孕晚期文章
文章

孕婦補鈣食物推薦：攝取足量鈣食物和鈣片，這樣吃才正確！

十二月 9, 2021

懷孕期間，孕婦媽媽們攝取足夠的鈣含量，不只可以幫助到寶寶在肚子裡的成長，也能幫自己留住鈣質，降低骨質疏鬆的風險。那孕婦媽咪們要怎麼攝取足夠的鈣含量呢？哪些食物的攝取可以補充足量的鈣質？或是補充攝取鈣質相關營養品？本篇文章一次告訴妳。

Author(s): 審稿人 – 許秋萍營養師

孕婦媽媽們如果要補鈣，建議從平時攝取的食物中補充的鈣含量。因為在平常的食物攝取中，媽媽補充鈣質較為便利外，還可以同時補充其他營養素，像是重要維生素、葉酸、其他礦物質等，達到較為均衡的營養攝取。

懷孕期間，孕婦媽媽們會特別注意自己營養的攝取是否足量。尤其會注意鈣質的攝取，希望能透過足夠的鈣含量攝取，幫助寶寶的生長發展，也讓自己的身體有足量的營養，供給寶寶在孕期中成長。

而補充足量的鈣質有什麼好處？對孕婦來說，除了幫助寶寶的生長以外，**攝取適量的鈣含量還能維持身體正常的運作機能，調節生理機能，也能改善孕婦媽媽們的睡眠品質。**

孕婦鈣質這樣補：透過日常高鈣食物攝取足量鈣質，讓孕期營養充足

那在懷孕期，孕婦該怎麼樣透過食物攝取或是額外的鈣片補充，來補鈣呢？

其實，依據國人膳食營養素參考攝取量表顯示，懷孕期的孕婦每日所需的鈣含量為 1000 毫克，哺乳期每日所需的鈣含量也是大約為 1000 毫克，但一般人普遍來說皆有鈣質攝取不足的問題。**而在懷孕中期和懷孕晚期，寶寶在媽媽體內會快速成長，故一定要有足夠的鈣質攝取，才能幫助寶寶骨骼正常發育。**

孕婦媽媽們如果要補鈣，一般來說，會建議從平時攝取的食物中補充足夠的鈣含量。因為在平常的食物攝取中，媽媽補充鈣質較為便利外，還可以同時補充其他營養素，像是重要維生素、葉酸、其他礦物質等，達到較為均衡的營養攝取。

而在懷孕時期的飲食攝取中，有哪些食物含有比較高的鈣含量呢？以下介紹平時食物中，鈣含量較高的種類，媽咪們可以多攝取這些食物：

- **乳製品**
  - 牛奶：一杯240cc的牛奶約含有242mg的鈣質
  - 優格
  - 優酪乳
  - 各式起司
- **豆製品、海鮮**
  - 豆腐、豆漿、豆乾等豆製品
  - 海鮮類，如小魚乾、蝦、蛤蜊、螃蟹，還有鮭魚、沙丁魚、吻仔魚等，這些魚類都含有豐富的鈣質，可以多多攝取這類魚類，補充足夠的鈣含量
- **堅果類食物**
  常常被拿來當零嘴吃的堅果類食物，也富有鈣含量，如黑芝麻、山粉圓等，**但要特別注意，此類的食物也含有較高的油脂，雖為較好的油脂，但過量仍會讓身體造成負擔，還是要注意攝取量。**
- **高鈣的蔬菜**
  蔬菜中不只富含維生素外，還能攝取葉酸，也能補充鈣質，尤其是深綠色蔬菜，如甘藍、川七和小白菜等，這些蔬菜通常都有較高的鈣含量，懷孕期的媽咪們平常能多攝取這類型食物，補充足量鈣質。
- **富含維生素□的食物**
  在懷孕時期，孕婦媽咪們也要記得多攝取含有維生素□的食物，維生素□能幫助身體中鈣質的平衡和吸收，幫助身體吸收鈣質。
  經由食物補充維生素□只能補充部分維生素□□平時身體補充維生素□主要來源經由曬太陽合成，所以**除了攝取富含維生素□的食物外，也要記得多曬太陽**，才能獲取充足的維生素□幫助鈣質的吸收代謝。

延伸閱讀：孕中期營養這樣吃

對乳製品過敏怎麼補鈣？孕婦遵守攝取鈣片準則，補鈣沒問題

孕婦媽咪們可能對含有豐富鈣含量的食物過敏（如乳製品），或是因為素食者的關係，而較難從食物攝取足夠的鈣含量，這樣懷孕時要怎麼幫自己補鈣呢？這時可能就會考慮鈣保健營養品，如鈣片。但市面上的鈣質補充營養品這麼多，這些鈣片的差別是什麼呢？

市面上的鈣相關保健食品大多分成三種：

- **產前維生素**
  有的孕婦可能擔心自己無法攝取足夠的營養素，在懷孕時，會透過補充產前維生素來幫助自己和寶寶攝取足夠的營養。產前維生素通常含有少量的鈣質，但不足每日所需含量，仍需要透過食物補充來補足鈣含量的攝取。
- **檸檬酸鈣**
  和碳酸鈣相比，**人體對於檸檬酸鈣的鈣吸收率較好，可說檸檬酸鈣的保健食品和從食物攝取鈣**

質的效果一樣好，最佳補充時間為空腹時補充。

- **碳酸鈣**
  雖然吸收度較檸檬酸鈣差，但碳酸鈣的鈣含量較高，和食物一起攝取時的吸收較果最好。



孕婦媽媽們可以向醫生諮詢飲食建議，選擇適合自己的鈣片。

孕婦媽咪們可依照自己的需求和預算選擇，也能向醫師諮詢相關建議，挑選適合自己的鈣片補充品。但在攝取鈣片時，有三大注意事項：

- 一次最多補充500 mg的鈣
- **補充任何鈣相關保健食品，都不能取代日常生活的飲食營養攝取，平時的食物攝取仍須保持均衡。**
- 有在攝取任何相關營養補充品或是鈣片，當要換品牌或是其他品項時，建議最好還是要諮詢醫生，尋求飲食建議，避免攝取過量或不足的營養含量。

雖攝取高鈣食物，能讓懷孕時的身體維持正常生理機能，也能幫助寶寶的發展，但要小心不要補充過多的鈣含量，**因為過量的鈣質攝取，可能會造成排便不順與身體負擔**，甚至可能會有結石的風險，及其他礦物質如:鐵、鋅的吸收，**建議孕婦媽咪們最多不要超過 3000mg的鈣含量攝取**

媽咪出現這些症狀是缺鈣！身體在提醒孕婦要補充**適量鈣質**

在懷孕期間，媽媽攝取的鈣含量不夠，可能會因為沒有足量的鈣可以利用，甚至產生缺乏的狀況而影響到寶寶的成長。

而在懷孕期間，如果身體缺乏鈣相關營養的攝取，可能會出現以下症狀：

- 容易出現失眠、淺眠等睡眠品質不佳的狀況出現
- 心悸
- 牙齒失常症狀出現，如牙齒開始鬆動、容易牙結石、牙周病徵兆等等

以上這些缺鈣症狀，都可能會讓孕婦們在懷孕期間，感覺很不舒服，也會容易影響到自己的情緒。



懷孕時期，孕婦們可能會因為鈣含量攝取不足，而容易失眠、身體不適。

補了鈣還是有缺鈣症狀？補鈣孕婦要避開的食物品類：咖啡因、高鈉食物

在懷孕時期，孕婦媽媽們明明已經盡量攝取富含鈣含量的食物，也有適時補充營養品，但仍是會發生缺鈣症狀，怎麼辦？有時，**可能是因為在平時的飲食習慣中，沒有注意到這些食物的攝取量，而影響了鈣質的吸收。**補鈣時，要盡量避開以下食物：

- **咖啡因-咖啡、茶飲**
  咖啡因相關飲品具有利尿的功能，會使孕婦媽咪們常常跑廁所，也可能透過排尿，也將補充進來的鈣質流失了，所以在懷孕期，補充鈣質的孕婦們，須盡量避免咖啡因飲品。
- **高鈉食物**
  高鈉的食物，含有過量的鈉含量，過量的鈉含量不只讓身體會過度負擔，也會影響到鈣質的吸收，建議孕婦媽咪們在懷孕時期的飲食上，仍是以清淡均衡為主。
- **高植酸食物**
  植酸是一種存在穀物外層的成分，經由食物攝取被人體吸收時，一但過量攝取，就有可能影響身體中的礦物質吸收，如鈣、鎂等，所以在懷孕時期需補充鈣質時，媽咪們記得盡量避免過量攝取相關食物，如全穀類、豆類、堅果類食物，避免鈣質沒被吸收，還被排出體外。

延伸閱讀：孕初期飲食禁忌，這些食物不要吃

缺鈣的常見迷思：抽筋就是缺鈣？抽筋補鈣就可以了嗎？

關於孕婦缺鈣，有個常見迷思是：缺鈣也容易造成抽筋。但後來許多研究都表示，在懷孕時期，經常抽筋的孕婦身體鈣濃度與一般孕婦沒有太大差別，也發現抽筋並不是少鈣就會直接導致的症狀，**如果孕婦媽咪們發生抽筋狀況就馬上補鈣，可能會沒幫助到抽筋症狀的緩解，還不小心補充到過多的鈣。**

目前的研究對於孕婦容易抽筋的原因還無法明確找到，但醫學觀點推測可能是因為懷孕時的荷爾蒙變化、子宮和胎兒的增重對下肢神經和下肢循環造成壓力，還有水分攝取不足等原因所導致。

孕婦媽媽們在懷孕期間，若是常常發生抽筋狀況，還是可以找一些方式來紓解抽筋導致的不舒服狀況。可參考以下動作來緩解不舒服的症狀：

- 定時伸展腿部肌肉，尤其是小腿
- 可多做伸展、柔軟運動，如輕瑜伽等較為緩和的運動
- 避免久站、久坐和長時間走動
- 補充足量水分，促進身體循環
- 按摩腿部肌肉，讓肌肉舒緩
- 熱敷腿部，促進血液循環

重點摘要：

- 懷孕時期，孕婦每日所需的鈣含量為1000毫克，但大部分人皆攝取不足可能會影響寶寶發育。
- 鈣片可分為碳酸鈣、檸檬酸鈣兩種，孕婦媽咪們可以依照自己的需求和預算，與醫生討論後，選擇自己適合的鈣片。
- 維生素□是影響身體吸收鈣，一個很重要的維生素，所以除了鈣含量的補充，也要注意維生素D的攝取補充。

參考

- Get the Calcium You Need During Pregnancy(link)
- Key Factors for Absorbing Calcium Supplements(link)
- Calcium Needs During Pregnancy(link)
- Sodium and Bone Health(link)
- How Much Calcium Do You Need During Pregnancy?(link)
- 孕期營養(link)
- 懷孕時小腿抽筋不適預防之道(link)



立即分享