孕早期文章
文章

懷孕初期飲食建議 – 要營養均衡又不過量，吃什麼最好？

5 月 18, 2020

懷孕初期吃什麼最好，是很多媽媽都想知道的。其實懷孕初期營養補充並不需要太多額外的熱量，重點在於營養均衡，並遵照醫師指示補充營養素，如葉酸和維生素D就足夠了。

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

懷孕初期飲食的重點，是要吃得營養，不是吃得多，因為子宮裡的胚胎正在發展為雛形，所以並不需要額外攝取熱量。

懷孕之後，吃下的任何食物都可能會影響寶寶健康，所以對於剛懷孕的妳來說，可能會感到有點緊張，不知道懷孕初期飲食吃什麼最好，或是該吃多少才能給寶寶充分的營養。別擔心，以下就告訴妳最重要的懷孕初期飲食建議，讓妳在懷孕初期營養補充不遺漏，輕鬆掌握飲食關鍵。

懷孕初期營養補充

雖然懷孕初期不需要額外攝取熱量，但是媽媽們仍需要足夠的蛋白質、葉酸、維生素D和維生素A來供應寶寶的發展所需。基本上，如果平常已維持均衡的飲食，那只要適量補充產前營養素就好了，像是葉酸及維生素D等，育齡婦女葉酸建議攝取量為400微克，孕期額外增加200微克，共為600微克，以及10微克的維生素D
另外，像是鈣、碘、鐵、鎂、鉀、維生素B2維生素B1)維生素A維生素B6鋅、維生素B12維生素C和維生素D等，都可以視情況或是諮詢醫師後適量補充。

懷孕初期飲食建議

懷孕初期飲食的重點在於吃得巧，而不是吃得多，因為子宮裡的胚胎還只是雛形，並不需要額外攝取熱量，吃太多反而可能會讓肉都長在自己身上。

1. 水果
懷孕初期水果建議攝取量為2~3份，而其中，柑橘類水果富含維生素C和葉酸，建議每天至少吃1種，例如橘子、葡萄柚或柳丁。

2. 蔬菜
1份蔬菜大約等於半碗煮熟的蔬菜，或生重100公克為一份，建議每天吃3~5份。為了攝取均衡的營養，也最好每餐都吃到許多不同顏色的蔬菜，包括深綠色的蔬菜如綠花椰菜、菠菜和甘藍；其中綠花椰菜含鐵量高，有助於胎兒在懷孕初期生成紅血球；菠菜則含大量葉酸，可幫助寶寶的正常發展；橘紅色的蔬菜有胡蘿蔔；黃色的蔬菜有玉米筍；而紅色的蔬菜有蕃茄和紅椒等。

3. 乳品類
建議懷孕初期建議攝取量為每日1.5杯，因為它富含大量鈣質，不僅可以供應寶寶的成長所

需，也能維持媽媽的骨骼健康。乳品類包含牛奶、優格和起司等。1份乳品類相當於1杯牛奶或優格，或是2片的起司片。不過，懷孕期間吃乳品類要記得選擇經過殺菌的，才能避免生乳的細菌危害寶寶的健康。

4. 豆魚蛋肉類
懷孕初期建議攝取量4~6份富含蛋白質的食物，此外，豆類也是富含蛋白質的優質食材，包含豆腐、豆干、豆漿等。1份蛋白質約3指的熟肉、家禽或魚，或是1顆雞蛋、半塊盒裝豆腐。

5. 全穀雜糧類
穀類的食物可以提供寶寶能量，並且對胎盤的發展非常重要。建議1天平均要攝2.5~3.5碗，其中2/3以上是全穀類，例如糙米、燕麥、大麥、玉米、小米和大米等。全穀類富含纖維，而懷孕期間攝取纖維非常重要，可促進腸道功能，減少排便不順的機率。1碗全穀雜糧類相當於1碗飯、2碗稀飯、2碗麵條或吐司2片。碗的大小為一般家用飯碗。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

水果 2~3份

葉酸 600微克
維生素D 10微克

蔬菜 3~5份

懷孕初期
每日飲食建議

全穀雜糧類
2.5~3.5碗

乳品類
1.5杯

富含
蛋白質的食物
4~6份

重點摘要：

- 每天吃2~3份水果和3~5份蔬菜，最好每餐都能吃到不同顏色的蔬果。
- 每天攝取4~6份富含蛋白質的食物，2.5~3.5碗全穀類。
- 育齡婦女葉酸建議攝取量為400微克，孕期額外增加200微克，共為600微克，以及10微克的維生素D。

參考

- Your First Trimester Diet. (link)
- Guide to First Trimester Diet: Foods to Eat and Avoid. (link)
- Your guide to first trimester nutrition. (link)

立即分享