

鈣質 2,000至2,500毫克

微量元素方面，周明欣指目前未有充足數據顯示孖胎孕婦要吃多少才足夠，但營養師建議需求比單胎高，但不會高於每日最高攝取量。例如鈣質，每日最少要2,000至2,500毫克（單胎建議量的1.5倍），最高不應多於2,500毫克。

「鈣質是胎兒骨骼發育的重要元素，如媽媽未能補充足夠鈣質，除了會影響發育外，身體更會抽取孕婦骨骼中的鈣質輸送到胎盤，研究顯示懷孕期內服用鈣片，可減低高血壓風險。」周說。

因此，營養師會要求孖胎孕婦每日要飲三杯牛奶（每杯240毫升），或以一片低脂芝士或一杯高鈣豆漿代替一杯牛奶。

維他命D要充足

維他命D是幫助吸收鈣的重要元素，並可穩定血壓及幫助增重，孕婦建議每日攝取1,000IU維他命D，每日曬15分鐘太陽亦可幫助身體製造維他命D。

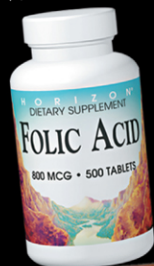
奧米加三脂肪酸

奧米加三是嬰兒胎兒腦部發展的主要元素，世衛建議每人每日攝取300至500毫克DHA/EPA。每周三次深海魚，例如三文魚、沙甸魚、鯖魚等，水銀含量高的如魚翅、大鱈魚及劍魚應避免。

葉酸防無腦

葉酸幫助生長、防貧血，是胎兒發育的極重要元素，很多有健康意識的孕婦，在懷孕前三個月已經開始懂得補充。

孖胎孕婦因葉酸不足會引致貧血的機會，是單胎的八倍，故葉酸一定要足夠，建議每日攝取量為一毫克，應多進食含豐富葉酸食物如焗豆、雞心豆、西蘭花、添加葉酸的早餐粟米片等。



肉菜飯比例 要得宜

在增加食量時，是否樣樣營養都以同等比例增多就可以？孕婦的一碟飯，應該多飯少肉多菜，還是少飯多肉多菜呢？

周明欣說，孕婦不應進食太多碳水化合物，因為荷爾蒙改變，孕婦較難消化碳水化合物，容易引致高血糖，增加妊娠糖尿病危機。「孖胎孕婦每天的碳水化合物、蛋白質及脂肪比例，應保持在4：2：4，即碳水化合物是每天總熱量的40%，蛋白質佔20%，脂肪佔40%。」

同時為了保持血糖平穩，孕婦應將飲食習慣改為少吃多餐，及多進食高纖食物如紅米飯、全麥包及蔬菜，最好每天有五至六餐，盡量避免有飢餓的感覺才進食，因為當你感到餓，這時血糖已經頗低了。

增重要夠快

由於懷孖胎的早產機會較高，早產兒會有發育不健全之風險，所以營養師都希望孕婦要勤力進食補充營養，努力達標。

「最好是懷孕至第三十六周才出生，嬰兒便會較健康。而中期目標，是希望孕婦在懷孕二十四周時可以增重二十四磅。當媽媽增重理想，可減低早產風險，媽媽亦有足夠營養儲備供後孕期需要。」周明欣說。



懷好胎



鐵質最少30毫克

鐵質亦是胎兒發展重要元素，如果孕婦鐵質不足，媽媽會出現貧血，影響胎兒營養輸送及增加早產風險。如果發現孕婦有貧血情況，醫生會處方補鐵丸。現時醫生都會處方綜合維他命給孕婦，內含充足鐵質。

「綜合維他命含60毫克鐵質，足夠孕婦每日三分之二需要。如果有貧血，鐵質補充劑會至60毫克以上。」周說。而平時飲食，要多吃含豐富鐵質食物如牛肉及深綠葉菜。



解釋。

近年願意生育的婦女增多，懷孖胎的人數亦增多，準媽媽為了B B的健康着想，都會盡力配合，努力進食，努力增磅！但懷孖胎，是否代表可以吃雙倍的食物？吃得太多，會否令孖胎太巨型，難以正常生產呢？孖胎孕婦究竟要吃幾多？今期由營養師周明欣為大家

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張偉亮

兩個B 增重45磅

「大多數的準媽媽，都知道懷孕期間要多補充營養，胎兒才能健康成長，但懷孖胎到底要多吃幾多營養才足夠，目前未有大型研究數據支持，不過我們仍可從現有資料，計算出準媽媽應該補充的熱量及營養素。」周明欣說。

首先是整體增重量，「現時懷有單胎孕婦，在整個懷孕過程中需要增重20至30磅，懷孖胎的可增重至45磅或以上，懷孖胎孕婦的增重量，視乎懷孕前的體重指標（BMI），故建議由註冊營養師另行計劃適當的增重目標。」



食幾多？

比單胎 多40%熱量

第二是要增加總熱量。

「懷孖胎需要較多熱量，才能支持胎兒及準媽媽需要，但不代表可以任吃或狂吃，因為進食營養質素比進食量更重要，研究就顯示部分孕婦懷孕前不能吸收足夠鈣質及奧米加三脂肪酸，這兩種正是胎兒發育的重要元素。現時懷單胎孕婦每日需要增加300卡路里熱量，即如果本身攝取1,800卡路里，懷孕期間便要2,100卡路里。如果懷孖胎，則需要額外多約500卡路里，每天約2,320至2,400卡路里。」周明欣說。



英國註冊營養師 周明欣