國內郵資已付
彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌

彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回

活力營養 季刊 76 期

中華民國一百零七年五月十日

活力營養系講座～系列活動

給自己 一次”機”會

活動日期／ *107/08/15*（三）

活動時間／上午 08：30~11：30
（快快來～早點來～不需報名）

活動內容／玩遊戲、學知識。參加就有小禮物！！

活動地點／彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

發行人｜陳穆寬院長　總編｜陳美櫻副主任　總校稿｜晏傳媚　主編：晏傳媚、陳昭蓉
發行地｜500 彰化市南校街 135 號（營養部）　電　話｜(04)7238595 分機 7188 號（活力營養）
網　址｜http://www2.cch.org.tw/d7600　E-mail：d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄Content

主題報導

04 孕期營養，做一個健康美麗的媽媽
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳昭蓉

06 孕期營養品，你補對了嗎？ 彰基體系醫院 員基營養師 黃映怜

食話食說

08 滴雞精，養胎養對了嗎?
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 葉怡君

營養師上菜

10 蘆筍炒蛋三明治 彰基體系醫院 南基營養師 周孟穎

11 鷹嘴豆番茄湯 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳伊美

食在最 IN

12 孕期飲食迷思大解惑 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 溫上妤

營養你的生活

15 華仁愛產後護理之家－營養師的角色
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 張格瑀

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部-107年活力營養活動公告

編輯手札

懷孕不管對於媽媽還是爸爸都是一個全新的人生階段，第一次面對的新手父母難免喜悅中帶點不安，到底怎麼吃對媽媽與寶寶是好的？怎麼創造雙贏的局面？網路流傳的這個那個好像都很有效，是不是補了葉酸還要補鈣？補了鈣還要補鐵？還有魚油？清雞湯養胎養媽媽又養顏美容？本季刊以此為主題，由介紹孕期時所需的營養量開始，整理常見的孕期補充品與迷思和大家分享，並提供兩道食譜做參考。此外彰化基督教醫院附設的月子中心-華仁愛產後護理之家，為媽媽打造明亮、舒適、安全的產後休養環境，每月除有營養師辦主題講座之外，提供客制化的月子餐，藉由營養師精心設計的食譜與品質把關的食材，讓媽媽坐月子時的負擔減到最小。主編希望藉由此期營養師專業的各篇文章，帶給大家孕期時的定心丸，做一個美麗自信的孕媽咪！

孕期營養，做一個健康美麗的媽媽

彰基體系醫院 總院營養師 陳昭蓉

懷孕對媽咪來說是人生中的一件大事，這時常會有許多親朋好友來關心新手媽咪，相信媽咪可能會聽到：「一人吃兩人補，多吃才會補到寶寶」「孕婦肚子大表示寶寶吸收好，重量一定充足」等等，到底要吃多少才有補到寶寶？該怎麼吃才會讓寶寶跟媽咪健康又美麗？今天就讓我們來認識孕期營養！

懷孕哺乳時的每日飲食建議

孕產期一日飲食建議量

					懷孕四個月後	哺乳期
生活活動強度	低	稍低	適度	高	增加	增加
熱量（大卡）	1500	1700	1950	2150	300大卡	500大卡
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（茶匙）	3	4	4	5		+1
堅果種子（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。

孕期0-3個月

此時期媽咪體重僅需增加1-2公斤即可，不用刻意增加熱量的攝取，只要記得均衡飲食就好。

- 選用加碘鹽及適量攝取含碘較豐富的食物，如：海帶、紫菜等藻類食物，有助於寶寶腦部發育。
- 補充深綠色蔬菜，其中富含的葉酸與寶寶神經發育有極大關係。
- 避免攝取含咖啡因的食物，如：咖啡、茶、可樂等。
- 盡量吃新鮮、當季、在地的食物。絕對不可以喝酒、抽菸(二手菸也要避免哦！)。
- 看病時主動告訴醫師：我懷孕了！

孕期4-6個月

從第4個月開始，建議每天熱量增加300大卡，多補充一份肉/豆類，每週體重增加0.5公斤左右，整個孕期的體重建議共增加10~14公斤。

- 此時期寶寶開始發育骨骼，媽咪可以每天補充2杯牛奶，或是補充起司、小魚乾(需注意鈉量)、黑芝麻、無糖優酪乳或高鈣豆製品(如：小方豆干、傳統豆腐)，增加鈣質的攝取。
- 寶寶的器官開始在子宮內運作，可能會壓迫到媽咪的腸胃道，讓媽咪有便秘的困擾，補充蔬果及全穀類，除了豐富的膳食纖維之外，全穀類亦富含維生素與礦物質；此外也要記得補充水份、養成規律的運動與生活作息。

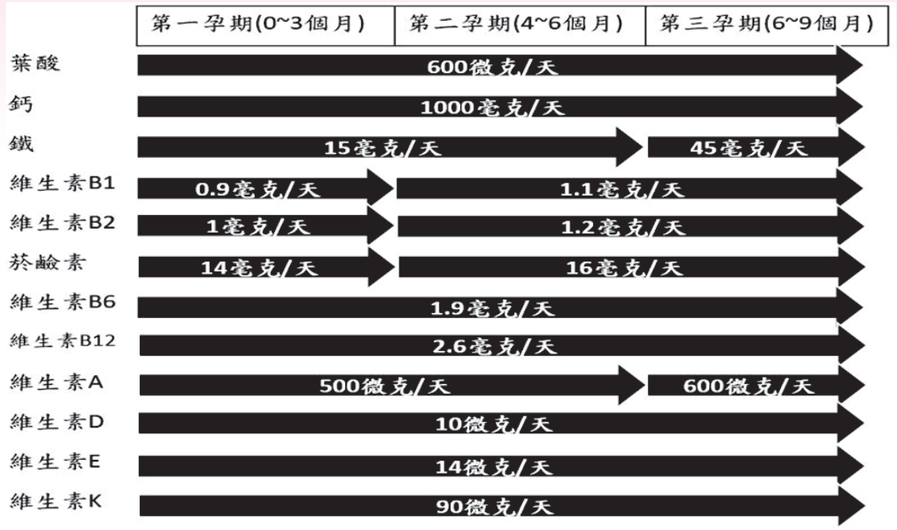
孕期7個月-出生

當孕期來到第7個月，媽咪會因生理變化而增加血液體積，可能出現貧血的情況，且隨著生產時可能有失血情況而增加鐵質需要量。此外寶寶出生後4個月內的鐵質也需由此時期開始儲存在寶寶體內。

- 選擇富含鐵質的海鮮，如：文蛤、章魚、牡蠣等，或是肝臟、紅色肉類，但不超過每日建議份量。
- 選擇深色或帶點紅色的蔬菜，如：紅鳳菜、紅莧菜、紫菜、甜豌豆莢、萵苣等等。
- 富含維生素C的食物，如柑橘類、芭樂，可以與富含鐵質的食物一起食用，幫助吸收。
- 鈣與鐵會競爭吸收，補鈣與補鐵的時間最好錯開。
- 可經醫生評估是否需要補充鐵劑。(懷孕初期補充鐵劑可能會增加噁心嘔吐感，因此除非貧血嚴重，否則一般建議孕期7個月後開始補充)
- 注意鈉的攝取，若有水腫的情況發生，少吃醃漬、罐頭類等鈉量較高的食物，並可以適當的按摩、抬腿，緩解水腫。

綜合維他命

許多媽媽是外食族，飲食上可能會較不均衡，可以選擇綜合維他命來補充不足的營養，因此統整出孕期建議的維生素、礦物質量，購買綜合維他命時，可與下圖比對營養標示，了解自己是否有缺乏或不足之處。



參考資料
1.衛生福利部國民健康署-國人膳食營養素參考攝取量
2.台灣食品成分資料庫
3.衛生福利部國民健康署-健康九九要如何得到『鈣』高尚的身體
https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=851&DS=1-life
4.康健雜誌51期-飲食少「鈣」恐變胖！生活5招輕鬆吃進足夠的鈣(第4頁)
http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66082
5.Calcium: effect of different amounts on nonheme- and heme-iron absorption in humans
Am J Clin Nutr.1991 Jan;53(1):112-9. Hallberg L
6.American Pregnancy Association-Omega-3 Fish Oil And Pregnancy
http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/omega-3-fish-oil/
7 衛生福利部食品藥物管理屬-魚油規範
https://www.fda.gov.tw/tc/newsContent.aspx?id=21134&chk=2a8ca8ad-371e-467e-9bf2-aa536af672c3
8. U.S.FDA-Eating Fish:What Pregnant Women and Parents Should Know
https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm393070.htm
9.康健雜誌147期-如何選對安全有效的魚油？
http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=851&DS=1-life
10.Omega-3 Fatty Acid Supplementation During Pregnancy
VOL. 1 NO. 4 2008 REVIEWS IN OBSTETRICS & GYNECOLOGY James A.

滴雞精，養胎養對了嗎？

彰基體系醫院 總院營養師 葉怡君

近期滴雞精成為了大家團購的新寵兒，電視廣告更是打得火熱，不只身體虛弱可以補充，在孕媽咪間更是相傳喝滴雞精可養胎又不胖到媽媽。然而市面上不同牌子的滴雞精琳瑯滿目，這真的有這麼神奇的效果嗎？就讓我們一起一探究竟到底滴雞精有什麼功效吧！

滴雞精是如何做出來的？

一碗滴雞精是以全雞處理過，以慢火去蒸煮數個小時萃取整隻雞的精華。市售的滴雞精會再去除油質及雜質，有的會再加入中藥材增加雞精的營養價值。

滴雞精的營養成份

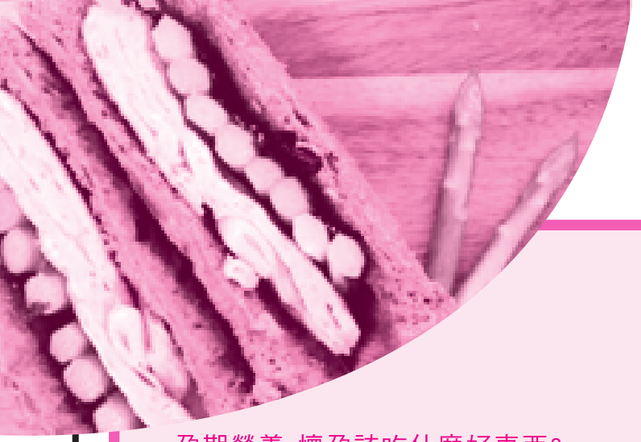
雞肉主要是優良蛋白質來源。經過長時間的蒸煮，會有部分的蛋白質分解為分子較小的胜肽和胺基酸。相較於蛋白質屬於大分子，這些胜肽和胺基酸，對於腸胃道是比較好消化吸收的。分解出來的胺基酸大多為支鏈胺基酸(白胺酸Leucine；異白胺酸Isoleucine；纈胺酸Valine)，而在身體的代謝產能中，支鏈胺基酸能夠做為肌肉能量的來源，並可降低血液中「游離色胺酸/支鏈胺基酸」的比值，降低色胺酸進入腦部的速度，減少中樞神經的疲勞，且溶出的胜肽大多為中短鏈胜肽分子，是滴雞精相較於雞肉含量較多的成份，能夠改善疲勞。

目前市售的滴雞精，每100毫升裡頭蛋白質含量大約4.8-7.9公克(約半兩至一兩肉的蛋白質)，熱量約三十大卡左右。但對於孕媽咪們來說，懷孕期間，身體所需的熱量和蛋白質會提高，若只以滴雞精當作營養的來源，這樣對於媽媽和寶寶的營養是不夠的，建議還是先以天然食物攝取足夠的熱量、蛋白質和蔬菜水果，才是真正的養胎。

製做或選擇滴雞精該注意什麼？

1.油脂的去除：若自己製做滴雞精的話，可先冰起來後，將最上面的油脂撈掉，才能避免攝取過多的脂肪。
2.鹽分的攝取：不需額外添加鹽分，避免孕期水腫。
3.挑選健康的雞隻，避免禽流感感染。
4.若選購市售的滴雞精，可參考食品標示上寫的支鏈胺基酸含量。

資料來源：
1. 江奕賢 營養的真相：解開60個飲食的營養密碼
2. 蕭寧馨 生命期營養 2016年 初版一刷
3. 食力 有那麼厲害？雞精營養價值大解析 http://www.foodnext.net/issue/paper/4852989442



蘆筍炒蛋三明治

彰基體系醫院 南基營養師 周孟穎

孕期營養 懷孕該吃什麼好東西?

孕期前中後 關鍵營養 3+1:葉酸、蛋白質、鈣質+鐵質

料理特色:

蘆筍炒蛋三明治是一道簡易餐點,可以解饞可以果腹，提供給準媽咪們孕期營養的關鍵營養素。

懷孕的前期建議葉酸的補充，以幫助寶寶腦神經的健全發展。一般食物中如深綠色蔬菜、黃豆製品、瘦肉、肝臟、蛋黃及柑橘類水果等都富含葉酸。

懷孕的中、後期建議增加優質蛋白質、鈣質及鐵質的攝取，中、後期為寶寶器官發展、成熟的關鍵時期，寶寶的體重也會迅速增加，建議攝取足量的優質蛋白質，且最好兼顧植物性蛋白與動物性蛋白質。

俗話說「生一個小孩，掉一顆牙」，說明了孕婦補充鈣質的重要性。媽咪是寶寶重要的營養來源，建議在孕期飲食中可多食用富含鈣質的食物，如奶製品、小魚乾、深綠色蔬菜、黃豆製品（如豆腐、豆干、豆漿）等。

懷孕、分娩、泌乳時都會大量流失鐵質，因此建議準媽咪們可多食用富含鐵質的食材，除了紅肉以外，深綠色蔬菜與貝類等。

材　料
1人份

吐司：4片（放烤箱烤一下）
雞蛋：1顆
綠蘆筍：25克（汆燙一下）
橄欖油：1茶匙
鹽・黑胡椒：適量
海苔(紫菜)： 5克

作　法

1.平底鍋內放入沙拉油加熱、將打散的雞蛋倒入做成炒蛋，加進鹽、黑胡椒調味。
2.吐司夾進調味好的炒蛋及川燙過後的青蘆筍和海苔片，最後對切一半就完成這道三明治料理囉。

小叮嚀:

富含鈣質與鐵質的食物最好分開吃，因為鐵質與鈣質在人體內可能會產生拮抗作用，互相競爭、消耗彼此，所以富含鐵質的食物與鈣質的食物分開吃可能會比較好。除了鈣質與鐵質以外，其他礦物質，例如：碘（海帶、海苔、蛋類等）也應均衡攝取。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
總計	420.63	17.69	16.22	51.75	48.67	7.07	551.69

鷹嘴豆番茄湯

彰基體系醫院 總院營養師 陳伊美

鷹嘴豆的外型有個小小的鷹嘴，因而被稱為鷹嘴豆，在台灣則有另一個名字—雪蓮子，營養成分高，其中美國的飲食指南將鷹嘴豆定義為富含蛋白質的豆類。

※根據台灣食品成分資料庫顯示，鷹嘴豆的蛋白質比例為21%，且含豐富的膳食纖維、葉酸、鉀、鎂、磷、鋅、銅和維生素B1、B6等維生素及礦物質，可以提供孕婦良好的營養來源，也是素食孕媽咪極佳的選擇喔!

※根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)育齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取600微克的葉酸，這碗鷹嘴豆番茄湯就可以提供1/4的葉酸需求量囉!

材　料
1人份

鷹嘴豆：20克
洋蔥：10克
牛番茄：50克
油：1T
鹽及黑胡椒：適量

作　法

1.鷹嘴豆洗乾淨加水浸泡一夜。
2.加水300ml將鷹嘴豆煮至手可捏碎的程度(約30分鐘)。
3.鍋中倒入2大匙油，加入洋蔥、番茄翻炒2-3分鐘後，倒入煮熟的鷹嘴豆湯裡悶煮10分鐘，最後以適量鹽及胡椒調味即可。

營養成分分析(1人份)

	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	葉酸 (ug)	鐵 (mg)
總計	221.7	4.3	16.2	24.2	3.1	148.8	1.3

參考資料：
1.Wallace, T. C., Murray, R., & Zelman, K. M. (2016). The Nutritional Value and Health Benefits of Chickpeas and Hummus. Nutrients, 8(12), 766. doi: 10.3390/nu8120766
2.衛生福利部台灣地區食品營養成分資料庫2017版
3.衛生福利部國民健康署 孕婦健康手冊2017

孕期飲食迷思 大解惑

彰基體系醫院 總院營養師 溫上妤

漂亮俏媽咪們在孕育新生命、期待新成員加入家庭的期間，是否常聽到坊間關於飲食方面的流傳呢?長輩們是否常常關心、叮嚀哪些食物在懷孕時是不可以吃的呢?究竟這些習俗、禁忌以科學的角度來看是否有根據呢?

迷思一 懷孕期間吃__會讓寶寶皮膚變得跟食物的顏色類似?!

很多媽咪在懷孕期間肯定聽過:要讓寶寶皮膚白皙，懷孕期間要多喝豆漿、牛奶?抑或媽咪吃太多醬油，寶寶的膚色會變黑?還是吃太多木瓜、芒果，寶寶皮膚會黃澄澄?

其實，媽咪在孕期吃的食物並不會以原本的形態被吸收，而是經過媽咪身體消化吸收之後再將營養素提供給寶寶生長，寶寶的膚色會白皙透亮或黝黑實際上是由基因來決定！針對醬油或其他含鹽高的調味料、加工食品，建議媽咪在孕期應適量食用，以免攝取過多含鈉高的食物導致血壓偏高或有水腫的問題。

迷思二 懷孕期間吃杏仁會導致滑胎?

以西醫的角度來說，其實是建議媽咪可在懷孕期間吃杏仁或其他堅果類食物。杏仁是攝取蛋白質、鐵、維生素E的良好食物來源。尤其以鐵來說，1盎司(約28公克)的杏仁可提供1毫克的鐵。每天攝取足夠的鐵，可預防懷孕期間貧血或易疲勞的問題。但以中醫角度來看，媽咪在孕期攝取杏仁時，建議吃食用級的甜杏仁，甜杏仁的攝取量應控制在5公克以下，並提醒媽咪們在孕期避免吃到中藥材等級具毒性的苦杏仁。

迷思三 孕期多喝鯽湯，可預防新生兒黃疸?孕期海鮮吃太多，寶寶易有過敏體質?

鯽富含肝醣、牛磺酸、維生素B等營養素，自古以來被視為護肝的好食材。但以醫學實證來看無法證明媽咪在孕期喝鯽湯可減少新生兒黃疸；其實新生兒黃疸多數是正常的生理現象，只要黃疸指數沒超過十五，多在五、六天後可自然消退。

導致過敏的原因繁多，包括:遺傳、環境、飲食、氣候等都有影響。文獻證明，孕期攝取海鮮與新生兒有過敏體質之間並無相關；反而孕期攝取富含η-3的魚類可有抗發炎、抗氧化的效果，減少過敏反應。若媽咪本身已知對特定食材，如:帶殼海鮮、芒果、蛋、牛奶、奇異果等過敏，當然應盡量避免。

孕期飲食，除了酒精類飲品須完全避免及咖啡因每日攝取量建議控制在200毫克以下外，對於上述迷思中提到的食材並不需要太擔心喔！基本上，媽咪們均衡攝取6大類食材、擁有好心情並維持良好的生活作息就可以了！

參考資料

1.Stratakis N. 2017. Fish and seafood consumption during pregnancy and the risk of asthma and allergic rhinitis in childhood: a pooled analysis of 18 European and US birth cohorts.

2.Loo EXL. 2017. Effect of Maternal Dietary Patterns during Pregnancy on Self-Reported Allergic Diseases in the First 3 Years of Life: Results from the GUSTO Study.

3.台灣食品成份資料庫

WALVOORD
華仁愛產後護理之家
WALVOORD POSTPARTUM NURSING CENTER

華仁愛產後護理之家－營養師的角色

彰基體系醫院 總院營養師 張格瑀

彰化基督教醫院附設華仁愛產後護理之家，為媽媽打造明亮、舒適、安全的產後休養環境，提供客製化營養月子餐，並有醫學中心專業醫護團隊共同照護。
其中營養師所扮演的角色如下——

一、每月辦理主題講座

主題一
「健康坐月子，哺乳期營養」－母乳為寶寶最好的食物，講座中提供媽咪坐月子新觀念，破除傳統迷思，兼顧營養素均衡與產婦身心健康平衡，一方面更使乳汁分泌充足，提供寶寶所需營養。

主題二
「嬰幼兒副食品調配」－副食品為寶寶銜接母乳與固體食物的重要橋樑，一般建議於4-6個月寶寶可慢慢介入，關於其介入順序、時機、型態及注意事項，為許多新手爸媽關心之議題，提早接觸相關知識，能避免屆時手忙腳亂。

二、每週安排客房訪視
媽咪入住7-10天內，營養師會至媽咪客房探訪，關心目前飲食之外，並提供營養相關諮詢服務，包含：產後哺乳飲食、個人營養問題、餐點喜好；或針對產婦需求予以評估產前體位、是否哺乳、活動度等規劃體重控制飲食。

三、個人化餐點
音樂河媽咪餐由彰基營養部廚房製作，本廚房設有食品安全實驗室，並通過國際ISO 22000及HACCP國內衛生評鑑，於前端嚴格把關食材安全、餐具材質清潔合格、製作成品衛生管控、並能定期出具檢驗報告，此外更針對個別營養需求提供建議或調配餐食。

綜合以上營養師所執行之業務，讓媽咪在華仁愛產後護理之家能安心坐月子，從產後即展開幸福的第一哩路。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部107年度活力營養講座大廳活動

大廳活動：兒童、有機(中年保養)、老年人(肌少症)

日期	主題
107-08-15 W三	給自己一次〝機〞會
107-12-19 W三	肌不可失

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳（服務台前）

活動時間： 上午08：30~11：30（不需報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！ 歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！ 還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部107年度大廳團衛時間表

日期	時間	次主題
107-6-20 W三	上午11:00~11:40	青少年營養-痘在一起
107-8-22 W三	上午11:00~11:40	成年期營養-營在人生最高點
107-10-17 W三	上午11:00~11:40	更年期營養-青春永駐
107-12-12 W三	上午11:00~11:40	老年期營養-肌會難得

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳（藥局前）

洽詢專線： 04-7238595轉7188　活動免費！

妊娠糖尿病(GDM)

在懷孕時期，因為生理變化與荷爾蒙的改變，有些原本沒有糖尿病的媽媽可能出現孕期血糖偏高的情況，約在孕期第24-28週時醫生會安排媽媽進行口服葡萄糖篩檢，以確認是否為GDM。確診為GDM的孕婦，懷孕期間的高血糖會通過胎盤影響胎兒，將會增加巨嬰症、新生兒黃疸、新生兒低血糖、早產的比例及新生兒加護病房住院率。對於孕婦本身來講，除了增加剖腹產的機會以外，罹患妊娠糖尿病也和妊娠高血壓與子癲前症的風險提高有關。

確診為GDM的媽媽，記得尋求營養師的飲食衛教，進行生活型態的調整。基本上一天三大營養素佔熱量攝取的比例建議調整為醣類40%，蛋白質20%，脂肪40%，少量多餐(一天6餐，三正餐與三點心)以避免低血糖發生，建議以富含膳食纖維、低GI值的食物為醣類來源，並依照不同週數、孕前體重、理想體重來決定每日建議熱量。

參考資料：
1.衛生福利部國民健康署：孕產期營養與孕產期手冊
2.2018糖尿病臨床照護指引

孕期營養品，你補對了嗎？

彰基體系醫院員基營養師 黃映怜

懷孕時一人吃兩人補，從懷孕一開始，某些營養素的需求比平常還要多，坊間專為孕婦設計的保健食品琳瑯滿目，應該怎麼補充才恰當，我想這可能是每位媽媽都會擔心的課題。因此，替媽媽們分析一些市售常見的營養補充品供參考。

葉酸

在懷孕的前三個月，胎兒的腦部、神經系統開始發育，細胞開始分裂，如果缺乏葉酸，容易導致胎兒有先天性神經管缺陷，如畸形，脊柱裂、唇顎裂等現象出現。孕婦子宮、胎盤需要葉酸幫助細胞快速分裂，因此建議有計畫懷孕的婦女，在懷孕前攝取足量葉酸400微克/天(0.4毫克/天)1；在懷孕期間，應攝取600微克/天1，以供媽媽與胎兒所需。建議優先從天然食物中補充，像是深綠色蔬菜，如：地瓜葉、菠菜、芥菜、油菜、綠蘆筍。煮熟後半碗的深綠色蔬菜約含100毫克的葉酸2，但是葉酸為水溶性維生素，容易隨烹調而流失，因此食物內所含的葉酸量並不能正確估算，因此建議可以補充葉酸錠劑，較能準確估算補充的葉酸量。

鈣

鈣質可幫助胎兒骨骼發育，也可改善孕婦抽筋現象。在懷孕期間，建議每天攝取1000毫克，優先選擇天然的高鈣食物，如鮮奶、小魚乾、豆腐等補充鈣。如：喝一杯240c.c.的鮮奶即可補充240毫克的鈣質。

另外也可藉由補充鈣片，來增加鈣質攝取，以下統整出服用鈣片的注意事項。

鈣片種類	含鈣率	吸收率	注意事項
碳酸鈣	40%	30%	1價錢便宜 2解離會產生氧化碳，易造成脹氣 3在腸道中會與其他離子產生沉澱，造成便秘
檸檬酸鈣	21%	30%	1價錢較貴 2較酸，因此腸胃不適者，建議飯後吃較不傷胃
乳酸鈣	13%	29%	含鈣量少，一次需服用較多量

小叮嚀：

1.因人體一次最大的鈣吸收量約500~600毫克，吃超量的鈣就會被排掉，因此少量多次補充鈣，比一次吃足高鈣好，建議應分散在每餐中補充。

2.珍珠粉、牡蠣鈣、珊瑚鈣的成分皆為碳酸鈣，常因其名字而使價位比一般碳酸鈣高，購買時須小心不要被誤導。

3.碳酸鈣吸收需胃酸協助，應在餐後服用以利鈣吸收。

4.促進鈣吸收因子

(1)酸性環境：建議鈣片可與水果、果汁、維他命C一起服用，讓酸性環境幫助鈣的吸收。

(2)維生素D：每天日曬20~30分鐘、選擇添加維生素D3的鈣片

5.抑制鈣吸收因子

(1)鐵：因鈣、鐵在腸道會競爭吸收，進而影響鐵的吸收，300~600毫克的鈣，會使鐵減少吸收50~60%，因此建議鈣片不與鐵劑一起補充

(2)單寧(茶)：吃完鈣片不要馬上喝茶

卵磷脂

又稱磷脂膽鹼(PhosphatidylIcholine/PC)。主要由大豆(黃豆)、蛋黃中萃取出來的生理活性較佳，因大豆卵磷脂較易製備，目前在健康食品上，大都以大豆來萃取製成卵磷脂。

卵磷脂是構成大腦細胞膜的重要物質，懷孕中期吃，可讓寶寶較聰明；因初乳較黏稠、顏色黃且量很少，懷孕後期吃，幫助產後濃稠乳汁較好擠出；卵磷脂的乳化作用，可降低母乳中的黏性，哺乳時攝取卵磷脂，可預防乳腺阻塞

購卵磷脂注意事項

1來源要確認為非基因改造的黃豆

2主要成分為脂肪酸，因此建議飯後吃，吸收較佳

ω-3脂肪酸/魚油

ω-3脂肪酸是一種必需脂肪酸，人體無法自行合成，必須從飲食中或保健食品中獲得。

ω-3脂肪酸最常見的類型為EPA、DHA。人體的大腦、視網膜、神經系統中富含EPA、DHA，因此懷孕時補充可幫助胎兒的生長發育。國際脂肪酸及脂質研究學會(ISSFAL)建議孕婦每天攝取500毫克的EPA和DHA，其中DHA至少要有300毫克，我國衛生福利部食品藥物管理署(FDA)提醒，EPA及DHA每日攝取總量應為2公克以下。

美國食品藥物管理局(FDA)建議若從天然食物中獲取，每週可食用2~3份的海鮮(1份約110公克)。為了避免生物累積效應造成重金屬汞的殘留，可選擇較低汞的海鮮，如：蝦、蟹、干貝、蛤蠣、牡蠣、鱸魚、鱈魚、鮭魚，避免選擇高汞海鮮，如：鯊魚、劍魚、鯖魚、鮪魚。也可藉由魚油補充劑，來增加EPA、DHA攝取。

魚油的形式主要分成兩種：

魚油型態	第一型 三酸甘油脂型(TG form)	第二型 酯化型(EE form)
作法	萃取魚的皮下脂肪	萃取出魚油後再加工酯化
EPA和DHA濃度	30%	50~70%
價錢	低	高
人體吸收率	100%	90%

小叮嚀：

1.TG型魚油加工較少、保留天然型態，價格也較便宜，因此可列為優先的選擇。

2.維生素E常會做為抗氧化劑維持魚油成分穩定，因此選購魚油時，可注意外包裝是否有添加。

3.因魚油成分為DHA和EPA所組成，而EPA有抗凝血的作用，若孕婦同時服用抗凝血藥物、檢驗報告中凝血因子不足者或素食者，可以選用藻油來補充。

藻油為藻類萃取出的植物性DHA，組成只含DHA不含EPA，因此不會影響凝血功能。但因DHA需EPA的輔助下才能經胎盤被胎兒吸收，若補充只含DHA的藻油，無EPA的作用下，藻油DHA的吸收率會較魚油低，因此若凝血功能正常且為葷食的媽媽，可優先選擇魚油來補充。