



好孕到 怕變胖 孕期體重要控制

文／臨床營養科 營養師 蘇鈺雯

看著嬰兒室裡可愛的baby，阿公阿嬤和長輩們隔著玻璃窗喜滋滋的討論著：「你看！鼻子像爸爸、耳朵像媽媽耶…」，整個醫院最充滿生命喜悅的地方大概就是這裡了。在少子化社會，每個小生命的誕生都是全家族的大新聞，肩負重任的準媽媽們，在努力加餐飯，執行「一人吃兩人補」的計畫之際，可要小心別讓體重過度增加喔！

體重到底增加得夠不夠啊？

準媽媽們往往既擔心自己胖太多，又擔心體重增加太少，寶寶會營養不良，因而陷入兩難。孕期的體重增加究竟該如何才能恰到好處？我們的建議是參考懷孕前的身體質量指數（BMI）： $\text{體重（公斤）} / \text{身高（公尺）}$

$\text{平方} \times 100$ ，標準值為22。至於不同體位婦女在懷孕期間的體重增加量，請比對上列孕期體重增加指引表（Guidelines for prenatal weight gain）。

孕期體重增加指引表

懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
<19.8	12.5-18(28-40)	0.5 (1)
19.8-26.0	11.5- 16(25-35)	0.4
26.0-29.0	7- 11.5(28-40)	0.3
>29.0	至少7.0(15)	
其他：		
雙胞胎	總重 15.9-20.4(34-45)	0.7
三胞胎	總重22.7(50)	

（資料來源：行政院衛生署）

我該怎麼吃才對？

要生個健康寶寶，媽媽的營養自然不能少。坊間流傳的進補撇步不勝枚舉，但萬變不離其宗，均衡飲食是所有方法的基礎。依照民國100年新版的飲食指南，有幾個重點：



衛生署制定的新版飲食指南

1. 均衡飲食最好

身體所需的營養素來自各類食物，各類食物提供的營養素不盡相同，每一大類是無法相互取代的。在選擇時，應以未加工的食物為優先，並參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出適合自己的熱量需求，多樣化攝取6大類食物，營養才會均衡。

● 我的生活活動強度屬於哪一類？

生活活動強度							
低		稍低		適度		高	
生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6	步行	5
快走	0	快走	0	快走	1	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	1

低：靜態運動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著（如：坐著看書、看電視等）

稍低：站立活動，身體活動程度較低、熱量消耗較少（如：站著說話、烹飪、開車、打電腦）

適度：身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少（如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物等）

高：身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多（如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練等）

● 我的熱量需求是多少？

性別	年齡	熱量需求 (大卡)				懷孕 第二期 (大卡)	懷孕 第三期 (大卡)
		生活活動強度					
		低	稍低	適度	高		
女	19-50	1450	1650	1900	2100	+300	+300

(資料來源：行政院衛生署)

● 我的6大類食物建議份數是多少？

	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	3	3	3.5	4
豆魚肉蛋類 (份)	4	5	6	6	7
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	3	4	4	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5
油脂與堅果種子類 (份)	4	5	6	6	7

(資料來源：行政院衛生署)

2.6 大類食物貼心選

● 水果類：2-4份

水果可以提供維生素、礦物質與纖維，如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。水果1份相當於1個拳頭大或約1碗切好的各種水果，每天2份水果，就是大約是要吃2碗水果。（本文所指碗均為一般家用飯碗）



本院提供的產婦藥膳餐，內含滋補燉湯和幸福甜品，可以為產後媽媽們調養補元氣，歡迎訂餐！（蘇鈺雯提供）

● 蔬菜類：3-5碟

各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維質。深綠色與深黃紅色的蔬菜（如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等）所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多，孕婦可以多吃深綠色蔬菜，既補鈣又可增加纖維質的攝取。蔬菜1份大約是1碟100克的各種生鮮蔬菜（可食的部分），煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就是大約要吃1.5碗各式煮熟的蔬菜。

● 全穀根莖類：每日1.5-4碗

全穀類（如：糙米、燕麥）、麵食、甘藷等主食品，主要供給醣類和一些蛋白質。全穀類富含維生素B群、維生素E、鉀、鎂、鐵、鋅，亦有豐富的膳食纖維，吃全穀製品比精製穀類製品更有飽足感，可幫助控制體重。全穀根莖類1碗相當於糙米飯1碗（200公克）或雜糧飯1碗或米飯1碗。

● 豆、魚、肉、蛋類：每日3-8份

蛋、魚、肉、豆腐、豆干、豆漿，都含有豐富的蛋白質。孕婦可以多選擇瘦肉（雞肉、魚肉）、低脂食物或黃豆類製品來補充蛋白質。肉、魚、蛋，除了含有蛋白質，也含有鐵、維他命B6、鋅等對孕婦有益的營養素，是孕婦不可或缺的。肉類1份約為肉或家禽或魚類1兩（約30公克），或豆腐1塊（100公克），或豆漿1杯（240c.c.），或蛋1個。

● 低脂乳品類：每日1.5-2杯（1杯240c.c.）

牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品，含有豐富的鈣質及蛋白質。此處所指的1杯是指牛奶或發酵乳，乳酪則為1片（約30公克）。

● 油脂與堅果種子類：每日3-7茶匙及堅果種子類1份

炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。少油還要用對油才能吃的健康沒負擔，植物油不含膽固醇，是孕婦首選。1茶匙油約為5公克；堅果1份約為花生10粒，或腰果5粒，或杏仁果5粒。

有了健康的飲食觀念，準媽媽們便可以自在地選取適合自己需求的食物，當自己的營養師，有效控制體重。坊間有很多代餐包或宣稱有益健康的營養補充品，準媽媽們若想使用，最好先請教醫師或營養師，免得傷了荷包又傷身。🍵