



# 健康增重

## 孕期注意事項

### 增重目標

孕前體重：\_\_\_\_\_ BMI：\_\_\_\_\_

現已增重：\_\_\_\_\_

增重目標：\_\_\_\_\_（整個孕期）

### 我懷孕期間應增加多少體重？

健康增重幅度需視您孕前身體質量指數 (BMI) 而定。BMI 是根據您的身高決定您的體重是否合宜。

孕前 BMI	建議總共增重 (磅)	第二和第三妊娠期的增重速度 (每週磅數) *
少於 18.5	28-40	1
18.5-24.9	25-35	1
25-29.5	15-25	0.6
30 或更多	11-20	0.5

\*假設第一妊娠期增重少於 5 磅。

若增加的體重大於建議值，會增加您產下體型較大嬰兒的風險。這可能在您自然陰道分娩時導致嚴重併發症，並且提高剖腹產的風險。增重過多也可能導致其他健康狀況，包括妊娠性糖尿病和高血壓，進而引起併發症。

### 「一人吃兩人補」的真正含意

我們都聽過「一人吃兩人補」的說法，但就熱量（卡路里）而言，較正確的說法或許是「孕婦應攝取 1.05 人份的營養」。在懷孕期間，您的身體每天只需要多攝取 200 至 300 卡路里，大約相當於多吃半個花生醬三明治和一杯脫脂牛奶。

如果您的 BMI 已達 30 或更高，則無需為了胎兒的健康而攝取更多卡路里。

### 如何在懷孕期間維持健康體重

- 試著用走路、游泳或瑜珈來保持活力，並幫助您控制體重增加。
- 避開含糖飲料（果汁、汽水、茶飲和咖啡飲料）、油炸食物和甜點。
- 觀看我們的產前營養教學片，網址：[kp.org/mydoctor/prenatalnutrition](http://kp.org/mydoctor/prenatalnutrition)。
- 經常瀏覽您醫生的首頁，網址：[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)。您將可運用多項資源來幫助您和成長中的寶寶。

### 孕期健康體重膳食計劃

在您懷孕期間，每天應食用 5 至 6 餐少量、均衡的食物。本膳食計劃是為了防止您血糖升得太高而設計。在您懷孕期間，為確保懷孕安全和寶寶健康，您必須妥善管理體重和預防妊娠性糖尿病，而控制血糖正是您所能採取的最重要辦法之一。

(續背面)

請從橫向查看表格中的格子。當您決定正餐或點心要吃什麼時，務必從每個格子中選擇一項食物。

這對計算您的碳水化合物攝取量尤其重要。碳水化合物的主要來源包括澱粉類食物、牛奶和水果。

	蛋白質類	蔬菜類***	水果類	乳品類	澱粉類
早餐	1 顆蛋或 2 個蛋白或 1/8 杯堅果或 1-2 湯匙花生醬 或 1 盎司瘦肉**** 或 6 個餛飩（使用瘦肉， 不吃澱粉類）	隨意		1 杯牛奶或 1 杯低脂原味或 低熱量加鈣豆奶或 杏仁奶或 6 盎司原味優格	1 片全穀物麵包或 1/2 杯煮熟的麥片或 1/2 個全麥英式鬆餅或 2/3 杯白粥或 1/2 杯熟蕎麥麵
早上點心	1 盎司瘦肉、雞****、魚* 或 1/8 杯堅果	隨意	1/2 根大香蕉或 1/2 杯芒果或 1 個小個新鮮水果（網球 大小）或 1 杯哈密瓜丁或 1/2 顆大葡萄柚或 1/2 杯水果罐頭		1 片全穀物麵包或 6 片（2 吋）全麥蘇打餅或 1/2 杯含澱粉蔬菜**
午餐	2 盎司肉****、雞、魚或帶 殼海鮮（螃蟹、蛤蜊、龍 蝦或蝦）*或 1/2 杯茅屋起司或 2 盎司低熱水量漬金槍魚 罐頭*或 1 杯豆腐****或 2 盎司起司或 1 盎司豆乾	2 杯生葉菜（生 菜、菠菜、羽衣 甘藍）或 1 杯生的或煮熟的 無澱粉***蔬菜			1 杯含澱粉蔬菜**或 2 片全穀物麵包或 2/3 杯熟意粉、熟米飯、藜麥或 焗豆或 1 個中型馬鈴薯或 1 杯煮熟的豆子或豌豆莢或 1/3 杯煮熟的芋頭或蓮藕
下午點心	1 顆蛋或 2 個蛋白或 1 盎司瘦肉****或 1 盎司起司或 1/8 杯堅果或 1/4 杯茅屋起司	2 杯生葉菜（生 菜、菠菜、羽衣 甘藍）或 1 杯生的或煮熟的 無澱粉***蔬菜	1 個小個新鮮水果（網球 大小）或 17 顆小葡萄或 1/4 杯西瓜丁或 1/2 杯水果罐頭		1 片全穀物麵包或 6 片全麥蘇打餅（2 吋）或 1 1/2 杯爆米粒或 1/2 杯含澱粉蔬菜**或 1/2 杯熟蕎麥麵
晚餐	3 盎司雞、火雞、牛肉或羊 肉****或 3 盎司煮熟的魚*或 1 1/2 杯豆腐****或 4 條中型沙丁魚或 1 盎司豆乾	2 杯生葉菜（生 菜、菠菜、羽衣 甘藍）或 1 杯生的或煮熟的 無澱粉***蔬菜		1 杯牛奶或 1 杯低脂原味或 低熱量加鈣豆奶或 杏仁奶或 6 盎司原味優格	2/3 杯熟意粉、熟米飯、藜麥或焗 豆或 1 個全麥餐包和 1/2 杯煮熟的玉 米、豌豆或冬南瓜**或 1 小顆馬鈴薯（網球大小）和 1/2 杯煮熟的含澱粉蔬菜**或 1 杯煮 熟的豆子或豌豆莢
晚上點心	1 顆蛋或 1 盎司瘦肉****或 1-2 湯匙花生醬或 1/8 杯堅果	隨意		1 杯牛奶或 1 杯低脂原味或低 熱量加鈣豆奶或杏 仁奶	1 片全穀物麵包或 6 片（2 吋）全麥蘇打餅或 1/2 杯煮熟的麥片

\*不要吃旗魚、鯊魚、大王馬鮫魚、馬頭魚或生魚片。每週食用長鰭金槍魚罐頭以 6 盎司為限。這種魚的汞含量可能達到危險水平，因此可能傷害您的胎兒。每週食用各種汞含量低的魚和帶殼海鮮以 12 盎司為限。

\*\*含澱粉蔬菜：玉米、豌豆、冬南瓜、馬鈴薯、豆子、大蕉、蕃薯、日本栗南瓜和毛豆。

\*\*\*無澱粉蔬菜：生菜、小黃瓜、包心菜、蘿蔔、芹菜、蘑菇、櫛瓜、甜椒、辣椒、小白菜、西蘭花、菠菜、茄子和秋葵。

\*\*\*\*避開油炸肉類和油炸豆腐。使用蒸、烤和炒的方式烹調肉類和豆腐。

避開甜食，例如果醬、蜂蜜、糖漿、含糖汽水、即溶沖泡飲料、檸檬汁、煉奶、加糖茶飲、加糖濃湯、所有果汁（包括橙汁、蘋果汁、蔓越莓汁、葡萄汁等）。

適量攝取健康脂肪，例如酪梨、堅果、橄欖油和芥花油。拒絕含有不健康的飽和或反式脂肪的食物。

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有持續性的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。