

懷孕健康飲食準則

在懷孕期間食得健康，可讓寶寶獲得有益健康的養分，以成長和發育。遵循《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide)，將可提供健康懷孕所需的營養要素。在懷孕期間某些養分是尤其重要的，例如葉酸鹽(folate)(葉酸(folic acid))、鐵質、鈣質和奧米加-3(omega-3)脂肪。



您可採取的步驟

在懷孕期間想滿足能量(卡路里)方面的需要：

- ┆ 遵循《加拿大食品指南》裏有關您的年齡組別的部分。
- ┆ 在懷孕的第二個和第三個三月期，每天多吃兩至三份食品指南分量的食物；可在進膳時多吃一點，或者嘗試增加一次小吃，例如：
 - ┆ 一個蘋果和乾酪(芝士/起司)
 - ┆ 酸奶(酸乳酪/優格)和新鮮水果
 - ┆ 鷹嘴豆泥配蔬菜條
- ┆ 能量的來源應該是有益健康的食物而不是含大量脂肪、鹽或糖的食物，例如薯片、椒鹽捲餅、糖果、加糖飲料、蛋糕和曲奇餅。

瀏覽<http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide/>，看看一份食物的大小例子及膳食和小吃主意。

想滿足葉酸鹽(葉酸)方面的需要，尤其是在懷孕頭三個月：

- ┆ 每天服食含0.4毫克(mg)(400微克(mcg))葉酸的多種維他命一次。
 - ┆ 每天不要服食超過1毫克(1000微克)。
- ┆ 每天選吃含豐富葉酸鹽的食物，例如：
 - ┆ 小扁豆和乾豆類，例如鷹嘴豆、黑豆、白豆和斑豆
 - ┆ 毛豆(枝豆)
 - ┆ 葵花籽和花生
 - ┆ 蔬菜，例如西蘭花(百加利)、蘆筍、秋葵、菠菜、球芽甘藍、羽衣甘藍和芥菜

- ┆ 某些水果，例如木瓜和牛油果
- ┆ 營養強化意大利麵食

葉酸是一種有助身體製造新細胞的維他命B。葉酸鹽天然存在於某些食物裏。葉酸是人造形態的葉酸鹽，單從食物可能不容易攝取足夠的葉酸，因此在懷孕之前和期間以及之後都需要服食葉酸補充劑。攝取足夠的葉酸鹽(葉酸)可減低出現會影響腦部和脊髓的先天缺陷(稱為神經管缺陷)的風險。

在整個懷孕期內想滿足鐵質方面的需要：

- ┆ 選吃含鐵質的食物，例如：
 - ┆ 煮熟的貽貝(青口)、蛤(蜆)和蠔
 - ┆ 牛肉和羔羊肉
 - ┆ 煮熟的動物內臟
 - ┆ 肝臟含非常豐富的維他命A。在懷孕頭三個月每星期不可吃超過一份食物指南分量(75克(g))的肝臟。
 - ┆ 雞和魚
 - ┆ 南瓜籽及腰果、松子和榛子*
 - ┆ 乾豆、豌豆和小扁豆*
 - ┆ 強化全穀麥片*
 - ┆ 深色綠葉蔬菜，例如菠菜和瑞士甜菜*
*吃這些含豐富鐵質的食物時，應同時吃含維他命C的食物，例如奇異果、柑橘或熱帶水果、或甜椒，以幫助吸收鐵質。

- ┆ 每天服食含16至20毫克鐵質的多種維他命一次。
 - ┆ 有些婦女可能需要多些鐵質。找醫護人員談談您需要多少鐵質。

鐵質有助製造紅血球並幫助它們攜帶氧氣。在懷孕期間，您有的血液量會增加，以滿足您和寶寶兩者的需要。懷孕時所吃的鐵質將會幫助寶寶儲存足夠鐵質供出生時之用。

想滿足鈣質方面的需要，每天包括2份奶和代替品：

- ┆ 250毫升(mL)(1杯)的1%低脂奶或脫脂奶或強化豆漿
- ┆ 50克的低脂乾酪(乳脂含量低過20%)
- ┆ 175克(3/4杯)的酸奶或酸乳酒

鈣質幫助牙齒、骨骼、心臟、神經和肌肉生長。如飲食中沒有足夠的鈣質，身體就會從骨骼攝取鈣質來幫助寶寶發育。在整個懷孕期內都有足夠的鈣質，可滿足您和寶寶兩者的需要。

想滿足奧米加-3脂肪方面的需要：

- 1 每星期吃至少2份(150克)的多脂魚類，例如三文魚、鯖魚或鮭魚。
 - 1 有關選擇水銀含量較低的魚類的資訊，請參看Additional Resources(額外資源)。
- 1 更常選吃胡桃、亞麻籽粉、奇亞籽、大豆產品和芥花籽油。
- 1 某些食物可能添加了奧米加-3脂肪。要閱讀人造牛油、蛋、酸奶、果汁和豆漿等食品上的標籤。

奧米加-3脂肪用於寶寶腦部和眼睛的發育。奧米加-3脂肪包括 α -亞麻酸(ALA)、二十五碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)。ALA是一種必要的脂肪，存在於堅果、籽仁和大豆等植物裏。ALA用來製造EPA和DHA，而EPA和DHA只會在幾種動物性食物中找到，例如魚。想滿足奧米加-3脂肪方面的需要，就要選吃各種各樣這些含奧米加-3的食物。

想有健康的懷孕就要考慮的其他事情：

- 1 定時做運動。在開始新的運動計劃之前，要跟醫生商量。
- 1 某些食物，例如肉類、魚、家禽和海鮮，或會有細菌，如未經恰當烹煮，可能對您和寶寶造成危害。有關具體的食物安全資訊，請參看Additional Resources。
- 1 在懷孕期間不要飲酒。
- 1 您可適度攝取咖啡因。每天最多300毫克—即每天大約500毫升(2杯)的咖啡或1000毫升(4杯)的茶。
- 1 在懷孕期間不宜服食草藥補充劑。每天不超過3杯時，以下的草藥作為花草茶飲用是被視為安全的：
 - 1 酸橙/橙皮
 - 1 紫錐花
 - 1 薄荷
 - 1 紅桑子葉
 - 1 玫瑰果

迷迭香

- 在懷孕期間食用適量的代糖(甜蜜素除外)是安全的。不要進食大量的含代糖食物，因為這些食物可能取代對健康比較有益的食物。
- 如果您是身體過重或過輕，您的營養需要可能會是不同的。跟醫生商談一下，醫生或會轉介您去見註冊營養師。
- 在懷孕期間如有噁心、嘔吐、胃灼熱或便秘，使您食不下嚥，那就應該向家庭醫生或產科醫生求助。
- 如果您是懷雙胎或三胞胎，此單張內的健康飲食資訊也適用於您。然而，您可能會有較大的營養需要。跟醫護人員談談，找出最適合您的營養量。

Additional Resources

卑詩健康結連(HealthLinkBC) www.HealthLinkBC.ca 醫學上認許的非緊急健康資訊和建議。

卑詩健康結連檔案(HealthLinkBC File) #68m - 健康飲食：選擇水銀含量低的魚類 (Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury) www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm

營養師服務資訊單張(Dietitian Services Fact Sheets)，可通過郵寄取得(致電8-1-1)，或上網到 www.healthlinkbc.ca/healthyeating [卑詩健康結連的營養師服務]：

- 懷孕期間的食物安全事項(Food Safety During Pregnancy) www.healthlinkbc.ca/healthyeating/food-safety-pregnancy.html

加拿大衛生部(Health Canada)的“健康懷孕的明智指引”(The Sensible guide to a Healthy Pregnancy) <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide-eng.pdf> 或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：

HealthLinkBC（「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/health-yeating> 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。

