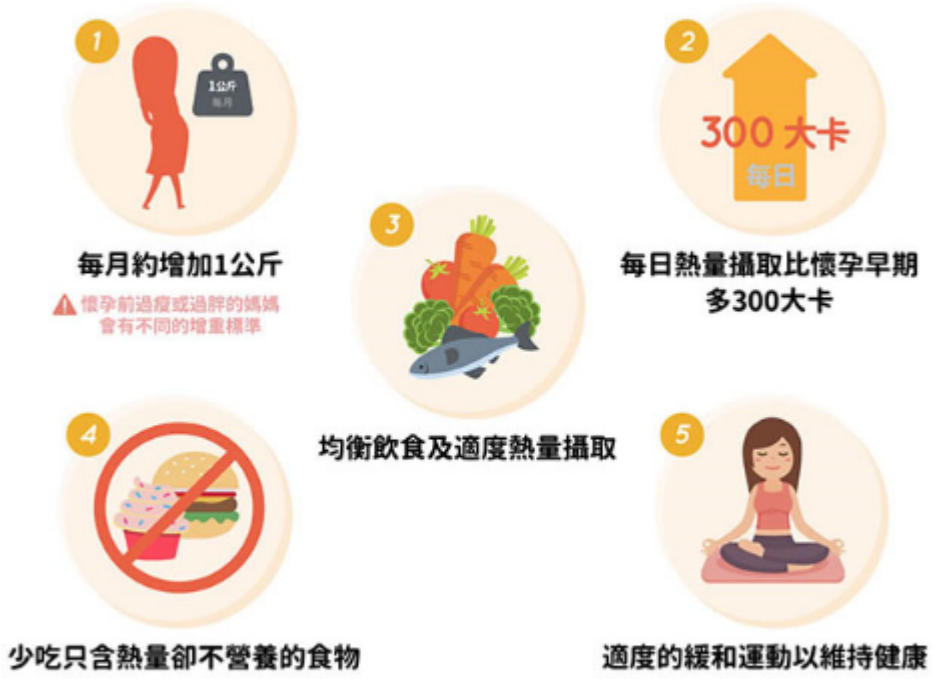
孕晚期
文章

懷孕後期體重管理-孕晚期該如何控制體重?

二月 14, 2021

1 MIN



以2200大卡為例，均衡攝取六大類食物獲得孕晚期所需要的營養來源:

-優質蛋白質：豆魚肉蛋類6.5份+低脂乳品類1.5份

-熱量來源、礦物質：全穀根莖類3.5碗

-維生素、膳食纖維、礦物質：蔬菜類4碟+水果類4份

-必須脂肪酸：油脂與堅果種子類5份

針對孕期容易缺乏的營養素，媽媽需要注意確保攝取：

-蔬菜水果：增加葉酸和膳食纖維

-全穀類食物：增加維生素B1

-奶類：增加維生素B2及鈣質

-堅果類：增加維生素E

-紅肉：增加鐵質

這個階段媽媽容易因生理變化而貧血，且寶寶出生後的鐵需要量也要再胎兒時期預先儲存，所以準媽媽此時要注意鐵質的攝取。

懷孕中期懷孕體重增加標準，有什麼特別需要注意的嗎?

1. 建議媽媽的體重每周約增加0.5公斤，整個懷孕中期約增加5-6公斤；懷孕前過瘦或過胖的媽媽則會有不同的懷孕體重增加標準。

2. 均衡飲食及適度熱量攝取：懷孕中期營養補充，此階段每日熱量攝取比懷孕早期多300大卡，並盡量來自新鮮天然的健康食物。

3. 少吃只含熱量、卻不含營養素的食物，如含糖飲料、蛋糕糖果、洋芋片等。

4. 緩和的運動，如散步、瑜珈，可以適度消耗多餘熱量。