

孕中期文章
文章

孕中期孕婦飲食與營養補充建議！

5月 21, 2020

孕婦在懷孕中期會胃口大開，吃酸吃辣吃甜吃零食，為了肚子裡寶寶的健康，媽媽們要注意懷孕中期飲食需要補充哪些營養，不僅要注意吃什麼，也要選擇烹飪方式，例如不要吃生食、要克制咖啡因的攝取量等。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

懷孕中期要特別多吃含鈣、鎂、維生素D和脂肪酸的食物，也要多補充鐵、蛋白質、葉酸和n-3脂肪酸等。

熬過懷孕初期的不適之後，第14~27週是懷孕中期，也可以說是懷孕過程最舒服的階段。媽媽們在這段期間也會覺得胃口大開，除了吃酸吃辣吃甜食，有時也會突然想吃很多小零食。不過零食偶爾吃倒是無傷大雅，但為了肚子裡寶寶的健康，媽媽們要知道懷孕中期飲食營養補充的重要，注意吃什麼才能補充自己跟寶寶所需的營養。

懷孕中期飲食的1日營養補充攝取量

比起平常，懷孕更要注意均衡飲食，因為還要顧及肚子裡的寶寶。美國克里夫蘭醫學中心(Cleveland Clinic)在研究之後提供了一份建議的懷孕中期飲食清單：

- 1天至少2~3份的精益蛋白質(Lean protein)或是1天至少攝取75克。
- 1天至少3份或以上的全穀物。
- 1天4~5份蔬菜或水果。
- 1天4份乳製品或是含鈣食品。
- 攝取含有必需脂肪酸的食物。
- 避免高油、高糖、高鈉食物。
- 懷孕中期每天都要適量攝取維生素。



懷孕中期最需要補充的營養

為了寶寶的健康成長，懷孕中期要特別多吃含鈣、鎂和維生素D的富含脂肪酸的食物，還需要補充鐵、蛋白質、葉酸和n-3脂肪酸等。這些特定的營養素都可以從不同的食物中取得，列舉如下：

- **鐵：**瘦肉、綠色蔬菜、堅果、豆子、扁豆、全穀物(包含麵包和燕麥片)。
- **蛋白質：**瘦肉、堅果、豆腐、大豆、蛋、豌豆、豆子、扁豆、魚類(但一定要煮熟)。
- **鈣：**所有奶製品、蛋、豆腐、白腰豆、扁桃、沙丁魚或鮭魚、甘藍菜、花椰菜、鈣強化食品。
- **葉酸：**豆類、強化食品、深綠色蔬菜(菠菜、高麗菜、甘藍菜)、橘子、米飯。
- **維生素D：**含不飽和脂肪酸的魚類(鮭魚、鯖魚)、魚肝油、起司。
- **n-3脂肪酸：**含不飽和脂肪酸的魚類(鮭魚、鯖魚)、魚油、奇亞籽。

有些食物同時含有一種以上的營養，孕婦可以多吃，例如：酪梨、花椰菜、綠豆、高麗菜、胡蘿蔔、希臘優格、巴氏消毒過的牛奶、水果乾、花生醬、南瓜種子、向日葵種子等。



烹飪方式也會影響孕婦的健康

除了注意吃什麼，怎麼吃也很重要！舉例來說，懷孕期間建議不要吃生魚片、生雞蛋、生肉等食物，以烹飪過的食物為佳，避免吃下食物上殘留的寄生蟲或細菌。食物例如奶製品或果汁，如果沒有經過巴氏消毒，也建議不要吃，因為未消毒的食物有可能殘留細菌，肚子裡的寶寶可能會因此感染。

有些海鮮含有過量的汞，可能會傷害到寶寶，所以避免吃劍旗魚或鯊魚等大型魚類。但如果真的很愛吃海鮮，可以選擇吃含汞量低的海鮮，例如蝦子、鮭魚、鯇魚、鮪魚罐頭和沙丁魚等，切記海鮮不要生吃，同時準媽媽也要克制1星期大約吃248~372公克就好。

飲料方面，水當然是首選，有的人會說懷孕期間不要喝含咖啡因的食品，但事實上並不會影響太大，孕婦還是可以喝含咖啡因的飲料，但建議1天不要超過1杯，而酒精則是要完全避免。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕中期

1 日飲食清單



① 精益蛋白質 / 2~3份



② 全穀物 / 3份或以上



③ 蔬菜或水果 / 4~5份



④ 乳製品或含鈣食品 / 4份



⑤ 含必需脂肪酸食物，如魚類



⑥ 避免高油、高糖、高鈉



⑦ 適量攝取維生素

重點摘要：

- 孕中期要特別多吃含鈣、鎂、維生素D和富含脂肪酸的食物
- 孕婦需要補充鐵、蛋白質、葉酸和n-3脂肪酸等。

參考

- What to eat in your second trimester ([link](#))
- Eating Well in Your Second Trimester ([link](#))
- Your Guide to the Second Trimester of Pregnancy ([link](#))

The advertisement features a woman smiling while holding a newborn baby. In the foreground, two gold gift boxes tied with gold ribbons are displayed. The Wyeth Baby Expert logo is in the top left, and the text '媽咪迎新禮' and '立即免費領取' are prominently displayed.

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

立即分享