懷孕初期飲食建議 - 要營養均衡又不過量,吃什麼最好?

孕早期文章

文章

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 $2^{\sim}3$ 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3²5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;黄色的蔬菜有玉米筍;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。







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

富含 蛋白質的食物

4~6份

乳品類 1.5杯

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)

