計劃懷孕
文章

女士攝取營養需知

十一月 5, 2020

基本上，每個人應按飲食金字塔進食，身體才能攝取均衡營養，除此之外，要注意某些營養素的攝取。

Author(s): 張美玲

婦產科專科醫生張美玲又提醒，避免進食過多深海大型魚類，如劍魚、旗魚、吞拿魚等，因為深海魚容易積聚重金屬水銀，進食過量有機會對胎兒的神經系統發育造成影響。咖啡、茶或酒盡量減少，免得令卵子的質素下降。



基本上，每個人應按飲食金字塔進食，身體才能攝取均衡營養，除此之外，要注意某些營養素的攝取。「例如葉酸，很多人以為懷孕後才需要，其實不是，應在懷孕前 3 個月開始多吸收葉酸，它有助胎兒的神經血管生長，母體供應葉酸不足，胎兒有機會發生脊椎裂。」

含豐富葉酸的食物包括：

- 綠色葉類蔬菜如西蘭花、生菜、菜心
- 青豆和乾豆類
- 一些生果如香蕉、橙。

日常膳食也有不少食物含有葉酸，對於準備懷孕的婦女，亦可諮詢醫生的意見後，考慮服食葉酸補充劑。

其他營養素如鐵質也需要多吸收。鐵是製造血液中紅血球的一種重要元素，如缺乏會影響胎兒生長。紅肉含豐富鐵質，動物肝臟也是，但動物肝臟含有豐富維生素 A過量攝取維生素 A 會損害母體及胎兒健康，動物肝臟每周進食量限於 100 克內。碘質能促進胎兒的腦部發展，海藻是含豐富碘質的其中一種食物。鈣質促進骨骼和牙齒生長，每人每日平均需要攝取 1,000 毫克鈣質，懷孕期間應提升至每日 1,500 毫克。

婦產科專科醫生張美玲又提醒，避免進食過多深海大型魚類，如劍魚、旗魚、吞拿魚等，因為深海魚容易積聚重金屬水銀，進食過量有機會對胎兒的神經系統發育造成影響。咖啡、茶或酒盡量減少，免得令卵子的質素下降。

立即分享