

## 孕期健康飲食

### 《加拿大膳食指南》中包含哪些資訊？

孕期和哺乳期的健康飲食小貼士，以及能讓您終身受益的飲食建議。請閱讀《加拿大膳食指南》。

孕期遵循健康飲食，能使胎兒獲得充足營養，促進其良好發育，達到健康體重。隨著胎盤的生長和母體血液供應的增加，也將為您提供所需的額外卡路里和營養。寶寶降生後，健康飲食有助於保證您和寶寶的健康。

儘量做到：

- ✓ 從三個食物大類（蔬果、全穀食品、蛋白質）中選擇多種健康食物
- ✓ 每天吃三頓正餐，兩到三次零食
- ✓ 在家自行備餐
- ✓ 多喝水

精加工食品，以及富含飽和脂肪、高糖、高鈉的飲料（例如薯片、蛋糕和汽水）中不含寶寶成長所需的營養元素。務必不要用這些食物來代替更健康的選擇。



### 重點提要

如果您沒有健康飲食的習慣，可能會覺得不容易堅持。其實不必做到完美，您盡力就可以了。為了您和寶寶的健康，這是值得的。



## 孕期主要營養素

	益處	食物來源		
		蔬果	全穀食品	含蛋白質的食物
鐵	幫助製造新的紅血球，並促進紅血球供氧。孕期攝入鐵質，能使寶寶體內有充足的鐵質儲備，為出生做好準備。	深色的綠葉蔬菜，例如甜菜葉、菠菜、瑞士甜菜、豌豆、帶皮焗土豆。	強化全穀麥片和麵包、高鐵含量的麥片和麵包、小麥胚芽。	烹熟的貽貝、蛤蜊、牡蠣、牛肉、羊肉、雞肉、魚、蛋、豆腐。 烹熟的乾豆、甜豆、小扁豆。鷹嘴豆泥。 南瓜籽、腰果、松子、榛子。 未添糖的強化大豆飲品。 牛奶中加入速溶早餐或阿華田。
葉酸	降低新生兒出現大腦和脊柱缺陷的風險。對寶寶健康成長發育至關重要。	深色的綠葉蔬菜，以及蘆筍、甜菜、西蘭花、孢子甘藍等其他蔬菜。 鱈梨、香蕉、橙、木瓜等水果。	穀物含量較高的麵包、麥片和義大利麵。	熟蛋。 煮熟的小扁豆、甜豆、鷹嘴豆和其他豆類。 杏仁、腰果、榛子、花生、芝麻、葵花籽、核桃。
鈣與維生素D	有助於促進寶寶骨骼、牙齒、神經、心臟和其他肌肉的生長。孕期應攝入足量鈣質，同時滿足您和寶寶的營養需求。	青菜、西蘭花、羽衣甘藍、芥菜、瑞士甜菜、橙。		罐裝帶骨三文魚、沙丁魚。 焗烤的豆類、大豆、豆腐（富含鈣質）。 杏仁、榛子、芝麻、芝麻醬。 低脂牛奶（1% 和 2%）、奶酪、優格、鹹酸奶（kefir）、淡奶、未添糖強化大豆飲品。
歐米茄-3 脂肪酸	有助於促進寶寶大腦、神經系統和視力的發育。			脂肪含量較高的魚，例如三文魚、鯖魚、鮭魚。 核桃、亞麻籽、奇亞籽、火麻籽。 歐米茄-3強化食品，包括蛋、優格、未添糖強化大豆飲品。
纖維	預防便秘。	所有新鮮、冷凍、罐裝和風乾的蔬果。	高纖早餐麥片、麩皮麥片、100%全穀麵包和梳打餅乾、糙米、全麥通心粉。	烹熟的豆科植物，例如小扁豆、各種豆類（黑豆、腰豆、大豆等）、圓豆（鷹嘴豆、裂莢豌豆等）。 所有堅果和種籽。



### 試試這些

寫下您昨天攝入的所有食物和飲品，然後與《加拿大膳食指南》中的建議進行比較。制定計畫，多吃那些攝入量不足的食物。

### 想吃零食？

可以嘗試：

- 水果，配一小把不加鹽的堅果或種籽
- 切塊生蔬菜，配鷹嘴豆泥
- 全穀梳打餅乾，配奶酪或罐裝魚
- 優格和莓果
- 全穀吐司，塗一層花生醬或堅果醬
- 全穀燕麥（可用牛奶沖泡）
- 以優格、水果、牛奶或強化大豆飲品調製的思慕雪

如果您特別想吃的東西並非食物（例如冰、土、澱粉等），請告知醫護人員。



### 伴侶同行

您可以做些甚麼

為您自己和您的伴侶準備健康餐食。全家人共同進餐，會吃得更好。



### 您知道嗎

您可致電 8-1-1 與 HealthLink BC 聯繫，向註冊營養師諮詢有關健康飲食的話題。

## 孕期應限制或避免攝入的食物

### 咖啡因：

攝入少量咖啡因是安全的，但攝入過多便可能影響胎兒健康、讓喝母乳的寶寶躁動難安，也會使您難以得到充分的休息，並引起尿頻。（見生活方式）。

### 奶酪：

未經巴氏消毒的軟酪和半軟酪（羊奶酪、布里奶酪、卡芒貝爾奶酪、藍紋奶酪）中可能含有細菌，孕期攝入這些細菌尤為危險。請將奶酪加熱至74°C以上（開始冒熱氣），或等到寶寶出生後再盡情享用。

### 熟食：

即食肉類（例如臘腸、烤牛肉、火腿和火雞胸肉）必須烹至熱氣騰騰方可食用。肝醬（pâté）和肉糜醬（meat spread）只可食用罐裝產品。熱狗腸要徹底煮熟，同時小心不要將包裝中的液體滴到其他食物上。

### 魚：

魚肉是歐米茄-3脂肪酸的優質來源，但部分魚類體內汞含量較高。請遵循以下建議：

- 每月最多食用2份（150克或5盎司）新鮮或冷凍的金槍魚、鯊魚、馬林魚、油魚、橙鯛、箭魚
- 每週最多食用4份（300克或10盎司）非加拿大出產的罐裝長鰭金槍魚。加拿大出產的新鮮、冷凍或罐裝長鰭金槍魚，無攝入量限制。

生魚（刺身、壽司等）應謹慎食用，如處理不當，可能會帶來健康隱患。安全起見，孕期最好避免食用生魚。

### 草本茶：

每天可安全飲用2到3杯（500-750毫升）由姜、苦橙或橘皮、紫錐菊、薄荷、紅樹莓葉、玫瑰果或迷迭香製成的茶。切勿飲用原料不明的茶。

### 動物肝臟：

動物肝臟中含有大量維生素A，過量食用可導致嬰兒出生缺陷。每週最多食用75克（2.5盎司）的動物肝臟製品；此外，魚肝油補充劑對孕婦並不安全，請不要服用。

### 大豆製品：

豆腐、未添糖強化大豆飲品、含大豆的食品均可安全食用/飲用，但孕期應避免攝入大豆補充劑。

### 豆芽：

生的苜蓿芽和綠豆芽中可能帶有有害細菌，請避免食用。

### 代糖：

可偶爾食用人工甜味劑，但不應用含代糖的食物和飲料取代您的營養之選。

### 自來水中的鉛：

要保持體內水分充足，飲水是最理想的選擇，但如果您的房屋建於1989年之前，其管道中可能含有鉛。每天早晨應打開龍頭放數分鐘的水，直至流出的水徹底變涼。溫/熱的自來水含鉛量更高，所以飲用、烹飪都要用冷水。

### 未經巴氏殺菌消毒的食物：

避免食用未經巴氏殺菌消毒的奶、優格、奶酪、蜂蜜和果汁。這些食物中可能含有有害細菌，可使您和寶寶生病，並有導致流產、早產或死產的風險。

## 食品安全

某些食物中含有細菌和寄生蟲，透過以下方式，保護自己和寶寶免受健康威脅：

- ✓ 如廁後、備餐前後、接觸生肉後，要用溫水和肥皂洗淨雙手（至少20秒）。
- ✓ 生的蔬果要在乾淨的自來水下洗淨，並刷去表面污垢。
- ✓ 肉類（中心溫度須達68°C）、魚、蛋（74°C）、禽肉（塊狀、絞碎的禽肉須烹至74°C，整只須烹至85°C）務必徹底煮熟。用食物溫度計進行測量。
- ✓ 處理生肉後，將切菜板、碗盤、刀具放入洗碗機中清洗，或用自製漂白水（1升水中兌入1茶匙漂白水）消毒。
- ✓ 保持烹飪用具和檯面清潔，洗碗布和擦拭巾要每天更換。
- ✓ 熱食要保溫（不低於60°C），冷食要冷藏（不高於4°C）。不要將食物放在室溫下超過兩小時。
- ✓ 製備好的食物和剩飯剩菜，應在放涼後2小時內裝入有蓋容器中，放入冰箱或冷櫃保存。
- ✓ 剩飯剩菜應在2-3天內吃完，每次都應加熱到至少74°C，方可安全食用。
- ✓ 購買罐裝食品前，請檢查罐上的安全封條是否完好無損。

## 您是素食或純素食者嗎？

請確保您攝入了足量的蛋白質、鐵、鈣、鋅、維生素D、維生素B12和亞麻酸（一種歐米茄-3脂肪酸）。如果您擔心自己未攝入足量的營養素，請致電8-1-1與HealthLink BC的營養師服務聯繫。

## 健康飲食小貼士：

- 備餐時多製作一些食物，冷凍起來稍後食用。
- 外出時，隨身攜帶零食和一瓶水，方便您隨時享用健康之選。
- 多吃蔬菜水果嘗試罐裝、冷凍或風乾的蔬果（不添加鹽和糖），這些都是既方便又平價的選擇。
- 儘量保證一日三餐。如果噁心讓您無法正常進食，嘗試減少正餐份量，配合定期食用零食。
- 選擇低糖食物，保持牙齒、牙齦健康。



## 試試這些

如果服用補充劑後感到噁心，或噁心症狀加劇，嘗試在進食時服用補充劑。不要擅自停服，請先諮詢醫護人員。

## 華氏轉換表

4°C	➡	39°F	74°C	➡	165°F
60°C	➡	140°F	85°C	➡	185°F
68°C	➡	154°F			

## 服用補充劑

如果您正在備孕，或身處孕期或哺乳期，服用部分補充劑——再搭配健康飲食——能幫助您攝取到更多您和寶寶所需的維生素和礦物質。但某些補充劑可能對您的健康不利；且不管哪種補充劑，過量服用均會引發問題。將您服用的所有補充劑（包括天然產品和草本產品）都告訴醫護人員。

### 您需要：

- ✓ 每天服用一粒含複合維生素和礦物質的產前補充劑，其中應含0.4毫克（400微克）葉酸、16-20毫克鐵、400-600國際單位（IU）的維生素D，以及維生素B12

您的醫護人員可能會建議您服用魚油、鈣劑或維生素D補充劑。

如果您服用單獨的鈣和鐵補充劑，二者的服用時間應相隔2小時。

### 您應避免：

- ✗ 維生素A含量超過3毫克（3000微克）或10000國際單位的維生素A補充劑或複合維生素礦物質補充劑，這一劑量的維生素A可導致嬰兒出生缺陷
- ✗ 魚肝油補充劑（例如鱈魚肝油），因為其中維生素A含量很高
- ✗ 大豆補充劑
- ✗ 草本補充劑



## 金錢意識

如果您無力購買產前補充劑，或許有資格免費領取。詳情請諮詢您的醫護人員。