孕晚期
文章

孕晚期怎麼吃才營養又健康?

二月 14, 2021

1 MIN

孕晚期是寶寶快速成長、媽媽身體組織增生的階段，飲食的份量當然要增加，以支持寶寶與媽媽對營養素跟能量的需求。

飲食建議

全穀根莖類10-12、豆魚肉蛋類6-8份、低脂乳品類2份、、蔬菜5-6份、水果2-3份、油脂與堅果種子類5-6份。

特定營養素補充

懷孕晚期，媽媽容易有便祕、腳抽筋、腳水腫、貧血的不適，也因如此，請適量補充下列營養素:

1. 鈣質：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，如果媽媽的鈣攝取不足，對自己及寶寶都會產生負面影響。
2. 鐵質：鐵質跟寶寶的免疫功能發展息息相關，除此之外，鐵質還提供細胞分裂、造血功能、氧氣輸送、能量代謝等功能。尤其在孕晚期，鐵質的需求量大增，媽媽可以透過飲食適當補充攝取量。
3. 膳食纖維：受到懷孕荷爾蒙的影響及寶寶壓迫到媽媽腸道，食物通過媽媽腸道的速度變慢，媽媽易有排便不順的情形，補充膳食纖維可改善膳便秘情況喔!
4. 維生素D□有時因為媽媽缺乏可以幫助肌肉正常收縮的營養素，像是鈣質、維生素D□維生素B6等，就很容易引起抽筋。特別是這個階段的寶寶對鈣質需求提高，從媽媽那邊大量吸收鈣質，充足的維生素D攝取量，可以幫助媽媽吸收鈣質。
5. 維生素B群：維持媽媽及寶寶正常生理機能的運作。

可以幫助緩解媽媽上述不適外，尤其是鈣與鐵---對這個階段的寶寶特別重要，因為寶寶對它們的需

求提高，此時攝取量不足，就會影響寶寶的發育。