

# 掌握飲食攝取4技巧 遠離孕期貧血風險

## 1 攝取富含鐵質食物

經由攝取內臟類(如豬肝、鴨血)、紅肉類、海產類(如文蛤、章魚)及豆類與其製品(如黑豆、小方豆干)可補充鐵質。另於用餐中或餐後2小時內食用富含維生素C的水果(如：芭樂、柑橘、文旦、小番茄)，可促進鐵質吸收。

## 2 葉酸補充不可少

每日至少需攝取1至2碗深綠色蔬菜(如菠菜、紅莧菜、紅鳳菜等)，並可以全穀雜糧如紅豆、綠豆、鷹嘴豆、燕麥、紅藜等搭配入菜。另外，堅果類食物(如葵花子、黑芝麻)，以及蛋白質類食物中的海鮮類(如鯖魚、牡蠣)、雞肝、黃豆、黑豆等，亦富含葉酸。

## 3 維生素B12很重要

B12主要食物來源為動物性蛋白質，包含海鮮類(如蚬仔、文蛤、牡蠣)、肉類、蛋、乳製品等，亦可食用紫菜、海髮菜來補充；另外，全素者可在醫生指導下，使用維生素B12補充劑。

## 4 蛋白質攝取量須增加

懷孕期間蛋白質每日攝取量需額外增加10公克，且蛋白質來源中一半以上應來自優質蛋白質，如：黃豆、毛豆、黑豆與相關製品，或乳製品、魚、蛋、肉等。



孕前、孕期及產後健康管理問題

孕產婦關懷網站



孕期營養或孕產婦照護資訊

媽咪好孕館

