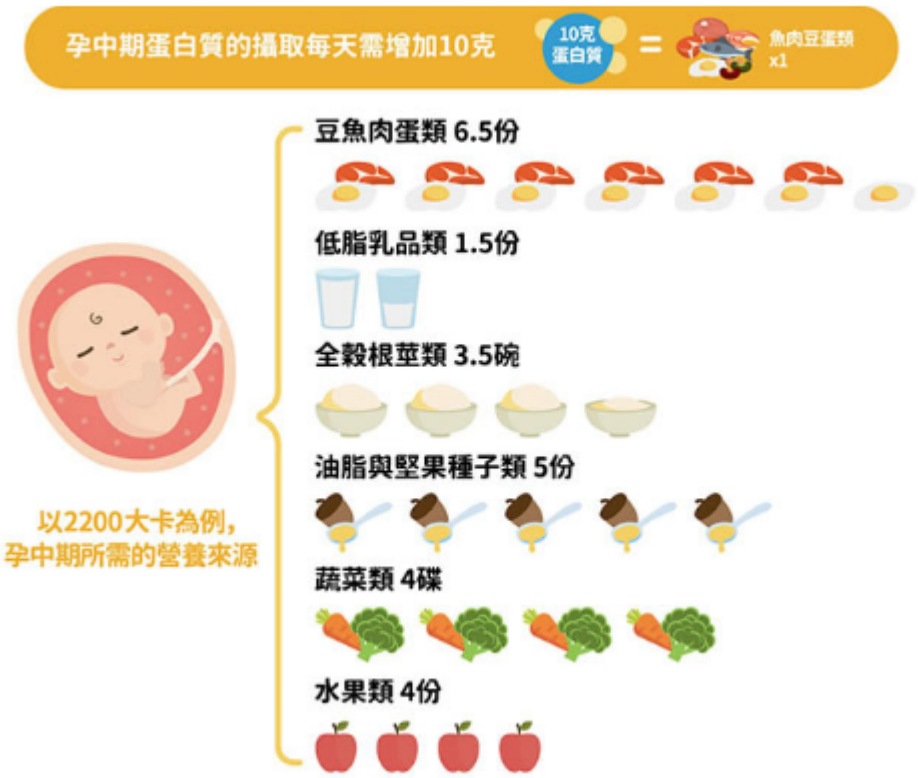
孕中期
文章

懷孕中期怎麼吃?-懷孕中期飲食原則是什麼?

二月 14, 2021

1 MIN



孕中期開始孕婦熱量控制非常重要，媽媽的熱量攝取需要增加300大卡，以一般上班族，活動強度適中的準媽媽，每日需要2200大卡，均衡攝取六大類食物獲得孕中期所需要的營養來源:

1. 優質蛋白質: 豆魚肉蛋類6.5份+低脂乳品類1.5份

2. 熱量來源、礦物質：全穀根莖類3.5碗

3. 維生素、膳食纖維、礦物質：蔬菜4碟+水果4份

4. 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，媽媽可以多攝取蔬菜水果，以增加葉酸和膳食纖維；多攝取全穀類食物以增加維生素B1；多攝取奶類以增加維生素B2及鈣質 ；多攝取堅果類以增加維生素E；適量攝取紅肉以增加鐵質。