



孕婦 營養食譜

Nutritious Recipes
for Pregnancy

- 孕婦五大飲食禁忌
- 減少懷孕不適秘方
- 產後修身大法
- 近30款產前產後食譜

陳國賓・林潤梅 編著
香港幼兒教育及服務聯會
萬里機構・得利書局出版

孕婦不飲奶可以嗎？
以中藥補身可以嗎？
孕婦忌吃魚生、沙律嗎？
多吃白色食物，
嬰兒皮膚會變白？

坊間的確充斥着與孕婦飲食有關的各種謬誤。本書希望透過營養師的專業知識和實用的孕婦食譜，有條理地闡釋「懷孕前」、「懷孕中」和「生產後」三個階段的營養需要，釋除準媽媽對各項有關孕婦飲食的疑慮，並提供了近30款食譜，讓準媽媽們輕鬆迎接新生命的來臨。



ISBN 978-962-14-3879-9



9 789621 438799



聯合出版集團

H.K.\$68.00

Published in Hong Kong

PDG

孕婦營養食譜

編 著

陳國賓 林潤梅

編 輯

謝妙華

翻 譯

梁悅冰

攝 影

Fanny

插 圖

金 暉

菜式示範

梁耀文 鄭愛花

設 計

吳明煒 Boz

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇八年十一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3879-9

PDG

孕婦

Nutritious Recipes
for Pregnancy

陳國賓・林潤梅 編著
萬里機構・得利書局 出版



營養食譜

序 / 1

對於各位準媽媽來說，等待BB出生是一個既緊張又值得令人期待的人生體驗。懷孕期間，孕婦的每一個細小動作仿佛都會影響胎兒的健康，使孕婦們長時間處於緊張狀態。特別是孕婦的飲食，更是家庭成員的討論焦點，家人不經意的一句話，往往會打擊孕婦的信心。因此，孕婦在懷孕期間更需要專業的營養師協助，建立起照顧子女健康的信心。

每位孕婦都認識到個人飲食對胎兒健康的重要性，但並不是所有孕婦都了解胎兒的真正營養需求。有些孕婦以為多喝兩杯牛奶便能補充所需營養；有些孕婦會購買大量不必要的營養補充品；另一些更會在懷孕期間大吃大喝，認為這是為胎兒補充營養的唯一辦法。

坊間的確充斥着與孕婦飲食有關的各種謬誤。本書希望透過營養師的專業知識和實用的孕婦食譜，有條理地闡釋「懷孕前」、「懷中」和「生產後」三個階段的營養需要，釋除準媽媽對各項有關孕婦飲食的疑慮，並為孕婦們建立多一份信心，叫這個令人期待的時刻，減去不必要的不安感，讓準媽媽們輕鬆迎接新生命的來臨。

陳國賓

序 2

「我有咗呀！」一個在診所剛知道自己懷孕的準媽媽雀躍地將喜訊告訴她的丈夫。他倆極為興奮，但過了一會兒，他們便發出了一連串的問題。「老公，慘啦！我最鍾意食嘅西瓜同雪糕……無得食啦……不過……為咗BB，唔食都唔緊要啦！但係，我應該食咩嘢先可以令個胎健康成長呢？」她的先生猶疑地回應：「聽聞孕婦要食好多食物，才足夠胎兒成長……又好似要飲奶、紅棗水等……。」

相信每一對夫婦為了迎接肚裏的新生命的時候，都像這對夫婦一樣既興奮又擔心，特別是擔心胎兒有沒有攝取足夠的營養，幫助其健康成長。有不少人都會請教家人或從坊間獲取資訊，但大部分坊間的飲食資訊都沒有科學研究根據。鑑於此，我們希望藉着這本書，釋除孕婦心中的疑慮，為她們提供正確的最新飲食資訊，讓每對夫婦都能輕輕鬆鬆地走過這段奇妙的旅程。

林潤梅



Contents

目錄

序1：陳國賓	2
序2：林潤梅	3

part 1：準孕婦篇



你的體重標準嗎？	8
準孕婦健康飲食守則	9
準孕婦一定要服食葉酸補充劑？	12
飲食小測試：你的飲食習慣需要改善嗎？	15
食物換算表	16

準孕婦食譜



節瓜元貝三角豆湯	20
高纖腰果上素湯	22
蘆筍木耳三文魚扒	24
草菇魚湯浸菠菜	26
南瓜麥米肉碎粥	28
芝士雞蛋彼得包	30
芒果吞拿魚沙律三文治	32
藍莓乳酪麵包條	34
栗子淡奶紅豆糕	36
紅蘿蔔葵花籽蛋糕	38

part 2：孕婦篇

懷孕期需要攝取多少熱量？	42
孕婦需要多攝取哪些營養素？	43
體重應增加多少才算健康？	47



孕婦的五大飲食禁忌.....	49
進食什麼可減少懷孕期間的不適？.....	56
懷孕期坊間飲食謬誤.....	62

孕婦食譜

薯仔忌廉湯配麵包粒.....	68
上湯菠菜牛肉餃.....	70
紅棗枝竹炆豆腐.....	72
酸薑百合炒牛肉.....	74
高纖豆芽炒三絲.....	76
香茅檸汁魚扒.....	78
松子雜菌扒素鵝.....	80
洋葱南瓜蔬菜餅.....	82
茄汁海鮮螺絲粉.....	84
三文魚炒紅白米飯.....	86
米通水果乳酪杯.....	88
番薯豆豆糖水.....	90
木瓜薑汁紅棗茶.....	92

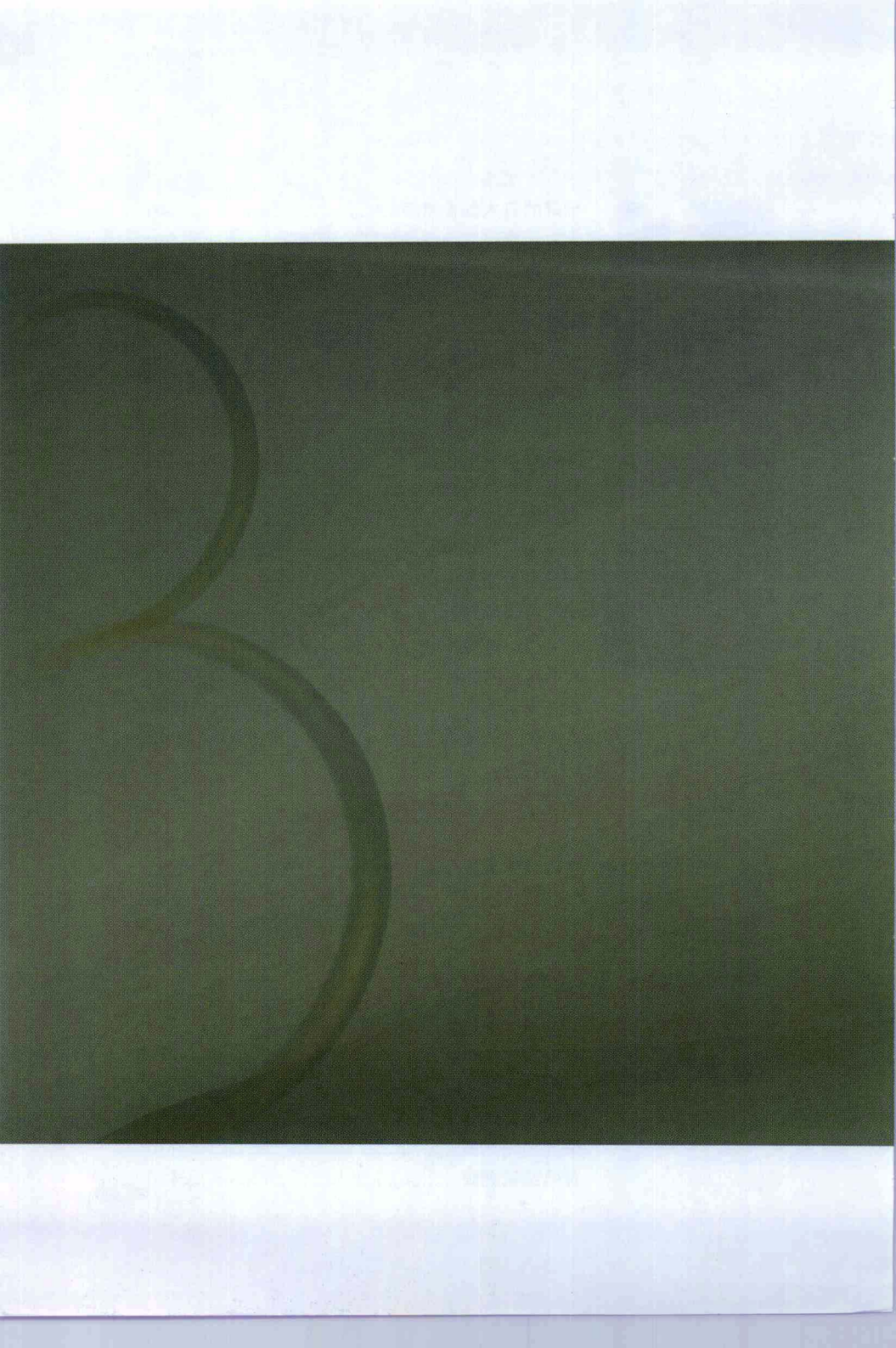
part 3: 產後媽媽篇



產後需要進食什麼補身？.....	96
如何有效修身？.....	100
母乳為什麼比奶粉好？.....	106

產後媽媽食譜

紅蘿蔔牛鰵魚湯.....	108
木瓜蘋果煲螺片.....	110
南瓜蒸肉餅.....	112
芝麻青瓜雞柳.....	114
菜脯肉碎蒸蛋.....	116
香煎琵琶豆腐.....	118



準孕婦篇

體重標準

飲食習慣

均衡飲食



你的體重標準嗎？

根據醫學研究顯示，懷孕前的體重過輕或過重都會影響女性受孕及嬰兒的出生體重。所以若你計劃懷孕，你需要擁有標準的體重。但怎樣才知道自己現時的體重是否過重、過輕還是適中？你可使用以下算式計算自己的體質指數（Body Mass Index，BMI）。BMI是利用身高和體重之間的比例去衡量一個人是否過瘦或過肥，在醫學上普遍使用。

體質指數(BMI) = 體重(公斤) / 身高(米)²

例子：身高 165 cm，體重 55 kg

$$\text{BMI} = 55 \text{ kg} / (1.65\text{m})^2 = 20.2$$

體質指數BMI	體重分析
<18.5	過輕
18.5-22.9	標準
23-24.9	過重
25-29.9	肥胖
≥30	癡肥



體重超標，引致不孕？

若果懷孕前的體重超出理想體重，孕婦除了容易會在懷孕期間產生一些疾病，如：高血壓、糖尿病、泌尿道感染等。亦會增加生產的難度，同時，更有些研究指出肥胖是其中一個不育的重要原因，所以體重超重的婦女，預備懷孕前最好先減肥，這對自己及嬰兒有莫大的益處。在本書的「如何有效修身？」(P.100)部分會詳細講解減肥的要訣，大家可參考及請教營養師。

體重過輕，容易流產？

現今社會，「瘦就是靚」的觀念已根深蒂固。難怪大部分體重標準的女士都要減肥。可惜這不但影響自己的健康，亦會影響你的下一代。若你體重過輕，亦有可能減低懷孕的機會。即使能懷孕，有研究指出過輕的孕婦的首三個月流產的機會率比正常體重的女性高。此外，出生嬰兒的體重亦較正常的輕。同時，亦會增加早產的機會。所以，各位體重標準的準孕婦不要胡亂減肥。若體重過輕，可尋求營養師的協助。

準孕婦健康飲食守則

很多女性在懷孕後，才會注重自己的飲食模式，這是不正確的想法，因每一個人，無論在任何階段，減肥與否都應該注意自己是否飲食均衡，才能維持健康的狀態。計劃懷孕的你，更需要作好充分準備，孕育胎兒。

何謂均衡飲食？

均衡飲食是指飲食要多元化及攝取適當的份量，而「健康飲食金字塔」是均衡飲食的藍圖。



健康飲食金字塔

五穀類

作用：是我們身體熱量的主要來源，在日常飲食中應該吃最多。

食物包括：飯、粥、各式粉麵（如通心粉、米粉、意大利粉、蛋麵）、麵包、餅乾、麥片、穀類早餐、粟米及根莖類（如薯仔、芋頭）等。

建議：一半以上的五穀類食物是高纖的食物，包括糙米、紅米、全麥包等。每日五穀類所提供的熱量應佔全日總熱量攝取的55-60%。

份量：每日約6-12份。

（參考P.16食物換算表）

蔬菜類

作用：含豐富纖維素、維他命A、B及各種礦物質，增強體質及預防便秘。

建議：多進食深綠色的蔬菜，例如西蘭花、菠菜、菜芯、芥蘭和白菜，以及深黃或橙色的蔬菜，例如紅蘿蔔、南瓜、番薯、番茄和木瓜。

份量：每日約3-5份。

水果類

作用：含豐富纖維素、維他命C，能增強身體抵抗力及預防便秘。

建議：多進食新鮮水果，種類要多元化，減少進食罐頭水果，因糖分較高。

份量：每日約2-3份。

奶類

作用：含豐富的鈣質及蛋白質，維持骨骼及牙齒的健康成長。

食物包括：牛奶、芝士、乳酪等。

建議：選擇低脂或脫脂的奶類食品。

份量：每日約2份。

肉類及蛋白質類

作用：含豐富蛋白質、脂肪、多種維他命B及鐵質。幫助製造及修補身體組織。

食物包括：豬、牛、魚、雞蛋、眉豆、紅豆、豆腐及其他豆製品食物。

建議：選擇低脂肪的肉類及植物性的蛋白質，每日蛋白質類所提供的熱量是全日總熱量攝取的10-15%。

份量：每日約5-7份。

脂肪類

作用：幫助吸收脂溶性的維他命A、D、E及K。提供熱量及有保護器官的作用。

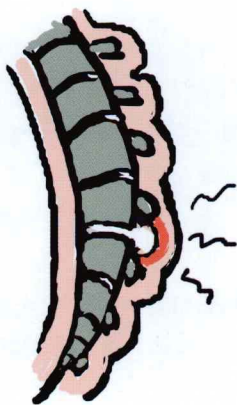
食物包括：食油、牛油、沙律醬及果仁等。

建議：選擇含高不飽和脂肪酸的食物，例如果仁、橄欖油，來代替高飽和脂肪酸的食物，例如牛油和椰子油。每日脂肪所提供的熱量不多於全日總熱量攝取的30%；飽和脂肪的攝取量應不超過人體每天所需熱量的10%。

份量：每日最多使用6茶匙油。

準孕婦一定要服食葉酸補充劑？

美國疾病控制及預防中心已指出葉酸可降低胎兒發生「神經管缺損」的機率达50-70%。「神經管缺損」是指胎兒的神經管閉合不全，引致脊柱裂、先天無腦、無脊髓、畸形及腦膨出。當中脊柱裂較普遍，它的特徵是覆蓋脊髓神經的骨骼缺損，令骨髓神經與脊髓膜外露。每二千至二千五百名出生嬰兒就有一個患上本病。



脊柱裂可以帶來的後果

- 腦膜炎/ 腦積水
- 小腦發育不健全
- 下肢癱瘓
- 腎功能衰竭
- 大小便失禁
- 肌肉萎縮

什麼是葉酸？

葉酸是一種常見的水溶性維他命B，是維持身體運作的主要元素。葉酸參與 DNA合成和氨基酸代謝的反應，也是促進細胞分裂的主要元素。此外，葉酸亦有助防止貧血。

葉酸的特性

葉酸很不穩定，很容易被光線和加熱後被氧化而破壞。食物在貯存加工和烹調的過程中，有50-90%葉酸已流失。人體對添加合成葉酸的吸收率比天然高1.7倍。

食物中都含有葉酸，為何還服用葉酸補充品？

根據歐美國家的研究，孕婦每日膳食中葉酸的攝入量只達到200微克。而目前世界衛生組織的資料顯示，孕婦膳食中葉酸的攝入量遠不能滿足懷孕期的需要。而中國膳食中含葉酸豐富的動物性食品的攝入量較低，加上大部分人習慣吃經過煎、炒、炸的熟食，因此，部分的葉酸受破壞，所以能從膳食中攝取的葉酸量就更少。

何時需要開始服用葉酸補充品？

因神經管缺損發生在懷孕初期的15-28天，很多女性於那時還沒察覺自己已經懷孕。為了預防嬰兒患上神經管缺損，準備懷孕前3個月就要開始服用葉酸補充劑，一直到受孕後3個月。而美國疾病控制及預防中心更建議所有處於懷孕年齡的女性都需要確保每日攝取足夠的葉酸。

服用多少劑量才足夠？

對於一般女性來說，每天應攝取400微克葉酸；但注意不應超過1000微克，葉酸過量有害無益。如果女性曾經生過神經管缺損的嬰兒或服用抗癲癇藥物，劑量就有可能要提高至4000微克，服用前先向家庭醫生查詢。

葉酸在哪些食物中可攝取？

天然的葉酸除了一般在深綠色蔬菜可找到外，肉類、豆類、肝臟、酵母及一些水果也含有葉酸。此外，現時很多早餐穀物已加入葉酸。

常見食物中葉酸的含量

食物	重量(克)	份量	葉酸(微克)
菠菜(熟)	180	1杯	263
紅腰豆(熟)	177	1杯	230
西蘭花(熟)	156	1杯	168
木瓜	304	1個	116
蘆筍(熟)	60	4條	89
橙汁	248	1杯	74
白菜(熟)	170	1杯	70
椰菜花(熟)	124	1杯	55
椰菜(熟)	150	1杯	45
士多啤梨	166	1杯	40
哈密瓜	160	1杯	34
西芹(熟)	150	1杯	33
蜜瓜	170	1杯	32
洋葱(熟)	210	1杯	32
芒果	207	1個	29
核桃(1/2粒)	28.35	14粒	28
牛油果	28.35	1個	25
香蕉	118	1隻	24
雞蛋(大, 焗熟)	50	1隻	22
番茄(生)	123	1個	18

資料來源：美國農業部

參考資料：

1. 宋新明、陳功、鄭曉瑛：《提高中國出生人口素質的理論和實踐：複合孕婦營養素引入的戰略評估》
2. 馬方、李寧編：《孕產婦營養方案》，北京：中國協和醫科大學出版社，2003.12
3. MRC Vitamin Study Research Group. *Prevention of Neural Tube Defects: Results of the Medical Research Council Vitamin Study*. Lancet 1991; 338:131-137

