孕早期文章
文章

懷孕初期營養～營養師媽媽給懷孕素食與外食的飲食對策

二月 18, 2020

美國營養與飲食學會(AND)的營養師兼發言人沙拉．克里格(Sarah Krieger)根據自身的育兒經驗與專業知識，分享孕期的飲食對策，並且針對外食及素食媽媽提供小撇步

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

建議可選擇藻油DHA, 補充孕哺期一日所需的DHA營養品。

如果妳在Google搜尋打上「懷孕飲食」，會找到數百或數千萬筆資料，但是在這琳瑯滿目的搜尋結果中，排除掉毫無根據的資料與吸引眼球的內容農場後，又有多少資訊能簡易且完整地提供懷孕飲食建議呢？「均衡攝取6大類食物，是讓寶寶健康發展的不二法門。」美國營養與飲食學會(AND)的營養師兼發言人沙拉．克里格(Sarah Krieger)根據自身的育兒經驗與專業知識，如此建議媽媽們。而這6大類食物，也可以從衛福部所提供的飲食建議中找到。

我們都知道均衡飲食，是每個人都能受益的健康觀念，但好像一到懷孕，突然就會有人告訴妳這不能吃、那不能吃。事實上，懷孕期間並不需要用極為嚴苛的飲食標準過於限制自己，有些食物多加攝取的確有助胎兒成長，但也無需強迫自己或吃過量。以下結合克里格推薦的5大類食物，與衛福部提供的清單，一一說明。

懷孕均衡飲食6大類

1. 蔬菜類

蔬菜以100公克為1份，每日建議4份以上蔬菜。

2. 水果類

水果以一個拳頭為一份，建議每天至少吃2-4份水果。

克里格說：「懷孕媽媽們在懷孕中、後期時，要更著重攝取蔬菜水果。」衛福部也指出，懷孕媽媽

從懷孕初期飲食到整個孕期，建議每天攝取110毫克的維生素C與600微克的葉酸，葉酸是懷孕初期最重要的營養素之一，而這些營養素的主要獲取管道皆為各式蔬菜與水果，例如柑橘類、芭樂、葡萄、綠花椰菜、空心菜、地瓜葉等。

除了前面提到的營養素外，蔬果也提供了維生素A□礦物質、花青素、胡蘿蔔素、茄紅素等等，其豐富的纖維，也能助維持消化道機能，使懷孕媽媽排便順暢。

3. 全穀雜糧類

以1碗白飯為單位，每日應攝取2.5~4碗。

「懷孕媽媽每天攝取的碳水化合物，至少要有一半來自全穀雜糧類，例如：燕麥、全麥麵食和糙米。」克里格強調全穀雜糧食物的重要。 一般來說，懷孕後的每日攝取熱量，應高出懷孕前300大卡左右，懷孕第二期後(4個月後)熱量再增加即可。澱粉類主食如：米飯、麵包和麵條，除了提供懷孕媽媽們足夠的熱量外，也包含維生素B群、E□礦物質與膳食纖維，但是像白飯這種精製米，其各種維生素和礦物質都在精製過程中流失了，除了克里格所建議的三樣食物之外，其他像馬鈴薯、紫米、地瓜、糙薏仁等也是不錯的選擇。

另外，豆類如皇帝豆、蠶豆、紅豆和綠豆，也能提供豐富澱粉，不妨三不五時變換一下菜單，提振受到孕吐影響的食慾。



4. 豆魚蛋肉類

以每份7公克蛋白質計算，每日應攝取3~8份。

在蛋白質攝取上，克里格建議：「懷孕媽媽應該增加每餐的蛋白質量，以利寶寶健康發展。」這裡所提到的豆類為豆腐、豆乾和豆皮等，它們可以提供豐富植物性蛋白，是懷孕吃素食者的主要懷孕蛋白質來源。雞蛋則含有蛋白質、維生素A□B群以及鐵和磷。

肉類方面，雞、豬、牛等常見肉類，都是蛋白質與鐵質的絕佳來源，不過為了控制脂肪的攝取量，除了選擇脂肪少的部位之外，懷孕海鮮的挑選，也可選吃魚補充蛋白質，而且鮭魚、鯖魚和秋刀魚等，還能提供DHA與Omega-3脂肪酸，不僅促進胎兒未來學習力的發展。現今DHA有多種以營養品方式補充的選擇，可選擇藻油的成分，以遠離環境海洋汙染的風險。

5. 乳品類

以240毫升為1杯，建議每天攝取1.5~2杯。

由於東西方飲食文化不同，在攝取建議上也有所差異，克里格則以西方標準建議，可攝取3~4份。

優格和起司是鈣、蛋白質與維生素D的絕佳來源，不僅提供豐富的營養給懷孕媽媽，同時也用於胎兒的骨骼發展，由於孕婦每天應攝取1000毫克的鈣，如果妳平常芝麻與深綠蔬菜攝取得少，可考慮以牛奶或優格補足鈣質，而市面上也有許多低脂牛奶可供選擇，可減少脂肪攝取量。

另外，優酪乳與優格也含有益生菌，不僅能幫助懷孕媽媽維持消化道機能對於寶寶也是很好的。

6. 油脂與堅果種子類

每日攝取3~6茶匙油脂與1份堅果。

在烹調用油上，可選擇橄欖油、葵花油或芝麻油等植物油品，比起飽和脂肪較高的動物油更有益健康。堅果類同樣也提供豐富的油脂、必需脂肪酸與維生素E□其中芝麻又能額外提供大量的鈣質，若妳有乳糖不耐或是不喜歡喝乳製品，它絕對是彌補鈣質不足的好選擇。

需要注意的是，也因為堅果的油脂含量不低，在攝取上最好以每日1份為限，以免脂肪攝取過多，1份從7~15公克不等，依堅果類型而定，例如杏仁果、核桃等。



懷孕吃素食要注意DHA及蛋白質攝取

胎兒發育比大家想像的都早，懷孕起，寶寶的學習力就開始在媽咪的肚子裏成長發展！而DHA是媽咪傳遞給寶寶的關鍵學習力營養。研究指出(註1)，「在沒有額外補充DHA的情況下，懷孕及哺乳期媽咪體內DHA含量比例會迅速下降。」

而世界衛生組織（WHO）也建議，孕哺婦每日應攝取200毫克的DHA，目前市面上的魚油DHA大多來自深海魚種，所以可能有海洋汙染的疑慮，且有些媽媽有吃素的習慣，建議可選用純植物性萃取的藻油DHA營養品來補充一日所需的DHA營養。

一般來說，懷孕媽媽每天應攝取70公克的蛋白質，蛋奶素的懷孕素食者，可從乳製品與雞蛋中獲得所需的蛋白質，而全素的素食者，其蛋白質的攝取可能較不足，因此更要著重攝取高蛋白質含量的大豆(又稱黃豆)製品，例如：豆腐、豆漿、油豆腐、豆乾等，或是其他豆類如扁豆、毛豆、黑豆和碗豆。

除了蛋白質，鐵質與維生素B12也是素食懷孕孕婦者容易缺乏的營養素，鐵質可促進紅血球運送氧氣給胎兒，吃素的媽媽們可以多吃紫菜、黑芝麻、黑豆、菠菜、綠花椰菜和葡萄乾，來補足缺少的鐵質，但是葡萄乾糖分較高，在攝取量上需要多注意。

另外，素食孕婦媽媽們不妨在攝取鐵質的同時，搭配芭樂、橘子和柳丁等水果，因為維生素C可以提升人體吸收鐵質的效率。 維生素B12是素食者相當容易缺乏的營養素，雖然植物當中也含有部分B12營養素，像是紫菜、海藻、菇類及麥片，但吸收效率仍比不上從肉類攝取，建議素食者考慮維生素營養補充品。

懷孕外食以清淡多樣為主

一般來說，不建議懷孕媽媽在整個孕期當中，都以外食為主，除了花費較高之外，外食通常口味較重，使用較多的調味料，除了油脂和糖分容易攝取過量之外，鈉攝取量偏高也可能導致水腫。

另外，外食烹調所使用的油、食物來源和備料方式，消費者們可能無法得知，還是要自己料理，才能將健康握在自己手中，不過若是三不五時吃點外食，倒也不會造成孕婦太大的負擔。

以超商為例，建議買地瓜、關東煮和茶葉蛋等保有原型的食物，避免熱狗、調味雞肉串等加工食品，含糖飲料最好少喝，可以購買豆漿或牛奶代替。如果是吃自助餐，盡量不要選炸排骨或炸雞腿，以烤或煎的肉類為主，選擇調味較清淡的蔬菜，減少勾芡或糖醋料理的食用量。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕均衡飲食5大類



蔬菜水果類

100公克為1份，
每天至少吃2~4份水果，
與4份以上的蔬菜。



全穀雜糧類

1碗白飯為單位，
每天應吃1.5~4碗。



油脂與堅果類

每天應攝取3~7茶匙
油脂，與1份堅果。



蛋豆魚肉類

1份7公克蛋白質，
每天應吃3~8份。



乳品類

1杯240毫升，
每天應喝1.5~2杯。

重點摘要：

- 懷孕後每日攝取熱量，應比懷孕前多300大卡。
- 每日吃2~4份水果和4份蔬菜，補充所需纖維。
- 每天吃2.5~4碗全穀雜糧類，比精製澱粉食物含更多營養。
- 豆魚蛋肉類每日吃3~8份，並額外攝取DHA幫助胎兒學習力發展。
- 若無法攝取某些食物，如深海魚，建議以藻油DHA補充營養，奠定寶寶學習力。

參考

- 衛福部每日飲食指南手冊（link)
- 衛福部國人膳食營養素參考攝取量（link)
- Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (link)
- Which foods to eat and avoid during pregnancy. (link)
- Vegetarian Pregnancy 101: How to Get the Right Nutrients. (link)
- Pregnancy during the holidays: Tips on traveling, eating, and more. (link)

註1Holman RT et al. Proc Natl Acad Sci USA. 1991; 88(11): 4835-9



立即分享