由第四个月开始应该每个星期增加一磅。体重不足的妇女可以增加较多体重，过重的妇女则应酌量加磅并且增加得较为缓慢。
3. 如何减轻噁心呕吐
 - 少食多餐并进食比较容易消化的淀粉质食品，例如梳打饼乾、烘麵包（多士）
 - 避免在进食时喝流质
 - 避免油炸（高脂肪）、辣和强烈气味的食物
 - 保持房间空气流通可以减低煮食时的气味，以免引起噁心
4. 如何减轻胃酸过多
 - 少食多餐
 - 进食时需细嚼慢嚥
 - 进食後避免斜卧的姿势
5. 如何消除便秘
 - 增加水份（西梅汁可能有帮助）
 - 多吃高纤维食品，例如全麦麵包和麦片，鲜果或乾果，生或煮熟的蔬菜
 - 定时运动



孕婦每天飲食指南

Daily Food Guide for Pregnant Women

| 食品種類 | 份量 | 一份等於 |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| 牛奶及奶類食品 (選擇脫脂或 1%低脂) | 叁份或以上 | 一杯牛奶 / 酸凍奶 一至二安士芝士 一杯加鈣豆漿 |
| 肉類 (多選擇果仁或豆类) | 六份 | 一安士瘦的肉類 / 魚 / 雞 一只蛋 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 | 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) | 六份 | 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