孕早期
文章

懷孕初期飲食規劃：完整懷孕飲食餐單，讓孕媽咪吃出營養又健康

二月 14, 2021

1 MIN

從懷孕那一刻起，懷孕媽咪吃的食物，決定腹中寶寶吸收到什麼，有些媽媽會有疑問「跟懷孕前相比，懷孕後是不是有些飲食方式要改變？」。本篇文章，將圍繞在懷孕初期飲食規劃、懷孕初期飲食禁忌，給剛升格為人母的媽媽，一些懷孕飲食建議，讓媽媽與寶寶都能吃的營養又健康！

懷孕初期飲食，重點不在食物份量，而是滿分孕期營養

懷孕初期，是胎兒大腦及神經發育的重要階段。因此，維持均衡飲食，透過各種食物，補充蛋白質、維生素及礦物質等營養素，能夠幫助寶寶健康成長發育。但是，懷孕媽咪們該為了營養補充，而增加每日食物攝取量嗎？

如同前面文章「懷孕初期體重控制」提到，其實在這個孕期，不需要額外攝取熱量。懷孕媽咪需要吸收兩個人的營養，但並不表示孕媽咪需要吃兩倍的食物份量。因此，**孕媽咪在懷孕初期飲食的規劃，只要維持均衡飲食，攝取完整的孕期營養，繼續保持懷孕前的飲食份量，就沒有問題。**

懷孕初期飲食規劃：安排六大類食物份量，適量補充孕期營養

六大類食物，能夠為孕媽咪，提供孕期所需的熱量、蛋白質、維生素等營養素。均衡攝取六大類食物，就是懷孕初期飲食規劃的第一步。

以下介紹六大類食物能夠帶來的營養素、每日建議攝取份量，讓媽咪們的懷孕初期飲食營養滿分。

(1) 全穀根莖類

全穀根莖類的食物，能夠提供足夠熱量，滿足胎兒及孕媽咪的代謝需求，**每日建議應攝取10-12份。**

(2) 豆魚肉蛋類

豆魚肉蛋類食物，通常富含許多優質蛋白質。蛋白質能夠支持寶寶的器官發展，是非常重要的營養素，**每日建議應攝取4-6份。**

(3) 低脂乳品類

低脂乳品能夠為媽媽與寶寶，帶來豐富的鈣質，維持媽媽骨骼健康，也支持寶寶骨骼成長，**每日建議攝取1.5份。**另一方面，低脂乳品，能避免媽媽攝取過多的脂肪，控制孕期熱量。

(4) 蔬菜

蔬菜能夠為母親與胎兒，帶來維生素、礦物質、膳食纖維。而不同顏色的蔬菜所能帶來的營養素各有不同，如菠菜更含有大量葉酸，有助胎兒正常發育。**建議媽咪應攝取多種蔬菜，來獲取均衡營養，並且每日攝取3-4份的蔬菜。**

(5) 水果

水果中的維生素及礦物質含量極高，如維生素C□維生素A及葉酸等營養素，能幫助胎兒健康成長。**每日建議攝取2-3份。**

(6) 油脂與堅果種子類

建議孕媽咪，在準備懷孕初期飲食時，可以選擇不飽和脂肪酸含量高的油品，如橄欖油、葵花油，對媽咪的心血管健康有幫助。**建議每日可以攝取4-6份**的油脂與堅果種子類，來維持均衡營養。

也許有很多懷孕媽咪，對於攝取份量如何衡量，常常傷透腦筋。這裡有一些簡單的方法，讓媽媽輕鬆用手邊有的工具，了解該吃多少份量！

- 全穀根莖類：4份=1碗（200公克）
- 豆魚肉蛋類：1份=約半個掌心，2份=約一個掌心，3份=約一個手掌
- 低脂乳品類：1份=1杯（240毫升）
- 蔬菜：1份=約一個碗裝5分滿（熟蔬菜）
- 水果：1份=約一個碗裝8分滿（切塊、粒）

- 油脂與堅果種子類：1份=一個茶匙（5公克）

另外，水參與了寶寶及媽媽體內許多生理反應，應飲用足夠的水份，攝取量無嚴格限制，建議懷孕媽咪，每日至少飲用1200-1500ml。

懷孕初期飲食別忘了葉酸、DHA及鐵，寶寶學習發展都靠特殊營養素

懷孕初期飲食安排，除了三大營養均衡補充，還需要充足攝取特定營養素，如葉酸、DHA、鈣質、鐵質、碘、維生素B1、維生素B6、維生素D等，都是孕期缺一不可的營養素。

其中，葉酸、DHA及鐵在懷孕初期的參與特別重要，能夠幫助寶寶學習發展。以媽媽進食熱量不變的前提下，為能攝取到因懷孕而增加的營養素需求，媽媽可以透過挑選含葉酸、DHA（如：魚油）及鐵（如：甘胺酸亞鐵）的特定食物或全方位營養補充劑，達到補足營養素的目的。

延伸閱讀：
懷孕初期關鍵營養素：葉酸
懷孕初期關鍵營養素：DHA

懷孕初期開始注意飲食安全，才能給自己與寶寶最安全的孕期營養

除了參考以上介紹的「懷孕初期飲食建議」，提醒孕媽咪還要注意飲食安全，讓孕媽咪與寶寶，準備滿分懷孕初期飲食，安心攝取孕期營養，讓胎中寶寶健康成長。

飲食安全注意事項如下：

(1) 食材確實處理

有些食材像是肉類，必須確實烹煮至熟，以免食物有微生物汙染的問題。喜歡吃生魚片或生菜沙拉的媽媽，為了自己跟寶寶的健康，得暫時忍耐一下喔！

(2) 保持清潔

無論是餐具、砧板、處理食材的雙手跟食材本身，都應該清洗過、保持衛生清潔，給自己與寶寶安全的一餐。

(3) 食品包裝及標示

仔細留意外觀包裝的資訊，也能避免吃到劣質食品，像是食物產地來源、食物有效期限、營養標示。建議孕媽咪，可以選擇當季新鮮的食物，營養滿分又便宜。

懷孕初期飲食禁忌有哪些？避開禁忌，陪伴寶寶健康成長

自懷上寶寶，進入懷孕初期的那一刻起，孕媽咪開始為胎中寶寶擔心不已，深怕目前的飲食習慣，會傷害寶寶。以下分享懷孕初期飲食禁忌，幫助媽媽避開NG食物，準備營養價值滿分的食物，與寶寶一起分享。

懷孕初期飲食禁忌：

- 過度攝取含糖飲料，如汽水跟加糖果汁
- 沉迷酒精飲料，如啤酒、紅酒
- 過量攝取咖啡因飲料，如茶及咖啡
- 吃生食、生魚片
- 吃鈉含量高的加工食品
- 吃太多甜食、炸物等營養價值低的食物
- 補充來路不明的孕婦保健食品

從今天開始規劃懷孕初期飲食，許諾自己與寶寶的美好未來

懷孕媽咪們，只要參考以上的懷孕初期飲食規劃，而且別忘了葉酸□DHA及鐵的補充，就能獲得非常完整的孕期營養，不僅可以順利度過孕期，還能幫助胎中寶寶茁壯成長。

延伸閱讀：
我是外食族，懷孕初期飲食建議有哪些該注意的地方，才對寶寶比較好？

參考資料：
孕期營養健康手冊 ｜ 衛生福利部國民健康署