孕晚期
文章

關鍵營養素 鈣

二月 14, 2021

1 MIN

到了懷孕後期，媽媽體內的鈣質有一大部分是要提供給寶寶的，作為寶寶牙齒跟骨骼發展利用，此時寶寶的骨骼礦化速度加快，並越來越堅固。因為國人普遍鈣質攝取不足，所以當媽媽飲食中的鈣不足時，對自己及寶寶都會產生負面影響。

鈣攝取不足，媽媽可能會有腳抽筋、骨質疏鬆、增加妊娠併發症的風險，也有可能影響寶寶骨骼及牙齒的正常發展。

來看看媽媽該吃什麼食物才能補鈣呢？

- 攝入足夠的鈣(1000mg/每日)*

充足的鈣質有助於骨骼健康及正常的肌肉收縮。媽媽應選擇富含鈣質來源的食物，像是有低脂乳品類、帶骨小魚類、深色蔬菜及豆類。

含鈣食物名稱	達每日建議攝取份量 *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物)
小魚干	45g(半碟)
黑芝麻粉	70g(1/3碗)
小方豆干	150g(六分滿的碗)
地瓜葉	九碟半
芥藍菜	5又1/2碟
低脂鮮奶	4杯(假設1杯250ml)
優酪乳	6.7杯(假設1杯250ml)

參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015

- 維生素D(10μg/每日)*

維生素D扮演著「幫助身體吸收鈣質」，最簡單的方法就是適度地曬曬太陽(20分鐘/每日)，或是透過飲食，如、肝臟及蛋黃來補充。

含Vit D食物名稱	達每日建議攝取份量 *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物)
魚肝油	4.7g
蘑菇	190g
鮭魚	45g
日曬乾香菇	60g
雞蛋(生)	500g

參考資料來源：美國農業部USDA-食品營養成分資料庫2016

*第七版-國人膳食營養素參考攝取量