

# 孕婦

# 飲食須知

## 食物標準局出版組

### (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他本局出版的刊物，請聯絡食物標準局出版組：

電話 0845 606 0667  
微型通訊 0845 606 0678  
傳真 020 8867 3225  
電子郵件 [foodstandards@eclogistics.co.uk](mailto:foodstandards@eclogistics.co.uk)

### 本系列其他小冊子：

計劃生兒育女 (Thinking of having a baby)	FSA/0612/0802
哺餵母乳時的飲食 (Eating for breastfeeding)	FSA/0630/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你的幼兒 (Feeding your toddler)	FSA/0675/0802
餵養你成長中的孩子 (Feeding your growing child)	FSA/0648/0802
男人與食物 (Men and food)	FSA/0657/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 150k FSA/0451/0602

選擇使你及  
嬰兒保持健康  
的食物



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

## 目錄

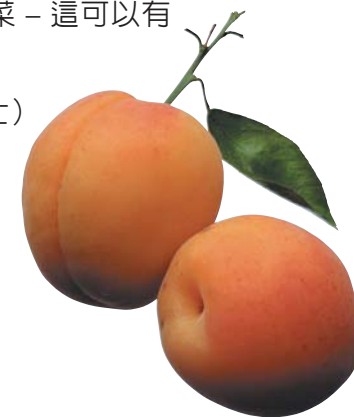
我應該吃甚麼食物？	1
我是否需要額外的鐵質？	2
我是否應服食任何維他命補充？	3
有沒有任何食物是我應避免的？	4
我是否需要戒掉咖啡因？	6
我是否需要停止飲酒？	7
我預期會增加多少體重？	7
我可以從何處獲得更多資料？	8

在懷孕期間你要確保你的飲食能為你提供足夠的能量和營養，讓你的嬰兒可以成長和發展，及你的身體可以應付懷孕帶來的轉變。本小冊提供實際指導，以協助你在懷孕期間選擇一些健康的食物。

### 問 我應該吃甚麼食物？

答 最重要的是儘量吃不同種類食物，包括：

- 大量生果和蔬菜（新鮮、急凍、罐裝、乾果或一杯果汁） – 儘量每天至少吃五份
- 大量澱粉質食物，例如麵包、意大利粉麵、飯及馬鈴薯
- 蛋白質食物，例如瘦的肉類和雞、魚（儘量每星期至少吃兩次魚，包括一次是含油的魚）、雞蛋和豆類【例如豆 (beans) 和扁豆 (lentils)】。這些亦是很好的鐵質來源（請看第 2 頁）
- 大量含纖維的食品，包括全麥麵包 (wholegrain bread)、意大利粉麵、飯、豆類、生果和蔬菜 – 這可以有助防止便秘
- 奶類食品，例如牛奶、乾乳酪（芝士）和酸乳酪 (yoghurt)，它們含有鈣質。



## 問 我是否需要額外的鐵質？

答 孕婦可能會鐵質不足，因此你要確保你選擇含有大量鐵質的食物。在吃含有豐富鐵質的膳食時，儘量同時亦進用一些含有維他命 C 的食品或飲品，例如一杯果汁，因為這樣會幫助你的身體吸收鐵質。



如果你血液內的鐵質水平降低，你的家庭醫生或助產士會建議你服食鐵質補充。

### 一些良好的鐵質來源

- 紅肉
- 豆類
- 麵包
- 綠葉蔬菜
- 加入了鐵質的早餐穀類食品

雖然肝臟亦有大量鐵質，但你在懷孕期間應避免進食肝類。（請看第 4 頁有沒有任何食物是我應避免的？）



## 問 我是否應服食任何維他補充？

答 你每天應服食 400 微克 (microgram 或簡稱 mcg) 的葉酸 (folic acid) 補丸，直至懷孕後第 12 個星期為止。最好是在懷孕前便已開始服食這些補充丸。

你的飲食中亦應包括一些含有葉酸的食物，例如綠葉蔬菜和糙米 (brown rice)，以及加入了鐵質的麵包和早餐穀類食品。

葉酸已經證明是可以減低神經管缺陷 (neural tube defects) 的危險，例如脊柱裂 (spina bifida)。如果你想從多種維他命丸中吸收葉酸，請確保它含有正確的份量。請記著如果你服食超過一粒多種維他命丸，可能會導致你體內有過量的其他維他命。（請看第 4 頁有沒有任何食物是我應避免的？）

如果你以前曾有胎兒受到神經管缺陷影響，你應徵詢家庭醫生的指導。

你每天亦需要服食含有 10mcg 的維他命 D 補充。維他命 D 的最佳來源是陽光（但記著要小心防止曬傷！）。

若你是亞洲裔或若你外出時全身皮膚都被衣物蓋著，你可能會特別缺少維他命 D。請向你的家庭醫生徵詢詳細資料。

如果你在領取收入補助 (Income Support) 或求職者津貼 (Jobseekers Allowance)，你會符合資格從母嬰健康診所取得免費維他命 D 補充。

## 問 有沒有任何食物是我應避免的？

答 在你懷孕時，有一些食物是你不應吃的，因為它們可能含有大量的李士德菌 (listeria)，這是一種可能導致流產、胎死腹中或使初生嬰兒患有嚴重疾病的細菌。請記著避免以下食物：

- 發霉的軟乳酪（芝士），例如卡貝門乳酪 (Camembert)，布里乳酪 (Brie) 和藍紋乳酪。硬乳酪則沒有危險（例如切達乳酪 Cheddar）、農家鮮乳酪 (cottage cheese) 及經處理的乳酪
- 肉／肝醬 (pâté)（任何種類，包括蔬菜的）
- 未煮過或未煮透的即食餐。要確保任何即食餐都加熱至徹底滾熱。

### 你亦應記著：

- 避免進食生雞蛋和含有生的或半熟雞蛋的食物。你只應吃那些煮至蛋白和蛋黃都已熟至成固體的雞蛋。這是為了避免染上沙門氏菌 (salmonella)，該菌會引致一種食物中毒。
- 在處理生肉後必須洗手，並將生食物與可即食食物分開擺放。這是為了避免接觸引致食物中毒的細菌，例如沙門氏菌、彎曲桿菌屬細菌 (campylobacter) 及大腸桿菌 (*E. coli*) O157。
- 確保你只吃已徹底煮熟的肉類，尤其要小心香腸和碎肉。
- 當你做園藝工作或更換貓隻便溺盆時，必定要戴上手套，及之後必定要洗手。這是為了避免毒漿蟲病 (toxoplasmosis)，這是由一種寄居在肉類、貓隻糞便和泥土的寄生蟲所引起的感染。毒漿蟲病亦可能危害到未出世的嬰兒。



- 確保你不會服用過量的維他命 A。換言之，你應避免服用高量的多種維他命丸，及避免吃肝臟及肝類食品，例如肝醬。你需要一些維他命 A，但如果你進食過多，維他命 A 可能在你的體內積聚起來，及在懷孕期間會水平過高。若你需要更多資料，你應請教你的家庭醫生或助產士。
- 避免進食鯊魚肉、劍魚和馬林魚（槍魚）(marlin)，及限制你吃的吞拿魚份量。每週不要吃多於一塊吞拿魚（重量大約是煮後 140 克或未煮時 170 克），或每週兩中罐的吞拿魚（每罐淨重量大約是 140 克）。以罐裝吞拿魚來說，這即是大約六份吞拿魚三文治或三份吞拿魚沙律。這是因為這些魚內所含的水銀水平。高水平的水銀可能會傷害一名幼嬰在發展中的神經系統。

### 此外，你亦應減少進食一些：

- 例如蛋糕和餅乾的食物，因為它們含有高量的脂肪和糖份。這亦可以幫助你避免在懷孕期間體重過量增加。

## 一些較為健康的快餐和小食

- 以雞肉、農家鮮乳酪或瘦火腿肉做餡料的三文治或烤餅
- 低脂肪酸乳酪
- 蔬菜湯和豆湯
- 水果 – 新鮮、罐裝有汁的或乾果例如葡萄乾。



### 問 我是否需要戒掉咖啡因？

答 你應限制你每天的咖啡因份量，但無需完全將它戒掉。在一些食物及熱飲品中含有天然的咖啡因，例如咖啡、茶和巧克力（朱古力），此外，有些非酒類飲品和「能量」飲品亦加入咖啡因。

最重要的是每天不進用超過 300 毫克 (mg) 的咖啡因。這是由於高水平的咖啡因可能導致嬰兒的出生體重偏低，或甚至流產。

以下每種飲品含有大約 300 毫克：

- 3 大杯即溶咖啡（每杯 100 毫克）
- 4 茶杯即溶咖啡（每杯 75 毫克）
- 3 茶杯泡煮的咖啡（每杯 100 毫克）
- 6 茶杯茶（每杯 50 毫克）
- 8 罐可樂（每罐 40 毫克）
- 4 罐「能量」飲品（每罐最多達 80 毫克）
- 8 條巧克力，每條重 50 克（每條最多達 50 毫克）



因此，若你每天吃一條巧克力和飲 3 茶杯茶、一罐可樂和一茶杯即溶咖啡，你便進用了最高額的 300 毫克咖啡因。

請記著，一些傷風和感冒藥內亦含有咖啡因。在服用任何藥物或自行購買的藥品前，你必須請教家庭醫生或另一位醫療專業人員的意見。

### 問 我是否需要停止飲酒？

答 你每週只應最多一至兩次，飲不超過 1 或 2 個單位 (units) 的酒精。一個單位是指半品脫普通濃度的啤酒、淡啤酒或蘋果酒 (cider)、一小杯餐酒、或一小量杯（即 25 毫升）的烈酒。

### 問 我預期會增加多少體重？

答 不同婦女所增加的體重各不相同，但在整個懷孕期間，你的體重不應增加超過 10-12 公斤 (kg)（即 22-28 磅）。

如果你增加的體重過多，這可能影響你的健康及使你的血壓上升。不過，同樣重要的是，你亦不應嘗試節食。



## 問 我可以從何處獲得更多資料？

答 英格蘭、威爾斯及北愛爾的衛生部出版的小冊【懷孕小冊】(The pregnancy book)，可能會對你有用，這是免費提供給初為人父母者參考的。蘇格蘭的健康教育局 (Health Education Board for Scotland) 出版一本名為 *Ready steady baby!* 的小冊，免費提供給在蘇格蘭的初為人父母者。

如果你未有以上其中一本小冊，請與你的家庭醫生、助產士或健康探訪員傾談，或聯絡你當地的健康促進組。

你亦可能有興趣閱讀名為【哺餵母乳時的飲食】(Eating for breastfeeding)、【餵養你的嬰兒】(Feeding your baby) 及【餵養你的幼兒】(Feeding your toddler) 等小冊子，可向食物標準局 (Food Standards Agency) 索取。請看背頁以知訂取詳情。



[www.food.gov.uk/pregnancy](http://www.food.gov.uk/pregnancy)

你可以瀏覽網站 [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) 以獲得有關食物的更多資料。