孕早期
文章

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？

二月 13，2021

1 MIN



外食族媽媽因飲食不均衡，容易缺乏丨些營養素，如...

懷孕初期葉酸非常重要：幫助寶寶腦部、神經健康發展

維生素B1□幫助身體能量代謝、維持正常食慾

維生素B6：協助身體對葉酸的利用、維持孕期舒適

維生素B12：增進神經系統的健康

維生素D：幫助身體對鈣質的吸收，幫助寶寶骨骼及牙齒發育

鐵質：形成紅血球的重要物質

懷孕初期不能吃什麼，以下幾點原則幫助外食媽媽選擇更健康的飲食方式與營養

1. 避免太鹹、醃漬、沾醬的食物，選擇低脂、少油炸的食物

2. 多喝開水，避免含糖飲料

3. 增加攝取多樣化的蔬菜

4. 選擇新鮮低加工的食物

5. 避免份量過大的餐點

若每日飲食無法均衡攝取六大類食物，可由專業醫師或營養師協助，依需要補充綜合維生素、礦物質，以避免因營養素缺乏而危害媽媽及寶寶的健康。