

shinyihuang00 / October 09, 2015 01:35PM

[打破傳統飲食觀 汐止吳婦產科教你養胎不養肉](#)

在過去不少家庭對於孕婦的飲食，都會有「一人吃兩人補」的觀念，然而也常常因過度進補及營養攝取不均，使得孕婦在懷孕時容易有體重過重、血壓偏高甚至是妊娠糖尿病的問題，嚴重者甚至需要住院觀察。汐止吳婦產科醫師說明，懷孕期間媽媽的營養與賀爾蒙，會直接影響胚胎的發育與未來的成長，因此適當而良好的孕期營養，不僅可以幫助胎兒順利發育，更能避免孕婦及胎兒負擔過大。

不少現代女性相當重視產後恢復的身材，常以知名電視主持人小S為榜樣，但已經生了三胎的小S表示，自己也不是天生就這麼瘦，產前對飲食的慎選，及產後運動都非常重要。如何控管孕期間體重的變化呢？汐止吳婦產科醫師建議，不妨將孕程分成三階段，並加以配合每階段所需攝取的營養，便能達到錦上添花的效果。

在第一孕期（1-3個月）時，由於此階段是胎兒細胞發育及組織成長的關鍵階段，包括五官、心臟及神經系統，都在這個階段開始形成，汐止吳婦產科醫師補充說明，該階段應多攝取富含葉酸的蔬果，可以預防胎兒神經系統缺損，及減少自發性的流產。到了中期（4-6個月）寶寶的器官正在發育，體重快速增加，應補充鈣質和鐵質，防止媽媽貧血。

而到了後期（7-10個月）胎兒體重持續增加，胎動更加頻繁，是大腦發展的關鍵，建議孕婦可以攝取營養價值高的食物、維生素B及蛋白質，一般來說，蛋白質是胎兒細胞和組織成長修補的重要元素，也是構成白血球和抗體的主要成分，對胎兒和母體都是不可或缺的養分。

最後在孕期中要特別小心垃圾食物，汐止吳婦產科醫師提醒，從營養學的角度來看，垃圾食物代表「高熱量，營養價值低的食物」，是造成孕婦體重增加最大的元凶，而懷孕時飲食均衡會比平常時期來得重要，六大類食物都應平均攝取且不偏食，才能讓媽媽和寶寶都能獲得均衡的營養，健康順利地成長。