# 懷孕初期不能吃什麼食物？孕婦可多攝取蛋白質

孕早期文章

文章

1 月 7, 2020

懷孕初期，也就是剛懷孕的前3個月，孕婦還不用特別多吃，只要維持跟平時差不多的健康飲食習慣，多吃蔬果，攝取足夠的蛋白質和脂肪，讓自己體力充足、精神飽滿即可。而咖啡、美酒和生食等，雖然美味，但一懷孕就要限制攝取。

**Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師**

*以1個盤子的比例來說，懷孕後，每餐的食物攝取量應該是：1/2盤蔬果、1/4盤全麥穀物、1/4盤精益蛋白質(Lean protein)，並額外再吃1份奶製品。*

現代人的生活少不了美食，因此很多女性懷孕後，首先想到的，就是懷孕初期不能吃什麼，因為身體裡多了個才剛開始生長與成形的小生命，吃不再是一個人的事了，什麼食物要多吃、哪些要少吃或忌口都要三思。本文主要介紹懷孕初期(前3個月)的飲食，包括必需的營養素、要少吃甚至不能吃的食物。

## 孕婦需多攝取的五大營養素：

**懷孕媽媽需要比一般人多攝取的營養素有5種：**

1. DHA：胎兒發育比大家想像的都早，懷孕起，寶寶的學習力就開始在媽咪的肚子裏成長發展！而DHA是媽咪傳遞給寶寶的關鍵學習力營養。世界衛生組織(WHO)也建議，孕哺婦每日應攝取200毫克的DHA，目前市面上的魚油DHA大多來自深海魚種，所以可能有海洋汙染的疑慮，且有些媽媽有吃素的習慣，建議可選用純植物性萃取的藻油DHA來補充一日所需的DHA營養。
2. 葉酸(Folic acid)，存在於食物中的葉酸，稱為葉酸鹽(Folate)，是一種維生素B，媽媽可以從綠色葉菜、全麥麵包、糙米、燕麥、柑橘類水果，或服用葉酸的營養補充劑，來取得這個營養素。
3. 鈣(Calcium)，可以多吃奶製品補充，如優格、起司、羊奶、牛奶，或從綠色葉菜，以及帶骨的鮭魚和沙丁魚取得。其中希臘優格和青江菜，是最好的選擇之一。
4. 鐵(Iron)，懷孕媽媽對鐵質的需求，比一般人還要多很多。身體裡有充足的鐵，才能讓寶寶得到足夠的氧氣供給，媽媽也比較不容易疲倦。肉類、豆類都富含鐵質，或可以從營養補充品攝取。若同時多吃富含維生素C的食物，例如柳橙，可以更幫助鐵的

吸收。

5. 蛋白質(Protein)：除了肉類、魚類、起司、奶製品和蛋，如果孕婦媽媽吃全素，也可以從豆類、堅果和豆腐取得必要的蛋白質。

如果不知道上述食物該吃多少，可以參考美國營養和飲食學會(Academy of Nutrition and Dietetics)的發言人兼孕前營養師，沙拉．克瑞葛(Sarah Kreiger)的建議。以1個盤子的比例來說，孕婦每餐的食物攝取量應該是：1/2盤蔬果、1/4盤全麥穀物、1/4盤精益蛋白質(Lean protein)，並額外再吃1份奶製品。

# 懷孕初期需要限制攝取的食物

- **咖啡因食品：**沒懷孕前，從早晨起床到整天工作下來，1天不知道會喝掉少杯咖啡。不過現在懷孕了，為了寶寶健康，請暫時強忍對咖啡因的慾望吧，否則攝取過多，早產或流產的機率不但會提高，寶寶出生時也很容易體重過輕。因此建議懷孕時，1天不要喝超過1.5杯咖啡，或攝取超過200毫克(mg)的咖啡因。除了咖啡，巧克力和茶也含有咖啡因，因此準媽媽們可能要注意一下自己的下午茶菜單。
- **魚類：**注重飲食健康的人都知道，魚肉是很好的精益蛋白質來源，像鮭魚和沙丁魚，甚至能為孕婦提供必要的omega-3脂肪酸(omega-3 fatty acid)。然而，現今海洋汙染嚴重，處於食物鏈頂端的大型魚類，如鮪魚、鯊魚、旗魚等，體內會累積較多毒素，如汞(Mercury)和甲基汞(Methylmercury)。若孕婦食用過多，胎兒發育會受到影響。因此建議含汞量高的海鮮，1週不要吃超過1~2份。

# 懷孕初期需要避免食用的食物

- **生食：**如果喜歡吃貝類和甲殼類，請務必煮熟才能下肚。此外，懷孕時絕對不能容許任何感染的可能，因此享用大家最愛的水波蛋、半熟荷包蛋時，為了遠離沙門氏桿菌(Salmonella)和大腸桿菌(E. coli)。也請煮熟再吃。
  有些製作時含生蛋的食物如甜食提拉米蘇，或會配生蛋吃的食物，例如韓式和日式拌飯等，也請盡量避免。而超市常見的生火腿、起司和現成沙拉等冷熟食，若衛生處理不當，也很容易讓孕婦感染李斯特菌(Listeria)。造成流產、死產、早產，或使剛出生的寶寶生病，嚴重可能導致死亡。
- **酒精：**懷孕期間喝酒，容易造成胎兒酒精症候群(Fetal alcohol syndrome)。出現寶寶早產、出生體重過輕、發育不良等異常狀況，因此建議懷孕時最好不要喝酒。可是如果懷孕3個月後才發現自己有喜，但在這段期間有接觸到酒精怎麼辦？不用擔心，在懷孕初期如果只是喝一點小酒，對胎兒影響不大，只要接下來不要再喝就好。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

**DHA**

可從魚類
或藻油補充

**葉酸**

綠色葉菜
富含葉酸

# 孕婦需多攝取 5 大營養素

**鈣**

優格等奶製品
含鈣量高

**鐵**

可多吃肉類
與豆類

**蛋白質**

主要由蛋豆
魚肉類攝取

## 重點摘要：

- 懷孕初期，維持飲食均衡，並適時補充維生素和礦物質□DHA□葉酸、鐵質、鈣質和蛋白質。
- 發現自己懷孕後，就要開始限制咖啡因和魚類攝取，並對生食和酒精飲品忌口。

## 參考


- Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (link)
- How Many Calories Do You Need During Pregnancy? (link)
- Is it safe to eat sushi during pregnancy? (link)
- Drinking a little alcohol early in pregnancy may be ok. (link)