

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 1%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(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、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—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（除非是醫生配及的處方藥）
- 減少喝含咖啡因的飲品，例如：茶、咖啡和可樂

