



科學補充營養 孕媽魅力不減

孕育生命是上天賦予女性的特權，看著自己的身段一天天變化，感受著肚子裡的小生命與自己做著無聲的交流，一切都是那麼新奇而又神聖，但是準媽媽卻有著他人無法體會的壓力。

撰文：何春燕（高級營養師／香港保健食品協會會員）

準 媽媽要面對心理及生理，以及體形、自我形象及家庭角色的變化，職業女性更要面對職場生活，壓力不能說不大。中國的傳統觀念認為懷孕期間一定要多吃，才能給予胎兒足夠的營養，但這種「一人吃兩人補」的觀念已經不合時宜，若營養種類不夠全面，不僅會讓準媽媽攝入過量的脂肪，有身形過度肥胖的困擾，更會增加孕期及產後患糖尿病的風險，更且，若未能打造一個優質的孕期環境給胎兒，會影響他們日後的成長。現代都市靚媽媽既要保持光彩照人，又要顧及胎兒有足夠營養，必須清楚孕期營養需求，據以調整飲食或者適當添加營養補充。

孕前補充葉酸，實實健康無憂

營養補充在準備懷孕期間就需開始，例如最重要的葉酸，對於神經管道的形成有重要作用¹，並有研究指出可預防胎兒唇裂²。於懷孕期間，建議每日攝取600毫克葉酸⁵。葉酸大量存在於深綠色葉的蔬菜、水果、動物的

肝臟、腎臟、禽肉、全麥穀類及蛋類之中，但是由於烹調時的高溫對於葉酸的破壞和人體吸收效率不高的原因³，日常飲食還是較難滿足孕婦的葉酸需要，所以可適量服食葉酸補充品。建議避免人工合成成分，選擇提取自天然食物的補充品，例如成分天然的有機檸檬皮。天然食物所提取的不是單一營養，還包含自然存在於檸檬皮的生物類黃酮，可以加強保護心腦血管健康。

強健骨骼

懷孕期間缺鈣最受人們重視，缺鈣可導致腰痠背痛、小腿抽筋、失眠，甚至骨質疏鬆。為了預防骨質疏鬆，通常的補鈣方法是多喝牛奶及補充鈣片。市面上有多種鈣片選擇，但是補鈣的最大問題在於吸收。孕媽媽可多進食高鈣低脂芝士、高鈣低脂乳酪、傳統板製豆腐、芥蘭及莧菜等，以補充足夠鈣質給自己及胎兒。但要注意一點，於補鈣時，應盡量避免高糖、鹽及咖啡因的食品或飲品，以免加速鈣質流失。另外，有研究指海藻鈣的

吸收率較碳酸鈣高⁴，但懷孕媽媽若要補充鈣質，最好諮詢醫生意見。

媽媽氣色好，寶寶少生病

隨著胎兒迅速成長，母體的代謝及組織增加，孕媽媽對鐵質的需求亦較高，美國食品與營養委員會建議於懷孕期間，每天需攝取27毫克的鐵質⁵，以維持良好的免疫力及胎兒健康發育。一般的補血方法或會容易導致孕婦上火而加重便秘、口腔潰瘍等現象，建議從天然食物入手。含豐富鐵質的食物可分為兩大類，動物性鐵質及植物性鐵質。動物性鐵質主要存在於紅肉及海產中，例如牛肉、羊肉、蜆肉、海參、蠔及沙甸魚等；而植物性鐵質則多見於深綠色葉蔬菜及全穀物製品，例如菠菜、芥蘭及穀物早餐等。因植物性鐵質容易被草酸及植酸（Phytic Acid）影響，變得難以吸收，因此建議同餐中要多攝取維他命C，可有助提升鐵質的吸收，例如奇異果、橙、櫻桃及番石榴等。如果想透過補充品攝取，可選擇由天然食物提取維他命C的補充品，人工合成的維他命C補充品的

含量多是遠超人體每日所需。適量攝取鐵質及維他命C，可促進血紅蛋白再生，預防缺鐵性貧血，令孕媽媽面色紅潤。

媽媽和BB一起變聰明

到懷孕後期，胎兒大腦發育需要吸收大量DHA，這種營養物質主要來源於母體。如果母體缺乏DHA，將影響寶寶的視力和腦部發展。根據美國懷孕協會（American Pregnancy Association）的建議，孕婦每天應攝取300毫克DHA⁶。深海魚是重要的DHA來源，例如三文魚、吞拿魚、鯖魚及沙甸魚等，但是要注意是否受到海洋污染，避免攝入重金屬或者其他污染物。

只要孕媽媽均衡飲食，科學合理補充孕期營養，為胎兒提供良好發育環境，並避免過度攝入脂肪導致肥胖，孕前產後都能夠有自信保持女性魅力。市面上補充劑甚多，並不一定適合懷孕女士使用，尤其人工合成的產品，懷孕女性更要小心，若需使用，必須請教醫生或營養師。◆

參考資料：

1. Wilson RD, Johnson JA, Wyatt P, Allen V, Gagnon A, Langlois S, et al. (2007). Pre-conceptional vitamin/folic acid supplementation 2007: the use of folic acid in combination with a multivitamin supplement for the prevention of neural tube defects and other congenital anomalies. *J Obstet Gynaecol Can* 29(12): 1003-1026.
2. Wilcox AJ, Lie RT, Solvoll K, Taylor J, McConaughey DR, Abyholm F, Vindenes H, Vollset SE, Drevon CA. “Folic Acid Supplements and the risk of facial clefts: A National population-based control study.” *British Medical Journal*, 2007.
3. Overview of Folic Acid/Folate, Project Healthy Children.
4. Uenishi, K. et al. ‘Fractional Absorption of Active Absorbable Algal Calcium (AAACa) and Calcium Carbonate Measured by a Dual Stable-Isotope Method’, *Nutrients*, 2010, 2, 752-761.
5. Dietary Reference Intakes (DRIs), Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies.
6. American Pregnancy Association.