



婦女懷孕，家中長輩總是勸說要多吃才能為胎兒補充足夠營養。但孕婦一旦盲目進食過量，反而會令脂肪積聚，及增加患妊娠糖尿病風險。其實，孕婦只需健康及適量地進食，再從不同食物中攝取額外營養素，便可達至營養均衡。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：美術組

孕婦所需營養

胎兒在母體內能健康成長，全賴母親提供的營養，因此孕婦應保持健康的飲食習慣。養和醫院婦產科專科醫生李君婷說：「有些孕婦為了胎兒能吸收足夠營養，都會進食兩個人份量的食物，其實並沒有必要，孕婦只需均衡飲食、少食多餐，保持體重平穩地增加便足夠。」

對於孕婦應進食甚麼食物，養和醫院營養師柳慧欣說，孕婦應從五大食物類別包括（一）五穀類、（二）蔬菜、（三）水果、（四）肉、蛋和豆類，及（五）奶類製品中選取不同食物；減少進食含高飽和脂肪、高添加鹽和糖的食物；減少飲用酒精和含咖啡因的飲品；每日至少喝八杯水。

懷孕營養飲食良有法

總增磅
28 - 40
25 - 35
11 - 20

養和醫院營養師 柳慧欣

▲ 孕婦沒有必要進食二人份量食物，只需均衡飲食便足夠。

哪些食物要避免？

李君婷醫生說，未經煮熟的肉類，如風乾火腿、煙三文魚等；未經高溫消毒及水分含量高的芝士，或經發霉製成的芝士、未經煮熟的蛋類及含菌量有機會較高的甜品如軟雪糕，可能會導致李斯特菌或弓形蟲感染，會對孕婦及胎兒產生嚴重健康影響，所以要避免進食。

1. 含咖啡因飲料：咖啡、茶及汽水，應以每日吸收二百毫克為上限，減少攝取量或選擇不含咖啡因飲料。

2. 酒精飲品：懷孕期間喝酒，對胎兒腦部、心臟及其他器官都有影響，最新多國指引均不建議於懷孕期間喝任何含酒精類的飲品。

3. 深海魚類：鯊魚、劍魚、方頭魚及大鱈魚含大量水銀，對胎兒腦部發展有害，孕婦應避免進食。但三文魚及沙甸魚水銀含量較低，每周食用兩分（每分三安士半或二兩半）仍然安全。

▲ 三文魚水銀含量較深海魚低，可每周進食兩份。

避免妊娠糖尿病

懷孕期間如進食過量，有機會患上妊娠糖尿病，李君婷說，孕婦在懷孕第二十四至二十八周，都可進行測試以確定有否患上妊娠糖尿病，孕婦一旦患上此病，可以控制飲食及做運動來減輕病情。

柳慧欣說，患上妊娠糖尿病孕婦應少食多餐，由於果汁糖分較高，不要以果汁代替水果，避免進食過量碳水化合物，此外，孕婦配食高糖食物，應避免飲用；可選其他高鈣食物補充鈣質需要。

▼ 甜品熱量高，宜慎食。

▲ 鮮榨果汁糖分偏高，孕婦應進食新鮮生果代替果汁。

額外補充重要營養

孕婦為了令胎兒健康成長，都會額外進食營養補充品，柳慧欣說：「很多孕婦誤解懷孕期間必須進食營養補充品，但其實營養應從日常食物中攝取，當中對胎兒最重要的營養包括鈣質、葉酸及鐵質。」

1. 鈣質：鈣質有助胎兒骨骼生長，及減低胎兒因吸收母體鈣質，導致孕婦骨質疏鬆的風險。孕婦建議每日攝取一千毫克鈣質。十九歲以下的孕婦，則需攝取一千三百毫克鈣質。孕婦可從芝麻、加鈣無糖或低糖豆漿、高鈣低脂牛奶、芝士、乳酪、豆腐及深綠色蔬菜等吸收鈣質。

2. 葉酸：葉酸是維他命B的一種，懷孕頭十二周，葉酸有助胎兒細胞成長及腦部發育。計劃懷孕或已懷孕的女士，每日應攝取四百微克葉酸補充劑，若體重指數多於二十八、患地中海貧血症或個人或胎兒有脊裂歷史的孕婦，則需每天攝取五毫克葉酸補充劑。葉酸亦可從綠葉蔬菜、豆類、種子、肝臟、添加葉酸的穀物及果汁攝取。

3. 鐵質：鐵質能有助紅血球生長，紅血球則負責輸送氧氣及促進胎兒腦部發展，孕婦攝取足夠鐵質，可預防胎兒患缺鐵性貧血，孕婦每日應攝取二十七毫克鐵質。鐵質可從肉類、魚類、已經煮熟的貝殼類、家禽、深綠色蔬菜、豆類等攝取。與含豐富維他命C的生果或檸檬水一同進食，鐵質更容易吸收。

► 孕婦以懷孕前的體重可以計算出懷孕期間的理想體重增幅。

孕婦體重應增加多少？

很多孕婦都疑惑懷孕期間體重增加多少才稱為標準。柳慧欣說，孕婦在早孕期間，體重應增加一至兩公斤，以懷孕前的體重指數（Body Mass Index，簡稱BMI）可計算懷孕期間的理想體重增幅。

孕婦體重增幅

體重指數	首三個月	四至十個月
<18.5 過輕	5磅	每周1磅
18.5-22.9 標準	3.5磅	每周0.9磅
>23 過重	2磅	每周0.67磅

► 奶類製品及豆類可為孕婦提供額外營養。



養和醫院婦產科專科醫生 李君婷