

## 孕產婦飲食原則

1. 準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。
2. 體重：懷孕期間，孕婦體重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：

懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量	12 週後每週增重量
	公斤	公斤/週
<18.5	12.5-18	0.5
18.5-24.9	11.5-16	0.5
25.0-29.0	7-11.5	0.3
>30.0	5-9	0.25
其他：		
雙胞胎	總重 16.8-19.1	0.7
三胞胎	總重 22.7	0.8

\* 身體質量指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

3. 熱量：孕婦自懷孕第二孕期起，每日需增加 300 大卡，哺乳婦每日需增加 500 大卡 (可諮詢營養師設計專屬個人飲食計畫)

4. 蛋白質：

(1) 建議自懷孕第二期起，每日需額外增加 10 公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物價 (High Biological Value, HBV) 的蛋白質，如：奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、蛋、肉等。

(2) 哺乳期間每日母乳的分泌量在生產後 2-3 個月平均約達 850 毫升，因乳汁含有 1.1% 的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約 10 公克，所以建議哺乳婦每日應增加 15 公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。

(3) 孕婦及哺乳婦可能對部分重金屬 (如甲基汞等) 的危害較為敏感，所以對於重金屬濃度偏高之大型、壽命長、肉食性魚類 (如：鯊魚、旗魚、長鰭鮪、油魚等)，建議應減量攝取，但可透過適量攝取各種其他小型魚類，獲取所需營養，並分散風險。

5. 攝取足夠的鈣質，鈣質豐富的食物：乳製品、小魚干、黑芝麻、地瓜葉。

6. 鐵：攝取足夠的鐵質，鐵質豐富的食物：蛋黃、肝、紅肉、腰子、豬血、鴨血及雞血等。

7. 維生素需要量增加：

- (1) 維生素 B1 以小麥胚芽含量最豐富，此外，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉等亦是主要來源；
- (2) 維生素 B2 存在於大部分動植物組織，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富；
- (3) 維生素 B6 於各種肉類、全穀類。富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋、乳品類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。
- (4) 葉酸：新鮮的綠色、蔬菜、肝、腰子和瘦肉等。
- (5) 維生素 B12：對於全素食者，應注意維生素 B<sub>12</sub> 的補充。維生素 B<sub>12</sub> 豐富的食物，如：發酵豆類或維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

7. 食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：

- (1) 菸、酒、咖啡與濃茶。
  - (2) 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸、食物等。
  - (3) 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
  - (4) 空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。
8. 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，可吃些五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。

資料來源：

1. 衛生福利部國民健康署孕婦衛教手冊 2022 年版
2. 美國婦產科醫學會 (ACOG)
3. 美國營養學會 (American Dietetic Association, ADA)

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！