孕早期
文章

準備懷孕營養均衡先打底！

二月 14, 2021

1 MIN

當你決定要迎接新生命時，除了正常的作息與生活習慣，還需要從哪邊做好準備呢？最重要莫過於良好的營養狀態！媽媽的身體會將攝取到的營養素累積、儲存起來，一旦開始孕育寶寶，不管是媽媽身體組織的增長，或是寶寶正常發育成長，都與營養素在母體的儲存含量有關。哪些營養素是準備懷孕的媽媽該留意的呢？

葉酸&維生素B12
葉酸有助於胎兒的正常生長發育，葉酸的攝取可以從蔬菜(尤其是綠葉蔬菜)中取得，每天至少需要一份深綠色的蔬菜如花椰菜、菠菜、蘆筍獲得，一份約100公克的蔬菜(蔬菜：1份=1碟100公克)；維生素B12有助於增進神經系統的健康，維生素B12則可從肉類或乳類製品獲得，純素的女性需改成蛋素、蛋奶素，避免維生素B12來源不夠。

鐵質：
有助於紅血球的形成。富含鐵質的植物像是紫菜、紅莧菜、紅鳳菜、花生、芝麻、米豆；動物像是瘦紅肉(腰內肉、嘴邊肉、牛腱)、優質內臟類(豬肝、腰子、豬心、雞胗、雞肝)，以及豬血、豬血糕、鴨血、牡蠣、文蛤、蛋黃等都富含鐵質。

蛋白質：
孕前就有缺鐵性貧血的女性，飲食中需要注意每日足夠的蛋白質攝取量幫助鐵質的吸收。像是一半的蛋白質需以含鐵高食物取代。例如六十公斤的女性平均每天建議攝取八份蛋白質，其中四份的蛋白質，建議選擇瘦紅肉或是優質內臟。另豆魚肉蛋類含蛋白質份數換算：1份=約半個掌心，2份=約一個掌心，3份=約一個手掌。（對蛋白質有特殊需求者，需與醫生或是營養師討論所需蛋白質量）

體重	蛋白質份數(份)
40-49公斤	6
50-59公斤	7
60-69公斤	8
70-79公斤	9
80-89公斤	10

DHA
提供寶寶健康發展所需。媽咪可選擇富含DHA的魚類，如秋刀魚、鮭魚等Annals of Nutrition &

Metabolism指出每日至少200毫克的DHA可以預防早產，600~800毫克DHA更能有效提供保護力，一星期要吃到三次的含DHA食物，一次約一副樸克牌大小。

維生素D
增進鈣質吸收，幫助骨骼與牙齒的生長發育。媽咪可透過適度地曬太陽(20分鐘/每日)，或是從飲食中如肝臟、富含油脂的魚如鮭魚及蛋黃補充到維生素D

碘：
有助於維持正常生長、發育神經肌肉功能。海帶、紫菜等富含碘，也能從魚貝類等海產攝取到注意有些海鹽、岩鹽都未含有碘，建議平常家中用鹽可以使用含碘的鹽。

除了營養素的足量攝取，我們也建議盡量從天然食物中獲得，並透過健康作息、適度的運動與愉快的心情，幫助身體吸收、儲存這些營養素，做好準備就能隨時歡迎寶寶來「入住」囉！