

# 孕媽咪怎麼吃

◎林口長庚營養治療科營養師 王怡笙



**懷**孕是件令人充滿喜悅的事情，大家都希望給寶寶最充足的營養，最好的成長，親朋好友更不會吝嗇於分享自家的法寶，尤其現在網路發達，資訊爆炸的時代，媽媽可以接受到很多訊息，卻無法評斷是否為真實，只要聽說對寶寶好的一定要試試看，因此很多媽媽是「補過頭」了仍然不自知！以下我們就為一些常見的問題來解謎吧！

## ●聽說吃牛肉對寶寶比較好？

以營養學的角度來說，牛肉含有人體所需的必須胺基酸，而且吸收力利用率非常的好，同時又帶有較多的鐵質，正好符合懷孕媽咪需要的優質蛋白質以及鐵質，的確是適合媽咪們的蛋白質來源；但並不是其他豆魚肉蛋類的食材蛋白質含量及吸收度比牛肉差，所以有宗教信仰或者個人因素不吃牛的媽媽不用因此強迫自己吃，也不可以大魚大肉不注重其他食物種類的攝取，這樣反而是會讓營養素攝取不均衡喔！

## ●懷孕不可以吃木瓜，不然小朋友生下來會黃疸？

在一般成人中，臨床上少數會遇到因為病人太喜歡吃富含胡蘿蔔素的食

物，如木瓜、胡蘿蔔等，吃太多而造成皮膚泛黃；但都沒有直接證據是因為吃木瓜引起新生兒黃疸，且新生兒黃疸有分生理性及病理性的黃疸，造成的原因仍有待醫師釐清，別因坊間的道聽塗說而放棄一項好吃水果！

## ●我怕寶寶長太大，所以都不敢吃飯，怕澱粉太多！

很常聽到媽媽說這樣的一句話，但是米飯只是全穀根莖類的其中一項，如果不吃飯而改吃其它樣全穀根莖類食物，結論是類似的；此外，如果一整天刻意完全不吃全穀根莖類食物，身體反而會製造出對寶寶有影響的物質：酮體，這樣反而是不好的。如果媽媽選擇纖維含量較多，少加工精製過的食材，的確營養素含量會較高，可以吃得更好更健康。

## ●我的小朋友好像比較小，聽說喝甘蔗汁可以讓寶寶長比較大？

究竟喝甘蔗汁能不能讓寶寶長比較大，這件事情目前沒有相關研究或數據可以證明這是有用的，但就營養學的觀點，會擔心媽媽喝太多甘蔗汁使醣類攝取過多，導致在測試口服葡萄糖耐受測

試時數值偏高，成為妊娠糖尿病，所以還是請媽媽們維持均衡飲食才是最重要的。

分享完懷孕媽咪的常見幾個問題後，最後來補充到底怎麼樣吃才算是營養均衡：

1. 六大類食物均衡攝取，每天缺一不可（參考圖一及表一）。
2. 新鮮當季食物最好，減少加工品

攝取。

3. 每天飲水 1,500 ~ 2,500 mL。

4. 菜色多變化，努力讓每天吃到五色蔬果（紅、黃、綠、白、黑）。

孕媽咪們只要注意以上四個重點，維持良好且均衡的飲食習慣，就不用擔心寶寶的營養不夠，開開心心的享受這段獨特的時光吧！



圖一 飲食指南（衛生福利部）

表一 簡易食物分量代換表

|          | 分 量 說 明                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 全穀根莖類    | 白飯 1 碗 = 湯麵 2 碗 = 中型饅頭 1 個 = 薄土司 4 片 = 地瓜 1 碗 = 熟綠豆 1 碗                 |
| 低脂奶類     | 1 杯 = 鮮奶 240 cc = 低脂奶粉 3 湯匙 = 起司 2 片                                    |
| 蛋豆魚肉類    | 1 份 = 熟的肉、家禽或魚肉 30 公克（生重約 1 兩）= 蛋 1 個 = 傳統豆腐 1 塊 = 五香豆干 2 個 = 豆漿 260 毫升 |
| 蔬菜類      | 1 碟 = 蔬菜生重 100 公克                                                       |
| 水果類      | 1 顆橘子 = 1 平碗葡萄 = 1/2 顆大芭樂 = 1/2 根香蕉                                     |
| 油脂及堅果種子類 | 1 湯匙油 = 15 公克烹調用油 = 30 顆花生                                              |