

至營媽咪

「金豬年」加上新增的首名嬰兒免稅額，今年實在是生仔好時機！

舊時，吃到肥肥白白才是幸福孕婦標準形象；今日，識揀飲擇食、體重合乎標準才是健康靚靚「準媽咪」。

今期就由營養師余思行教各位計劃懷孕或已懷孕女士，如何做個新一代「至營媽咪」！



增重幾多才正確？

余思行說，孕婦可以根據本身懷孕前的體重指標（BMI），作為增磅指標：太輕的，懷孕期間增磅要較多，標準的就可以正常增重，過重的則要減少增重（詳見表）。

可以任飲任食嗎？

別以為「大肚大晒」，可以任飲任食。余思行澄清，懷孕期間，平均每日常額外攝取多三百卡路里，就足夠熱量供給自己及胚胎所用。吃多了的卡路里，只會積存於體內變「肥膏」，到產後修身時就知後悔。幸好，脂肪是製造乳汁的主要成分，想產後修身快，餵哺母乳是一個好方法，而且嬰兒更健康，一舉兩得！



營養師簡介：
余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養師協會會長，著有：《至食至營新口味》。

哪類營養最重要？

準媽咪要保持均衡飲食，五穀、蔬果、蛋白質不能少，但要B健康就要落重注在幾種營養上：
a. 鈣質：令寶寶骨骼健康，又可減少媽咪骨質流失。懷孕期間要「加鈣」飲食，每日攝取量約一千毫克；十九歲以下的孕婦，則需一千三百毫克。
b. 葉酸：懷孕頭三個月，是胚胎器官發育的關鍵時刻，葉酸就是幫助寶寶細胞成長，及腦部發育的重要養分。計劃懷孕或已懷孕，每日應攝取六百微毫克葉酸，有助預防胎兒患上神經管缺陷（neural tube defect）。

c. 鐵質：孕婦需要較多的鐵質幫助紅血球生長及防貧血，紅肉、豬肝、加鐵質的早餐粟米片、黃豆及乾豆類、深綠色蔬菜及果仁，都含有豐富鐵質。與含豐富維他命C的生果一起進食，更令鐵質容易吸收。建議孕婦們飯後吃一個橙，加強餐中鐵質的吸收。

哪些食物吃不得？

咖啡因及酒精都會透過母體，直接影響寶寶腦部成長，以及導致體重不足，更有可能引致孕婦胃酸過多、增加惡心或影響

食慾，所以最好戒清。如要飲，也不應超過每日300毫克咖啡因的份量（如兩杯咖啡）。至於酒精，每次飲用就不能夠多於一份酒精（如300毫升啤酒或150毫升紅白酒或45毫升烈酒）。另外，高脂食物滯留胃部時間較長，需較長時間消化，增加孕婦的嘔吐感，少吃為妙。

孕婦增重幾多磅？

體重指標	首三個月	第四至十個月	總增磅
<18.5 太輕	5 磅	每周 1 磅	29-33
18.5-22.9 標準	3.5 磅	每周 0.9 磅	25-29
>23 過重	2 磅	每周 0.67 磅	20-25

額外營養補充劑？

余思行說，一般情況下，如果本身已飲食均衡，孕婦是不需要服食的。「除非患有貧血，要額外補充鐵質；或者素食者，缺乏只存在於肉類及動物製品中的維他命B12，或懷着雙胞胎的孕婦，就應服食營養補充劑，醫生及營養師會根據個人所需來建議適當的營養補充劑。」她說。

廁唔出點算好？

因為懷孕時賀爾蒙會令孕婦腸道蠕動慢，所以出現便秘及痔瘡的情況很常見，故一定要多吃纖維、多飲水，再加適量運動增加腸道蠕動，才能防便秘。

增磅營養

高鈣類

每天食量：2-4 份

每份：300 毫克或以上的鈣質，如1杯牛奶、4湯匙奶粉、1 1/2片芝士、1杯乳酪、1杯加鈣豆漿

功用：含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2；有利牙齒及骨骼健康；應選擇低脂或脫脂奶的奶製品



蔬菜類

每天食量：2 份

每份：1碗，包括所有蔬菜、瓜及菇類

功用：含豐富維他命A、B及礦物質；增強體質，防止便秘；含纖維素，幫助維持較長的飽肚感



蛋白質類

每天食量：6-7 份

每份：1兩（4片）肉類、1隻蛋、2隻蛋白、1磚豆腐，但每星期不超過12安士魚類

功用：含豐富蛋白質、鐵質、磷質及維他命B雜；有助建造及修補身體組織和細胞



五穀類

每天食量：

3-6 份

每份：1碗飯、1碗米粉或麵、1 1/2碗意粉、2 1/2片方包、2 1/2碗粥或麥片

功用：含碳水化合物，多種維他命B、礦物質及植物性蛋白質；提供能量；全麥穀類含高纖維素



生果類

每天食量：

2-3 份

每份：1個生果、半杯果汁、半碗生果、10粒提子

功用：含碳水化合物、維他命A、B、C、鉀質、礦物質及纖維素；增強身體抵抗力



脂肪類

每天食量：

4-6 份

每份：1茶匙煮食油（芥花子油、粟米油、花生油、橄欖油）、沙律醬、花生醬、6-7粒腰果或杏仁

功用：脂肪酸及脂溶性維他命A、D及E，提供熱量



流質

每天食量：

8 份

每份：1杯，即8安士或250毫升（包括水、奶、果汁、菜汁、清湯）

功用：有助預防便秘，幫助排泄；構成胎兒身體的重要成分

