孕中期
文章

如何知道攝取的營養夠不夠？

二月 14, 2021

1 MIN



媽咪可以透過相關資訊檢視一下有沒有吃足建議份數，來了解自己是不是有營養攝取不足的可能，如國民健康署編印孕婦保健手冊之孕乳婦一般飲食指導篇，或雀巢SHSH網站提供媽咪不同孕期的飲食建議；另外，有外食、挑食、吃素習慣的媽咪，也容易成為營養素攝取不足的族群！別忘了需要注意飲食均衡或適時搭配營養補充品喔。