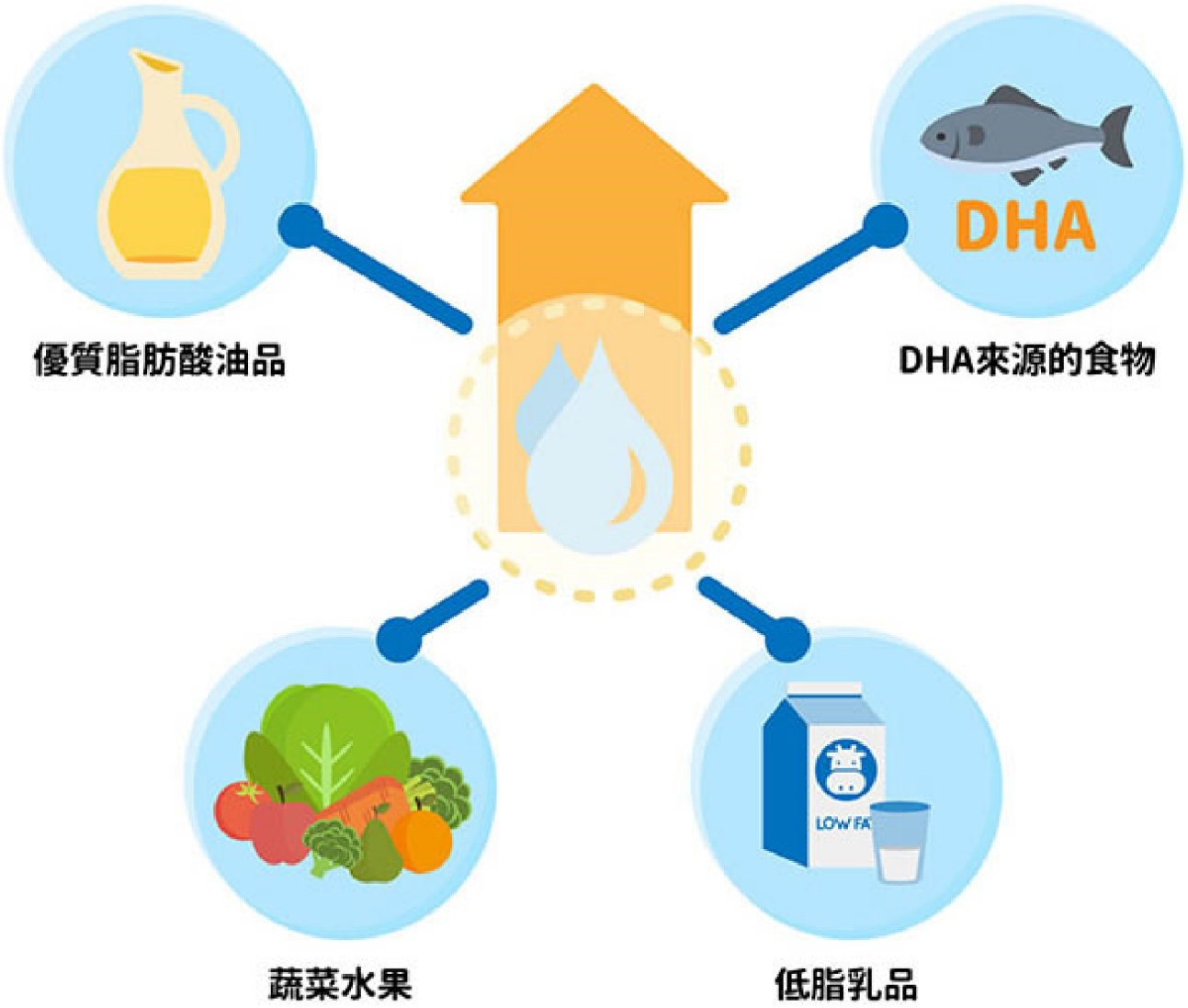
0-6個月
文章

如何增加母乳母奶的營養?

二月 16, 2021

1 MIN



哺乳媽媽的熱量攝取需要增加500大卡，以一般上班族，活動強度適中的媽媽，每日需要2400大卡，均衡攝取六大類食物即可獲得哺乳期所需要的營養來源-母乳營養補充品：

- 優質蛋白質：豆魚肉蛋類7份+低脂乳品類1.5份
- 熱量來源、礦物質：全穀根莖類4碗
- 維生素、膳食纖維、礦物質：蔬菜3碟+水果4份
- 必須脂肪酸：油脂與堅果種子類6份

產後應注意豆魚肉蛋類不要過量，全穀類及蔬菜水果不要被忽略，才能避免產後維生素攝取不足，例如維生素E□維生素B1□維生素C□鈣質、鐵質等此外，媽媽飲食中足夠的DHA攝取，建議每天至少200毫克，可以幫助提升媽媽乳汁中DHA含量，滿足寶寶大腦及眼睛發育需要。