

孕產期營養

# 媽媽的營養

# 寶寶的健康



精子與卵子的浪漫相遇，伴隨著驗孕紙上漸漸劃過的紅線，告知一個小小的胚胎已悄悄地在子宮內宣告著暫住期…我與寶寶相約在九個月後相見



守護健康  
衛生福利部  
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告



# 序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長



謹識

# 編輯紀事

胎兒時期是人類生命的起始點，這時期的營養狀況關係著個人未來的健康。當孕育生命開始，母親及胎兒的生理變化皆十分迅速，胎兒生長發育所需的營養幾乎完全依賴母親的供應。懷孕期的營養充足亦是哺乳期成功的基礎，因此母親的身心健康及飲食非常重要。飲食如何攝取才能符合孕哺時期母嬰的需求，是許多準爸媽及哺乳期爸媽最關心的事。「媽媽的營養，寶寶的健康」單張即針對孕哺時期，將懷孕階段分為三個時期，加上哺乳期共四部分，說明各階段的營養需求、需要特別注意的事項，以及每日飲食建議量，提供準爸媽、哺乳媽媽及其照顧者參閱。

本手冊主要依循民國 92 年發行之「媽媽寶寶的約定」單張與手冊之內容（編輯小組成員：林薇、劉貴雲、杭極敏、高美丁、張幸真、梁藝馨）為基礎，另於 101 年由楊淑惠教授更新資訊。此次編修則新增 2008 年「臺灣地區之孕婦飲食攝取與營養現況調查」更詳實的資訊為參考，加上胎兒的生長發育、母親的生理變化及其營養需求，強調鈣、鐵等礦物質與 B 群維生素攝取之狀況，配合飲食指南中食物類別名稱之變更（全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類），期能做為營養專業、衛生及教育人員進行營養教育活動，及有興趣更深入瞭解孕哺期飲食營養的民衆參閱。

輔仁大學營養科學系主任暨副教授 駱菲莉

# 目錄

懷孕哺乳時之生理變化.....	1
臺灣孕產期營養現況與問題.....	4
熱量與三大營養素的分布 .....	4
維生素、礦物質、纖維 .....	4
孕產期營養教育指導重點方向 .....	9
孕產期膳食營養素參考攝取量 .....	9
孕期初體驗（0-3 個月） .....	13
生命的律動（4-6 個月） .....	16
誕生的前奏（7 個月 - 出生） .....	19
生命的初啼（哺乳期） .....	22
營養補充劑是否需要？ .....	26
懷孕哺乳時的每日飲食建議.....	27
六大類食物的主要營養成分 .....	28
六大類食物之份量說明 .....	29
一份食物提供的熱量及主要營養素量 .....	30
不同生活活動強度之孕產期每日飲食建議攝取量.....	31
生活活動強度分類.....	32
小叮嚀 .....	34
參考文獻 .....	35

# 懷孕哺乳時之生理變化<sup>(1)</sup>

懷孕及哺乳是女性一段特別的生命歷程，寶寶的生長發育完全依賴母體，是媽媽寶寶最親密的時刻，但也對準媽媽、爸爸的生活造成影響。這段旅程辛苦卻也甜蜜，媽媽和寶寶有了爸爸的陪伴與關懷，備感溫馨、甜美！

孕產期	寶寶的生長發育狀況	媽媽的生理狀況及注意事項*	(準)爸爸守則
0-3 個月 (孕期初體驗)	<p>受精</p> <p>3 週：神經管形成</p> <p>4 週末：頭、軀幹的發育，可看見眼睛及耳朵的雛型</p> <p>2 個月末：身體已具有人形</p> <p>3 個月：由聽診器可聽到胎兒心跳、可確定性別</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懷孕 0-3 個月體重只要增加 1-2 公斤即可。</li> <li>2. 常見噁心、嘔吐現象，可嘗試一些飲食改善方法（如早晨醒來下床前吃些餅乾）、放鬆心情並注意營養均衡。</li> <li>3. 劇吐、營養狀況差的孕婦，應看醫生及考慮使用營養補充劑。</li> <li>4. 此時期容易疲累、久站暈眩，應多休息。</li> <li>5. 胎兒的神經系統開始發展，需注意葉酸的補充。</li> <li>6. 胎兒的器官分化、軀體形成期，對畸形因子，如藥物、菸酒、含咖啡因的可樂及濃茶特別敏感，應盡量避免食用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 太太的情緒起伏較大、胃口改變，需要你的耐心及愛心。</li> <li>2. 太太胃口不好時，多準備她喜愛的食物、陪她進食。</li> <li>3. 不要讓媽媽寶寶吸二手菸。</li> </ol>

<p>4-6 個月 (生命的律動)</p>	<p>4 個月：開始有吞嚥反射及吞飲羊水</p> <p>5 個月：骨骼發展及胎動、長毛髮</p> <p>6 個月：連結視網膜及腦神經纖維、器官功能在子宮內運作良好</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>隨著寶寶長大，媽媽體重每週需增加 0.5 公斤，常有妊娠紋及因胎兒器官功能在子宮內運作良好壓迫腸胃引發便秘的困擾，可擦孕膚霜加上輕微按摩來改善妊娠紋，以多吃蔬果和五穀雜糧類增加纖維質攝取（亦含豐富維生素及礦物質）、補充水分、養成規律的生活作息及適度運動來改善便秘。</li> <li>胎兒骨骼發展的時期，建議每日喝 1.5 杯牛奶或原味、低糖優酪乳、豆漿，多吃豆製品及小魚干…等增加鈣質攝取。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>別忘了提醒太太定期作產檢，並且陪她一起去。</li> <li>幫太太按摩、擦孕膚霜。</li> <li>摸摸胎動，感受寶寶的活動，和寶寶說說話。</li> <li>為媽媽及寶寶準備衣物。</li> <li>陪伴太太運動、散步、練習呼吸法。</li> <li>一人吃兩人補，注意太太的飲食，但自己可別當垃圾桶，你胖了可不容易減掉哦！</li> </ol>
<p>7 個月 - 出生 (誕生的前奏)</p>	<p>7 個月：肺泡發育趨於成熟、眼睛偶爾張開</p> <p>8 個月：聽力已發展，會對母親言語產生反應、活動更有力、皮下脂肪及體重迅速增加</p> <p>9 個月：體內儲存的鐵、鈣、肝醣等增加，身體器官的分化與成熟</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>體重每週增加 0.5 公斤，適度運動有助生產。</li> <li>懷孕中後期，有些孕婦會有水腫、痙攣或胃的壓迫不適感，可由飲食、生活習慣及姿勢的改變或多休息達到改善。</li> <li>為防止缺鐵性貧血及母嬰需求，多攝取含鐵食物，如肝臟、紅肉及深色蔬菜，並適當使用鐵補充劑（需經由醫師指示）。</li> </ol>	

<p>哺乳期 (生命的初啼)</p>	<p>剛出生的寶寶需要媽媽細心照料，哺餵母乳是增加母嬰情感最佳的時機，母乳最符合寶寶的營養需要，且可增加免疫力，也是最安全衛生又經濟的食物。</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 哺乳媽媽需要攝取足夠的熱量、蛋白質、鐵、鈣、牛奶及水分，才能提供質與量均佳的母乳及幫助母體恢復。</li><li>2. 國人坐月子進補的習俗，多是吃麻油雞、麻油腰花、豬腳等高蛋白質、高普林或高膽固醇的食物進補，應注意飲食均衡，多吃蔬果及喝水。</li><li>3. 產後憂鬱的媽媽，需要身心調適、家人的協助及鼓勵。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 家庭生活重心可能變成寶寶而不是你了，成熟的你應該很快就適應了。</li><li>2. 和太太一起照顧嬰兒，共享寶寶成長的喜悅。</li></ol>
------------------------	--	--	--

\* 1 本表乃針對懷孕前體重在正常範圍且健康的婦女，建議整個懷孕期間約增加 11.5-16 公斤，而懷孕前體重過重（此時不宜減肥，且至少須增加 7-11.5 公斤）或過輕（可增加至 12.5-18 公斤）、患有疾病者，需評估身體及營養狀況後，再依個人狀況作調整<sup>(2)</sup>。

\* 2 適度運動，如散步、伸展操、腹式呼吸運動，可幫助孕婦體重控制及生產，有助於產婦的健康及身材恢復。





# 臺灣孕產期營養現況與問題

## 熱量與三大營養素的分布

2008年「臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查」結果顯示，第一期孕婦（孕期 $\leq 12$ 週）每天平均攝取熱量1532大卡，蛋白質58克（占總熱量之百分比為14.9%），脂肪51克（29.6%），醣類213克（55.5%）；第二期孕婦（孕期13-24週）每天平均攝取熱量1650大卡，蛋白質65克（15.4%），脂肪56克（30.6%），醣類226克（54.0%）；第三期孕婦（孕期 $\geq 25$ 週）每天平均攝取熱量1725大卡，蛋白質67克（15.3%），脂肪60克（31.1%），醣類234克（53.6%）<sup>(3)</sup>。與衛福部建議合宜的三大營養素比例（蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類50-60%）比起來，脂肪比例略高。

## 維生素、礦物質、纖維

### 1. 攝取量

2008年「臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查」各期孕婦一日營養素攝取量平均值如下表<sup>(3)</sup>，各類營養素之攝取皆有隨著孕期增加而上升的趨勢。各期孕婦維生素E、鈣、鐵等有攝取不足之情形，其中維生素E及鈣質攝取量僅達參考攝取量之一半。維生素E每日參考攝取量為14 mg，孕婦平均攝取量為7.4 mg，僅達參考攝取量之52%；第一期孕婦維生素E攝取量為6.4 mg/day，第二期7.3 mg/day，第三期7.4 mg/day。鈣質每日參考攝取量

為 1000 mg，孕婦平均攝取量為 522 mg/day；第一期為 433 mg/day，第二期為 512 mg/day，第三期有 552 mg/day。鐵參考攝取量為第一、二期每日 15mg，第三期增加為每日 45mg；孕婦第三期鐵平均攝取量為 14 mg/day，僅達參考攝取量之 31%。纖維質平均攝取量為 4.9 g/day<sup>(3, 4)</sup>。鈉的平均攝取量高達 5000 mg/day。

## 不同孕期孕婦各營養素攝取量

	第一期 (孕期 ≤ 12 週)			第二期 (孕期 13-24 週)			第三期 (孕期 ≥ 25 週)		
	第七版 營養素 參考攝 取量	平均攝 取量	占營養 素參考 攝取量 百分比 (%)*	第七版 營養素 參考攝 取量	平均攝 取量	占營養 素參考 攝取量 百分比 (%)*	第七版 營養素 參考攝 取量	平均攝 取量	占營養 素參考 攝取量 百分比 (%)*
維生素 A (I.U.)	-	4525	-	-	5010	-	-	6013	-
維生素 E (TE)(mg)	14	6.4	46	14	7.3	52	14	7.6	54
維生素 C (mg)	110	153	139	110	160	145	110	190	173
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	0.9	1.0	111	1.1	1.2	109	1.1	1.3	118
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.0	1.2	120	1.2	1.3	108	1.2	1.4	117
菸鹼素 (mg)	14	11	79	16	12	75	16	13	81
鈣 (mg)	1000	433	43	1000	512	51	1000	552	55
磷 (mg)	800	846	106	800	942	118	800	1002	125
鐵 (mg)	15	12	80	15	14	93	45	14	31
鈉 (mg)	-	4500	-	-	5000	-	-	5100	-
膳食纖維 (g)	-	4.3	-	-	4.7	-	-	5.1	-

\* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

## 2. 血液營養狀況

2008 年「臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查」結果顯示，孕婦血液營養狀況有葉酸、維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鐵等缺乏情形，其缺乏情形隨孕期增加而加大，尤其是在懷孕第三期（ $\geq 25$  週）葉酸的缺乏率約 4%、維生素 B<sub>1</sub> 的缺乏率達 37%、維生素 B<sub>2</sub> 的缺乏率達 14%、鐵的缺乏率高達 50%<sup>(3, 4)</sup>。不同孕期營養素之缺乏率如下：

### 不同孕期營養素之缺乏率<sup>(3)</sup>

營養素	第一期 (孕期 $\leq 12$ 週)	第二期 (孕期 13-24 週)	第三期 (孕期 $\geq 25$ 週)
葉酸	0.9%	1.2%	3.6%
維生素 B <sub>1</sub>	23.2%	20.2%	37.3%
維生素 B <sub>2</sub>	8.1%	6.7%	14.0%
鐵	8.8%	11.3%	49.8%

在懷孕期間孕婦若缺乏葉酸則可能引發自發性流產及胎兒神經管缺陷；缺乏維生素 B<sub>1</sub> 會導致下肢水腫、麻木、神經炎、心臟擴大、消化系統障礙等；缺乏維生素 B<sub>2</sub> 會導致口角炎、舌炎、脂溢性皮膚炎、眼睛畏光等；缺乏鐵、鈣、鎂、鋅，或有缺鐵性貧血則可能導致嬰兒早產及低出生體重；缺乏維生素 E 會導致新生兒缺乏維生素 E，而造成溶血性貧血；缺乏鈣會影響孕婦血壓，導致子宮早期收縮而引起早產；缺乏膳食纖維會影響排便等<sup>(4)</sup>。

## 3. 碘

2005-2008 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示女性成人尿碘中位數約為 98 微克 / 升，僅達 WHO 充足標準 100-199 微克 / 升的低標，瀕臨碘營養缺乏邊緣。尤其 19-44 歲生育年齡非懷孕女性尿碘濃度也只有 103 微克 / 升，WHO 孕婦充足標準為 150-249 微克 / 升，故當這些婦女懷孕時可能有碘缺乏的危險<sup>(5,6)</sup>。2009-2010 年「孕婦孕程之生化營養狀況追蹤」調查亦發現受試孕婦碘不足比例大於 50%<sup>(7)</sup>。小規模的孕婦資料顯示，2010 年的尿碘值是 128 微克 / 升，2014 年是 144 微克 / 升，都低於 WHO 的孕婦標準<sup>(8)</sup>。婦女懷孕時，若碘嚴重不足，可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率<sup>(2,6,9)</sup>。

# 孕產期營養教育指導重點方向

## 孕產期膳食營養素參考攝取量

懷孕及哺乳時期，由於熱量需要、生理代謝改變和寶寶成長所需，要增加多種營養素的攝取。因此除了重視飲食的量是否足夠外，需要留意飲食的品質，才能提供媽媽及寶寶成長所需的熱量及營養素。孕產期膳食營養素參考攝取量如下<sup>(10)</sup>：

營養素	熱量	蛋白質	維生素 A	維生素 D	維生素 E	維生素 K
單位	大卡 (kcal)	公克 (g)	微克 ( $\mu\text{g RE}$ )	微克 ( $\mu\text{g}$ )	毫克 (mg $\alpha$ -TE)	微克 ( $\mu\text{g}$ )
19 - 50 歲女性	1450-2100	50	500	5	12	90
懷孕	第一期	+10	+0	+5	+2	+0
	第二期	+300	+10	+5	+2	+0
	第三期	+300	+10	+100	+5	+2
哺乳期	+500	+15	+400	+5	+3	+0

營養素	維生素 C	維生素 B <sub>1</sub>	維生素 B <sub>2</sub>	菸鹼素	維生素 B <sub>6</sub>	維生素 B <sub>12</sub>
單位	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg NE)	毫克 (mg)	微克 ( $\mu\text{g}$ )
19 - 50 歲女性	100	0.9	1.0	14	1.5	2.4
懷孕	第一期	+10	+0	+0	+0.4	+0.2
	第二期	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.2
	第三期	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.2
哺乳期	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4

## 孕產期營養教育指導重點方向

營養素	葉酸	膽素	生物素	泛酸	鈣	磷	
單位	微克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	
	( $\mu\text{g}$ )	(mg)	( $\mu\text{g}$ )	(mg)	(mg)	(mg)	
19 - 50 歲女性	400	390	30.0	5.0	1000	800	
懷孕	第一期	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0
	第二期	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0
	第三期	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0
哺乳期	+100	+140	+5.0	+2.0	+0	+0	

營養素	鎂	鐵	鋅	碘	硒	氟	
單位	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	
	(mg)	(mg)	(mg)	( $\mu\text{g}$ )	( $\mu\text{g}$ )	(mg)	
19 - 50 歲女性	320	15	12	140	55	3.0	
懷孕	第一期	+35	+0	+3	+60	+5	+0
	第二期	+35	+0	+3	+60	+5	+0
	第三期	+35	+30	+3	+60	+5	+0
哺乳期	+0	+30	+3	+110	+15	+0	

營養素的重要食物來源<sup>(4)</sup>

營養素名稱	食物來源
蛋白質	肉類、魚類、豆類、蛋類、奶類
鎂	全穀類、堅果、綠色蔬菜
碘	含碘食鹽、海帶
鋅	蛋、核桃、海鮮類、全穀類
鈣	牛奶、乳酪、小魚乾等
鐵	肝臟、海藻、魚、蛋黃、紅肉、全穀類、深綠色蔬菜
維生素 A	全脂牛奶、乳酪、魚油、深黃色蔬菜和水果
維生素 D	添加維生素 D 的牛奶、蛋黃、皮膚經陽光照射產生維生素 D
維生素 E	蛋黃、花生、植物油、蔬菜、乾果、全穀類
維生素 B <sub>1</sub>	糙米、全穀類、堅果、豆類、豬肉
維生素 B <sub>2</sub>	酵母、全穀類、綠色蔬菜、牛奶、蛋
維生素 B <sub>6</sub>	全穀類、魚、肉類、水果、乾果、蔬菜
維生素 B <sub>12</sub>	肉、魚類、牛奶、蛋、味噌、健素、酵母粉
維生素 C	各種水果，如芭樂、柑橘類、蕃茄、蔬菜
葉酸	深綠色蔬菜、瘦肉、黃豆製品
菸鹼素	肉類、魚類、全穀類、核果、豆類
膳食纖維	全穀類、蔬菜、水果、乾豆類、核果類、種子類



### 孕期體重增加指引

懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加 10-14 公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引如下<sup>(2)</sup>：

#### 孕期體重增加指引 (Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的身體質量指數 (BMI) *	建議增重量 公斤 (磅)	第二和三期每週增加重量 公斤 / 週 (磅 / 週)
< 18.5	12.5-18 (28—40)	0.5-0.6 (1—1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25—35)	0.4-0.5 (0.8—1)
25.0-29.9	7-11.5 (15—25)	0.2-0.3 (0.5—0.7)
≥ 30.0	5-9 (11—20)	0.2-0.3 (0.4—0.6)

\* 身體質量指數 BMI= 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)  
資料來源：美國婦產科學會 (ACOG)

懷孕前的身體質量指數 (BMI) *	建議增重量 公斤 (磅)	12 週後每週增加重量 公斤 / 週 (磅 / 週)
雙胞胎	體重 15.9-20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	總重 22.7 (50)	

\* 身體質量指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)。  
資料來源：American Dietetic Association。

## 孕期初體驗 (0-3 個月)

懷孕了，記得要定期作產檢！懷孕初期，只要飲食均衡，體重僅須增加 1-2 公斤。孕婦吃的東西都會影響到自己和寶寶，除了留意飲食是否均衡外，要注意：

### 1. 多吃綠色蔬菜，可獲取寶寶神經發育有關的葉酸。

葉酸能幫助寶寶神經系統的發育與活化，在懷孕期間孕婦若缺乏葉酸則可能引發自發性流產及胎兒神經管缺陷<sup>(1, 4)</sup>。國內嬰幼兒神經導管缺陷發生率，以 1993 年至 2002 年通報神經管缺陷之出生人口調查發現，十年來神經管缺陷發生率介於千分之 0.4-1，平均發生率約為萬分之 7。依據美國實證研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可以預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷的比例，可減少 50-70% 胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生<sup>(2)</sup>。

孕婦飲食中葉酸攝取不足，除了容易導致寶寶神經管缺陷，孕婦本人則易發生疲倦、情緒低落、暈眩、貧血等症狀。自懷孕初期一天即應增加攝取 200ug(=0.2mg) 的葉酸<sup>(10)</sup>，可以多吃富含葉酸的全穀類食品、綠色蔬菜、肝、瘦肉、黃豆製品<sup>(1)</sup>。

### 2. 選用加碘鹽及適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，有利於胎兒腦部發育。

婦女懷孕時，若碘嚴重不足，可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒

的死亡率<sup>(2,6)</sup>。因為胎兒與新生兒時期神經組織髓鞘化作用最活躍，並且受甲狀腺素控制。胎兒甲狀腺機能不足會嚴重地傷害神經系統，最嚴重的後果就是短小性癡呆症，伴有嚴重智障、體型矮小、聾啞症、痙攣等缺陷<sup>(9)</sup>。建議孕婦應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，並多吃含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，額外補充身體所需之碘量<sup>(6)</sup>。

目前市面上很多鹽品並無碘含量，民衆選購時，可以挑選包裝上有註明「加碘」的加碘鹽，但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見<sup>(6)</sup>。

3. 適度日曬，且多食用富含維生素 D 的食物，如魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類(黑木耳、香菇)等。攝取足夠維生素 D，讓胎兒骨骼正常生長，同時亦為寶寶出生後數月的所需做好儲備。
4. 吃新鮮、衛生、當季在地的食物，不僅營養，又省荷包！
5. 全素食者需要補充富含維生素 B<sub>12</sub> 的食物，如紫菜、紅毛苔、強化維生素 B<sub>12</sub> 的營養酵母等食物或服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

母親維生素 B<sub>12</sub> 於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷<sup>(2)</sup>。動物性食品是食物中維生素 B<sub>12</sub> 的主要食物來源，其中以肝臟、肉類等含量較豐富，一般

植物性食品不含有維生素 B<sub>12</sub><sup>(9)</sup>。對於全素食者，應特別注意維生素 B<sub>12</sub> 的補充。

6. 避免食用含咖啡因食物，如：咖啡、茶及可樂等。
7. 絕對不可飲酒和抽菸！準爸爸也不要讓媽媽與寶寶抽二手菸喔！
8. 不隨便服藥，看病時記得告訴醫生「我懷孕了！」

### 噁心與嘔吐的發生

大約有一半的孕婦在懷孕初期會因激素分泌過量，刺激中樞神經系統使生理產生變化，或是因情緒因素，而引發輕微的噁心、嘔吐及食慾不振。但有少數（約 2%）孕婦會有劇吐，導致體內脫水、電解質失調及體重減輕等現象。噁心與嘔吐的情形在懷孕 3 個月之後，通常會逐漸消失<sup>(1)</sup>。

### 改善輕微孕吐的方法<sup>(1)</sup>

1. 通常在清晨較容易發生不適感，可在醒來起床前，先吃一些全穀雜糧類食物，如全麥餅乾、全麥饅頭…等以改善孕吐，但切忌與水或液體一起吃。

2. 液體及固體食品分開進食，液體盡量在兩餐間飲用。
3. 吃不下時，可以少量多餐，盡量減少空腹的時間。
4. 盡量選擇低脂肪及無刺激性的食物，少吃刺激性食物，如：辣椒、胡椒、咖哩…等。
5. 情況嚴重者，就該請教醫生或營養師尋求改善，若飲食攝取不均衡時可考慮服用綜合營養補充劑。
6. 妊娠性劇吐與潛伏精神壓力有關，應檢視心理因素。

### 生命的律動（4-6 個月）

隨著寶寶成長及母體變化，媽媽的體重會上升。懷孕4個月起，建議每週增加0.5公斤，整個孕期體重約增加10-14公斤<sup>(2)</sup>，每天需要比懷孕前多吃300大卡的熱量<sup>(10)</sup>。為了寶寶的健康，準媽媽需要：

1. 多吃全穀雜糧類、蔬菜及水果，可得到各種維生素、礦物質及膳食纖維。
2. 一天喝1.5杯牛奶，或喝原味、低糖優酪乳，多吃高鈣豆製品（如：傳統豆腐、五香豆干）獲取鈣質。

寶寶的骨骼發育時期，如果孕婦飲食中缺乏鈣質，便會由母體的骨骼、牙齒中游離出鈣質，供給寶寶成長所需。另外，懷孕期間因血液量增加不少，易使孕婦血壓上升，而鈣質與血壓的恆定有關。因此要多攝取含有鈣質的食物，如牛奶、小魚干…等，才足以維持媽媽的健康及寶寶所需<sup>(1)</sup>！

食物中鈣質的含量

食物名	100g 食物中鈣含量 (mg)	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量 (mg)
全脂鮮乳	100	1 杯, 240c.c.	240
低脂鮮乳	98	1 杯, 240c.c.	235
全脂發酵乳	90	1 杯, 240c.c.	216
低脂發酵乳	59	1 杯, 240c.c.	142
全脂奶粉	912	30g <sup>*</sup>	274
部份脫脂奶粉	543	25g <sup>*</sup>	136
切片乳酪 (起司)	606	45g <sup>*</sup>	273
低脂切片乳酪 (起司)	598	35g <sup>*</sup>	209
小魚干	2213	5g	111
五香豆干	273	35g	96
小三角油豆腐	216	2 塊, 55g	119
傳統豆腐	140	3 小格, 80g	112
蝦米	1075	15g	161
草蝦仁	20	50g	10
豬小排	33	35g	12
豆漿	15	1 杯	29
雞蛋黃	158	1 個, 19g	30
紅莧菜	218	1 份, 100g <sup>*</sup>	218
芥藍菜	181	1 份, 100g <sup>*</sup>	181
莧菜	146	1 份, 100g <sup>*</sup>	146
紅鳳菜	122	1 份, 100g <sup>*</sup>	122
甘藷葉	105	1 份, 100g <sup>*</sup>	105
小白菜	103	1 份, 100g <sup>*</sup>	103
油菜	88	1 份, 100g <sup>*</sup>	88
芥菜	72	1 份, 100g <sup>*</sup>	72
綠豆芽	56	1 份, 100g <sup>*</sup>	56
黑芝麻 (熟)	1479	10g	148

黑芝麻粉	1449	10g	145
原味杏仁果	253	7g	18
開心果	107	10g	11
花生粉	115	13g	15
帶膜花生仁 (生)	91	13g	12

\* 蔬菜 1 份為可食部分生重 100g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗。

\* 蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鈣質吸收率較差。

\* 參考行政院衛生署臺灣常見食品營養圖鑑。

註：參考臺灣食品營養成分資料庫<sup>(11)</sup>。

### 如何從一日飲食中攝取 1000mg 鈣

例如：1.5 杯牛奶（鈣 353mg）+ 1 份芥藍菜（鈣 181mg）+ 1 碗海鮮粥（加入蝦米、小魚干、吻仔魚等）+ 2 片五香豆干（鈣 191mg）

### 愛的關懷

愛美的準媽媽，面臨以下問題時

1. 惱人的便秘：多喝水及攝取含膳食纖維的食物、規律作息，並配合適度的運動。
2. 妊娠紋的困擾：塗抹孕膚霜 + 輕柔按摩。

## 誕生的前奏（7 個月 - 出生）

加強鐵質的攝取是一定要的！懷孕時，母體會因生理變化而增加血液體積，在分娩時也會大量失血而增加鐵質的耗損。在寶寶方面，需在胎兒時期預先儲存出生至 4 個月大前體內的鐵質。而鐵質是製造母體及胎兒血紅素所需，因此建議所有孕哺婦女需要補充鐵質。一般人膳食中每 1000 大卡熱量約僅含 6 毫克鐵，而孕產期需要量為每天 45 毫克<sup>(10)</sup>，所以要由飲食中攝取足夠的鐵質，需要比較費心攝取含鐵量高的食物。如果孕婦由飲食中攝取的鐵質嚴重不足，可以在醫師指示下，適時使用鐵劑補充。懷孕初期補充鐵劑可能會加重噁心的不適感，因此除非孕婦貧血，否則一般建議懷孕 7 個月以後及哺乳期才補充<sup>(1)</sup>。

### 如何補充鐵質？<sup>(1)</sup>

1. 常吃富含鐵質的海藻類（如：文蛤、章魚、蚵仔等）肝臟、紅色肉類，但不超過每日建議份量。
2. 多吃深色蔬菜，如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
3. 適量攝取富含 n-3 脂肪酸的魚類，如：鮭魚、鯖魚等，有利於胎兒腦神經發育；部分大型魚類（如：鯊、旗、鮪及油魚）體內蓄積之甲基汞比率較高，則減量攝取。
4. 請教醫生，適時補充鐵劑。
5. 富含維生素 C 的食物，如柑橘類水果、芭樂，可以與含鐵的食物一同進食，幫助鐵質吸收。
6. 鈣及鐵產生競爭吸收，因此鈣質含量豐富的食物（如牛



奶、豆製品) 或補充劑，應該與鐵劑的補充時間錯開。

另外，使用高鐵高鈣奶粉時，吸收率可能不如預期好。

7. 茶葉、咖啡中的單寧酸和咖啡因會阻礙鐵的吸收，應避免與鐵劑和含鐵高的食物一同食用。

### 食物中鐵質的含量

食物名	100 克食物中 鐵含量 (mg)	日常食用量之鐵含量	
		食用量	鐵含量 (mg)
鴨血	15.6	165g	25.7
章魚	6.1	55g	3.4
雞肝 (肉雞)	3	40g	1.2
羊肉	2	35g	0.7
牛小排	2.1	35g	0.7
豬血糕	12.8	35g	4.5
豬肝	10.2	30g	3.1
牡蠣	5.2	65g	3.4
五香豆干	5.5	35g	1.9
豬血	28	110g	30.8
文蛤	8.2	160g	13.1
全鴨 (去皮)	3.1	20g	0.6
豬腎	7.2	45g	3.2
豬心	4.1	45g	1.8
傳統豆腐	2	80g	1.6
雞心 (肉雞)	4.4	45g	2.0
豆腐皮	4.7	30g	1.4
板腱	2.4	35g	0.8
雞蛋黃	5.5	19g	1.0
紫菜	56.2	3 張，10g	5.6
紅莧菜	11.8	1 份，100g *	11.8
紅鳳菜	6	1 份，100g *	6.0
莧菜	4.6	1 份，100g *	4.6

甜豌豆莢	2.1	1 份，100g <sup>*</sup>	2.1
萵苣	1.6	1 份，100g <sup>*</sup>	1.6
茼蒿	1.5	1 份，100g <sup>*</sup>	1.5
玉米筍	1.3	1 份，100g <sup>*</sup>	1.3
黑棗	2.4	20g	0.6
葡萄乾	1.5	33 個，20g	0.3
紅棗	1.7	10 個，25g	0.4

\*蔬菜 1 份為可食部分生重 100 克，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、蕃薯葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥藍、芥菜等）約 2/3 碗<sup>(1)</sup>。

\*蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鐵質吸收率較差<sup>(1)</sup>。

註：參考臺灣食品營養成分資料庫<sup>(11)</sup>。

### 小叮嚀

懷孕後期，準媽媽如果有這些不適的狀況時：

1. 水腫：多休息、抬腿，避免長時間站立，並限制鈉的攝取，少吃鹽漬、罐頭等含鈉量高的食品。
2. 痙攣：補充足夠的鈣質；小腿抽筋時，按摩或抬高下肢可減輕疼痛。
3. 胃的壓迫不適感：進食速度放慢並徹底咀嚼、少量多餐。
4. 準爸爸應該多陪準媽媽散步、運動，可提升產程順利及培養感情！



## 生命的初啼（哺乳期）

母乳是寶寶最安全、衛生又營養的食物。絕大部分的媽媽，都有足夠的奶汁哺餵自己的寶寶。母乳是最完美的嬰兒食品，哺乳的媽媽每天要比懷孕前增加 500 大卡熱量<sup>(10)</sup>，才有足夠的熱量及營養維持媽媽和寶寶的健康！有關母乳哺餵的方法可參考衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 (<http://mammy.hpa.gov.tw>)。

### 哺乳媽媽飲食守則

1. 均衡攝取六大類食物對哺育母乳媽媽的健康是有幫助的。
2. 肚子餓就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意減重；低熱量飲食（小於 1800 大卡）可能會影響乳汁分泌。
3. 適量的豆魚蛋肉類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
4. 多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
5. 多喝水、湯汁或新鮮果汁等液體，以利生成足夠的乳汁。
6. 如果寶寶躁動不安、不好睡，盡量避免喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠干擾。
7. 放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。
8. 適度日曬，且多食用富含維生素 D 的食物，如魚類、雞蛋、乳品、菇蕈類（黑木耳、香菇）等。

### 產後進補的迷思

坐月子或哺乳時的一些民間禁忌，大多數都是不必要的：

1. 不要過量攝取豬腰、豬心、麻油雞、蹄膀燉花生等高熱量、高膽固醇的產後進補食品。
2. 喝水要充足以維持良好的新陳代謝。
3. 避免酒精或含咖啡因等刺激性飲料。
4. 影響奶水分泌的食物，對每個人影響不同，在均衡飲食的情況下，媽媽可以視個人情況來適量食用。促進乳汁分泌，如：魚湯、豬腳、花生等；抑制乳汁分泌，如：韭菜、生麥芽、人蔘等。

早期婦女往往因為物資缺乏，加上在家庭中地位較低，大多長期處於營養不良的狀態，因此生產後需要多吃高熱量、高蛋白質的補品來調養身體。而現代人生活水準及飲食型態改變，婦女的營養狀況已大有改善，熱量、蛋白質和脂肪常攝取過多，缺乏的為一些維生素及礦物質等微量營養素。傳統產後進補的食物，如麻油雞，麻油腰花、豬腰、豬心…等，雖然有助於母體恢復，但因為這些食物大多含的蛋白質、脂肪、膽固醇及普林較高，且較缺乏維生素、礦物質及膳食纖維，大量吃這些食物容易造成營養不均衡、肥胖及便秘，因此適量攝取即可，還是要注意飲食均衡、多吃蔬菜水果<sup>(1)</sup>。

以傳統產後進補的麻油雞為例，其所含的主要成分及功能如下<sup>(1)</sup>：

1. 麻油：成分 100% 為脂肪，熱量很高。不飽和脂肪酸高達 72%，部分會轉變成前列腺素，有對抗腎上腺素作用，可達到降低血壓、促進子宮收縮及排除惡露的功效。
2. 雞肉：富含蛋白質，可以提供分泌乳汁及母體恢復所需的蛋白質，亦含有吸收率佳的鐵質及豐富的維生素 B 群。
3. 米酒：一般米酒之酒精含量約 20%，可以產生熱量及促進血液循環。

麻油雞雖具有一些生理功能，但為高熱量、高脂肪及蛋白質的食物，產後不宜只吃此類食物進補，應搭配全穀雜糧類、乳品類及蔬果類。建議每天可以選一餐吃麻油雞，且每次吃 4-6 小塊去皮的雞肉，並搭配主食、青菜<sup>(1)</sup>。

此外，傳統習俗中坐月子不能喝水，因此許多人烹調麻油雞等補品時，完全以純酒烹煮，不加水稀釋也不額外喝水，因此哺乳後常見寶寶臉蛋紅紅的，看似睡得很甜，其實是因為哺乳婦每天吃純米酒煮成的麻油雞，酒精進入乳汁，造成寶寶喝醉了。以健康的觀點來看，煮麻油雞只要用幾湯匙米酒就足夠，美國亦建議哺乳婦女每日酒精攝取量應低於每公斤體重 0.5 克 (g)。米酒的作用是促進血液循環，若是不加水只用米酒烹煮，米酒經過煮沸雖然部分酒精會揮發，但殘留的酒精會透過乳汁使新生兒睡眠、

腦部發育受到酒精影響。所以產後食用酒所蒸煮的補品時，應該適量攝取，並注意在產後一週起才可在食物中添加酒，以免抑制子宮收縮，並記得補充足夠水分，多喝湯、水及牛奶<sup>(1)</sup>。

### 如何知道寶寶獲得足夠的奶水？<sup>(2)</sup>

**寶寶飢餓暗示：**頻繁的吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作。**寶寶飽食暗示：**吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸允，推開或遠離乳房。**獲得奶水的足夠表現：**觀察寶寶的大小便次數及體重變化。



## 營養補充劑是否需要？

由於孕產期對許多營養素的需要量增加，因此很多懷孕及哺乳婦女擔心無法由飲食中得到足夠的營養，故使用營養補充劑甚為普遍。

一般而言，專家及學者建議貧血及懷孕後期的孕婦和哺乳婦女可補充鐵劑；由於國內孕哺婦女鈣的攝取普遍不足，故可視鈣質攝取情況補充鈣片；因為維生素 B<sub>12</sub> 主要存在肉、魚、蛋和乳品類等動物性食物，所以吃全素的孕哺婦女可多食用味噌、健素、酵母粉等維生素 B<sub>12</sub> 含量高的素食或額外服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑<sup>(1)</sup>。

若孕哺婦女因嘔吐嚴重或特定原因導致飲食攝取不均衡，擔心營養不足時，專家也多傾向於建議採用綜合營養補充劑，而不使用單一營養補充劑，以防止劑量過高而產生毒性。懷孕前營養狀況較差的孕哺婦女，應該及早請醫師、營養師評估營養狀況，早日改善偏差的營養問題。<sup>(1)</sup>



# 懷孕哺乳時的每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。下面的扇形圖是針對懷孕哺乳時所提出的每日飲食建議量。



扇形圖代表每日飲食中均應包含六大類食物以及各類食物的建議食用量。六大類食物所含的主要營養素、食物示例及份量說明如下。



## 六大類食物的主要營養成分

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。所謂均衡飲食是飲食中能夠包括六大類食物，各類食物主要提供的營養成分為：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜糧類	醣類	精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub> 、膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素 B <sub>2</sub>	維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A、磷
豆魚蛋肉類	蛋白質、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub>	蛋：維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、磷 魚：維生素 B <sub>2</sub> 肉（家畜及家禽肉）：脂肪、菸鹼素、維生素 B <sub>6</sub> 、維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A（內臟類）、葉酸（內臟類）、磷、鐵
蔬菜類	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 核果及種子類：維生素 B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵

## 六大類食物之份量說明

同一類食物中所有的三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含六大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。下表為扇形圖中各大類食物的食物示例及份量說明。

<p>全穀雜糧類 1 碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）</p>	<p>= 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗                      = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗                      = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克                      = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或小蕃薯 2 個 (220 公克)                      = 玉米 2 又 1/3 根 (340 公克) 或 馬鈴薯 2 個 (360 公克)                      = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或 全麥吐司 2 片 (120 公克)</p>
<p>豆魚蛋肉類 1 份（重量為可食部分生重）</p>	<p>= 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)                      = 無糖豆漿 1 杯                      = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克) 或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)                      = 魚 (35 公克) 或 蝦仁 (50 公克)                      = 牡蠣 (65 公克) 或 文蛤 (160 公克) 或 白海參 (100 公克)                      = 去皮雞胸肉 (30 公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35 公克)                      = 雞蛋 1 個</p>
<p>乳品類 1 杯 （1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份）</p>	<p>= 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升)                      = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)                      = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)                      = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)                      = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)                      = 優格 210 公克</p>

<p>蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)</p>	<p>= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克                  = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟 或 約大半碗                  = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗                  = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗</p>
<p>水果類 1 份 (1 份為切塊水果約大半碗 ~1 碗)</p>	<p>= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克)                  = 香蕉 (大) 半根 70 公克                  = 榴槤 45 公克</p>
<p>油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)</p>	<p>= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)                  = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克)                  = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)</p>



### 一份食物提供的熱量及主要營養素量

六大類食物的分類主要依據為蛋白質、脂肪、醣類三種營養素的含量，這三種營養素為熱量的主要來源，其中蛋白質及醣類每公克可產生 4 大卡的熱量，脂肪每公克可產生 9 大卡的熱量。下表為六大類食物之一份食物份量中含有的三大營養素量。

六大類食物份量部分參考之基準（1份，1 portion size）：

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀雜糧類	70	2	+	15
豆魚蛋肉類	75	7	5	+
乳品類	150	8	8	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+：表微量

## 不同生活活動強度之孕產期每日飲食建議攝取量

衛福部建議飲食三大營養素攝取量占總熱量之比例為：蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，醣類 50-60%。依不同生活活動強度之孕產期之熱量需要及此熱量分配原則計算出每日飲食建議攝取量如下表。依據個人「生活活動強度」（低、稍低、適度或高），即可知道每日飲食建議攝取量。

### 孕產期一日飲食建議量

					懷孕 4 個月後	哺乳期
生活活動強度	低	稍低	適度	高	增加 300 大卡	增加 500 大卡
熱量 (大卡)	1500	1700	1950	2150		
全穀雜糧類 (碗)	2.5	3	3	3.5	+0.5	+1
未精製* (碗)	1	1	1	1.5		+0.5
其他* (碗)	1.5	2	2	2	+0.5	+0.5
豆魚蛋肉類 (份)	4	4	6	6	+1	+1.5
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5		
蔬菜類 (份)	3	3	3	4	+1	+1
水果類 (份)	2	2	3	3	+1	+1
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	5	6		+1
油脂類 (茶匙)	3	4	4	5		+1
堅果種子類 (份)	1	1	1	1		

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。  
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

## 生活活動強度分類

個人日常生活活動強度與每日飲食需要量息息相關，日常生活偏為靜態活動者所需的熱量較低，飲食量也就較少，反之從事重度勞動量工作者就需要有較多的食物才能符合身體需要。

日常生活活動量可區分成四種強度：低、稍低、適度及高。下表為日常生活活動強度的判斷參考。

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。

\* 懷孕媽媽的活動量應該要適當且視身體情況而定。



## 幸孕的祝福

歡心的一刻，繫上無限的祝福 -

天天開心，孕氣好！

懷孕和哺乳，雖然辛苦，卻也甜蜜。

媽媽的好心情與爸爸的關心，寶寶都可以感受得到哦！

均衡飲食，營養好！

良好的飲食攝取，對媽媽和寶寶一樣重要，除了均衡飲食外，要避免攝取含咖啡因的食品、抽菸和喝酒。

適度運動，身材好！

準媽媽，做些適當的運動，如散步及伸展操，有益健康及生產；哺乳的媽媽可藉由運動，更快恢復身材！

定期產檢，健康好！

定期產檢可以瞭解胎兒生長發育，讓媽媽寶寶的健康更有保障！

愉快的心情 + 均衡的飲食 + 適度的運動 + 定期的產檢  
= 健康快樂的媽媽與寶寶。



## 參考文獻

- (1) 行政院衛生署。懷孕及哺乳期營養參考手冊。台北市，2003。
- (2) 衛生福利部國民健康署。孕婦健康手冊，第10版。新北市，2014。
- (3) 蕭寧馨、駱菲莉、王瑞蓮、林佳蓉、李建南、周輝政、黃順賢、周怡宏：行政院衛生署九十五年度科技研究計畫：臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查研究報告。2008。
- (4) 衛生福利部國民健康署「孕婦營養足、寶寶身體壯」  
<http://www.mohw.gov.tw/news/448739111>  
(2016年6月13日上網)。
- (5) Tang KT, Wang FF, Pan WH, Lin JD, Won GS, Chau, WK, Hsieh YT. Iodine status of adults in Taiwan 2005— 2008, 5 years after the cessation of mandatory salt iodization. J Formos Med Assoc. 2015;1-7.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jfma.2015.06.014>
- (6) 衛生福利部國民健康署「食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法」  
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/Announce/Announce.aspx?No=201309110001> (2016年4月6日上網)。
- (7) 李宛臻。孕婦孕程之生化營養狀況追蹤。臺灣大學碩士論文，2011。



- (8) 蕭寧馨：「碘系列專題報導（二）：碘不足傷害國民智能」  
<https://scitechvista.most.gov.tw/zh-tw/feature/c/0/13/10/11/1983.htm> (2016年7月5日上網)。
- (9) 行政院衛生署。國人膳食營養素參考攝取量及其說明，第七版。台北市，2012:174,342-5。
- (10) 衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/downloadList.aspx?cid=80> (2016年6月7日上網)。
- (11) 臺灣地區食品營養成分資料庫  
<https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm> (2016年4月6日上網)。

書 名：媽媽的營養 寶寶的健康  
懷孕及哺乳期間營養參考手冊  
出版機關：衛生福利部國民健康署  
地 址：10341 台北市大同區塔城街 36 號  
電 話：(02) 2522-0888  
網 址：衛生福利部國民健康署  
<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>  
發 行 人：王英偉  
編輯小組：章雅惠、駱菲莉、王果行  
編 審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、  
周少鼎  
美工設計：楊琇如  
出版年月：107 年 3 月  
版 次：第二版第一刷  
工 本 費：新台幣 50 元

GPN：

ISBN：



# 媽媽的營養 寶寶的健康

懷孕及哺乳期營養參考手冊



衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告