孕中期文章
文章

孕中期孕婦飲食與營養補充建議！

5 月 21, 2020

孕婦在懷孕中期會胃口大開，吃酸吃辣吃甜吃零食，為了肚子裡寶寶的健康，媽媽們要注意懷孕中期飲食需要補充哪些營養，不僅要注意吃什麼，也要選擇烹飪方式，例如不要吃生食、要克制咖啡因的攝取量等。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

懷孕中期要特別多吃含鈣、鎂、維生素D、脂肪酸的食物，也要多補充鐵、蛋白質、葉酸和n−3脂肪酸等。

熬過懷孕初期的不適之後，第14~27週是懷孕中期，也可以說是懷孕過程最舒服的階段。媽媽們在這段期間也會覺得胃口大開，除了吃酸吃辣吃甜食，有時也會突然想吃很多小零食。不過零食偶爾吃倒是無傷大雅，但為了肚子裡寶寶的健康，媽媽們要知道懷孕中期飲食營養補充的重要，注意吃什麼才能補充自己跟寶寶所需的營養。

懷孕中期飲食的1日營養補充攝取量

比起平常，懷孕更要注意均衡飲食，因為還要顧及肚子裡的寶寶。美國克里夫蘭醫學中心(Cleveland Clinic)在研究之後提供了一份建議的懷孕中期飲食清單：

- 1天至少2~3份的精益蛋白質(Lean protein)或是1天至少攝取75克。
- 1天至少3份或以上的全穀物。
- 1天4~5份蔬菜或水果。
- 1天4份乳製品或是含鈣食品。
- 攝取含有必需脂肪酸的食物。
- 避免高油、高糖、高鈉食物。
- 懷孕中期每天都要適量攝取維生素。



懷孕中期最需要補充的營養

為了寶寶的健康成長，懷孕中期要特別多吃含鈣、鎂和維生素D□富含脂肪酸的食物，還需要補充鐵、蛋白質、葉酸和n−3脂肪酸等。這些特定的營養素都可以從不同的食物中取得，列舉如下：

- **鐵：**瘦肉、綠色蔬菜、堅果、豆子、扁豆、全穀物(包含麵包和燕麥片)。
- **蛋白質：**瘦肉、堅果、豆腐、大豆、蛋、豌豆、豆子、扁豆、魚類(但一定要煮熟)。
- **鈣：**所有奶製品、蛋、豆腐、白腰豆、扁桃、沙丁魚或鮭魚、甘藍菜、花椰菜、鈣強化食品。
- **葉酸：**豆類、強化食品、深綠色蔬菜(菠菜、高麗菜、甘藍菜)、橘子、米飯。
- **維生素D□**含不飽和脂肪酸的魚類(鮭魚、鯖魚)、魚肝油、起司。
- **n−3脂肪酸：**含不飽和脂肪酸的魚類(鮭魚、鯖魚)、魚油、奇亞籽。

有些食物同時含有一種以上的營養，孕婦可以多吃，例如：酪梨、花椰菜、綠豆、高麗菜、胡蘿蔔、希臘優格、巴氏消毒過的牛奶、水果乾、花生醬、南瓜種子、向日葵種子等。



烹飪方式也會影響孕婦的健康

除了注意吃什麼，怎麼吃也很重要！舉例來說，懷孕期間建議不要吃生魚片、生雞蛋、生肉等食物，以烹飪過的食物為佳，避免吃下食物上殘留的寄生蟲或細菌。食物例如奶製品或果汁，如果沒有經過巴氏消毒，也建議不要吃，因為未消毒的食物有可能殘留細菌，肚子裡的寶寶可能會因此感染。

有些海鮮含有過量的汞，可能會傷害到寶寶，所以避免吃劍旗魚或鯊魚等大型魚類。但如果真的很愛吃海鮮，可以選擇吃含汞量低的海鮮，例如蝦子、鮭魚、鯰魚、鮪魚罐頭和沙丁魚等，切記海鮮不要生吃，同時準媽媽也要克制1星期大約吃248~372公克就好。

飲料方面，水當然是首選，有的人會說懷孕期間不要喝含咖啡因的食品，但事實上並不會影響太大，孕婦還是可以喝含咖啡因的飲料，但建議1天不要超過1杯，而酒精則是要完全避免。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕中期
1 日飲食清單



1. 精益蛋白質 / 2~3份
2. 全穀物 / 3份或以上
3. 蔬菜或水果 / 4~5份
4. 乳製品或含鈣食品 / 4份
5. 含必需脂肪酸食物，如魚類
6. 避免高油、高糖、高鈉
7. 適量攝取維生素

重點摘要:

- 孕中期要特別多吃含鈣、鎂、維生素D□富含脂肪酸的食物
- 孕婦需要補充鐵、蛋白質、葉酸和n−3脂肪酸等。

參考

- What to eat in your second trimester (link)
- Eating Well in Your Second Trimester (link)
- Your Guide to the Second Trimester of Pregnancy (link)



立即分享