孕中期
文章

孕中期怎麼吃才營養又健康?

二月 14, 2021

1 MIN

孕中期是寶寶發育比前期快一點，媽媽也克服了前期的不適感階段，所以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。

有一些簡單的方法，讓媽媽輕鬆用手邊有的工具，了解該吃多少分量!

全穀根莖類：4份=1碗(200公克)
豆魚肉蛋類：1份=約半個掌心，2份=約一個掌心，3份=約一個手掌
低脂乳品類：1份=1杯(240毫升)
蔬菜：1份=1碟(100公克)
水果：1份=約一個碗裝8分滿(切塊、粒)
油脂與堅果種子類：1份=一個茶匙(5公克)

懷孕中期，媽媽容易發生妊娠糖尿病及妊娠高血壓，而這其實是可以透過良好的飲食習慣，降低發生的機率：

1. 少吃糖分過高的甜食或飲料，它們只會提供媽媽熱量卻不含(或低量)營養素，白白增加媽媽的體重，一旦過重或肥胖，發生妊娠糖尿病跟高血壓的風險就會提高。
2. 一些醃漬製品，如蜜餞、臘肉、醬菜，以及洋芋片等零食，因為加工過程添加較多鈉，媽媽必須限制食用以控制每日鈉攝取量；另外，烹調食材的過程鹽巴也必須酌量加入。鈉攝取過多會容易引發、甚至加重妊娠高血壓症狀!

特定營養素補充

1. 優質蛋白質

媽媽一方面要控制好體重，又要攝取足夠的蛋白質，蛋白質的品質顯得非常重要，媽媽應該選擇能提供富含各種人體必需胺基酸的高生物價蛋白質，像是蛋、魚肉、雞肉、牛腱等，並且挑選脂肪含量較少的瘦肉部位。

2. 鐵質
媽咪如果有缺鐵性貧血，建議重視選擇優質蛋白質，每天攝取的蛋白質中要有一半來自含高鐵的蛋白質食物，例如腰子、腰內肉、牛腱、豬肝等，都是補鐵的好食物。