

妊娠期間的健康飲食

恭喜您，即將要迎接新生命了！

懷孕期間保持飲食健康，可以為您和胎兒提供健康身心所需的基本元素。請留意：如果您懷的是雙胞胎或三胞胎，以下的健康飲食資訊也適合您，但您所需的一些維他命、礦物質和卡路里份量，或需要稍為調高。您須要向醫生諮詢意見，以確定您所需營養的適合份量。



您可採取的步驟

- 每天從"Eating Well with Canada's Food Guide"（「加拿大食品指南」）中的四大食物類別挑選食物。孕婦踏入第二及第三孕期所需的卡路里及蛋白質，較未懷孕前的多。您所需的額外食物份量，每天約為 2 至 3 份食物指引份量。要了解更多資訊和參考示例，可上網到 www.healthcanada.gc.ca/foodguide。
- 每餐應從加拿大飲食指南中挑選最少3 種食物類別。每次小吃則最少挑選2 種食物類別。
- 每天最少攝取7-8 份蔬菜和水果。您必須挑選多款種類。盡可能每天選吃最少 1 款深綠和1 款橙色蔬菜。蔬菜和水果都含有豐富維他命如葉酸（見下文）、礦物質及纖維等。
- 每天最少攝取6-7 份穀類食物。您應該最經常選擇高纖維食品，例如全穀麵包、全麥意大利麵條、大麥、糙米、燕麥 / 燕麥麩皮、印第安麥（quinoa）及野生稻米。您的身體需要這些食物來製造能量和幫助胎兒生長。纖維亦可以預防懷孕期間常見的便秘問題。
- 每天最少攝取2 份奶和替代品。選擇脫脂奶、1%或2% 牛奶、加鈣豆奶、低脂乳酸及低脂芝士。這些食物均含有豐富鈣質。

鈣質有助您和胎兒發展強健的骨骼和牙齒。您亦需要維他命D 以助吸收鈣質。含維他命D 的食物包括牛奶、加鈣豆奶、脂質魚及部分補充劑。如果您的日常餐飲中沒有包括維他命D食物或補充劑，請告知註冊營養師。

Ch: Healthy Eating for Pregnancy

© 2011 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- 每天最少攝取2 份肉類和替代品。選擇瘦肉、去皮的雞鴨、魚、蛋、豆腐、小扁豆、乾豆及碗豆、堅果及花籽。每周最少有2 份食物指引份量來自魚類。一份相等於75克或½ 杯。這些食物能提供您和胎兒不可缺少的鐵質。如果您是素食者，請與註冊營養師商談，確保您能攝取足夠的鐵質和其他營養。

女性一旦懷孕便更容易出現鐵質過低的情況。大部分女性均難於在食物中攝取足夠的鐵質。每天服食含有16-20 毫克鐵質的補充劑。如果您擔心未能吸收足夠的鐵質，請向醫生諮詢詳情。

- 每天繼續服食含有0.4 毫克（400 微克）葉酸以及維他命B12的補充劑。葉酸服食量不能超過1 毫克（1000 微克）。

葉酸（Folic acid）（葉酸鹽（folate））是您懷孕前和懷孕期間（尤其是第一孕期）均需要的維他命。這種維他命，可減低嬰兒患上「神經管缺陷」先天疾病的機會。神經管缺陷影響腦部及脊椎。很多食物都含有葉酸鹽，但單從食物中吸收足夠的葉酸鹽卻非容易。

- 限制飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇的吸收量，減少食用下列食物：油炸食物、糕點或酥皮點心及其他高脂肪的烘烤食品、高脂肪芝士、牛油及高脂肉類如大紅腸及意大利蒜味腸。較多選擇健康的脂肪（包括嬰兒腦部及眼睛發育所需的omega-3 脂肪）：非氫化植物油（non-hydrogenated margarine）、芥花籽油、橄欖油、牛油果、豆腐、魚*及堅果和花籽。

* 要知道如何選擇水銀含量低的魚類，請參考以下其他資源。

- 定時進行體能活動。開始新運動計劃前，請事先告知醫生。如果您的體重過高或過低，則所需營養或有別於其他孕婦。請諮詢醫生的意見，醫生或會把您轉介至註冊營養師。
- 如果您在懷孕期間出現噁心、嘔吐、胃酸倒流或便秘等情況，以致無法進食，便要向家庭醫生或產科醫生求助。



其他資訊來源

HealthLink BC (卑詩健康結連) www.HealthLinkBC.ca/kbaltindex.asp。醫學上認許的健康資訊。

HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) #68m – 健康飲食：選擇水銀含量低的魚類

<http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm>

Dietitian Services (營養師服務) 提供的 HealthLink BC (卑詩健康結連) 簡訊。您可上網到 www.healthlinkbc.ca/dietitian/ 或致函索取：

- Food Safety During Pregnancy (懷孕期間的食物安全事項) Health Canada (加拿大衛生部) 的 "The Sensible guide to a Healthy Pregnancy" (保持懷孕健康的明智指引) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php> 或致電 1-800-622-6232

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

資訊分發組織：

HealthLink BC (「卑詩健康結連」) 的 Dietitian Services (「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian (「營養師熱線」))，免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1 (卑詩省任何地區適用)。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。