

孕媽咪常見10大孕期營養問題

孕吐時強迫自己吃東西嗎？

- 少量多餐，並避免油膩食品。

是否該避免食用像是生魚片、生菜、泡菜等生食？

- 應避免食用生食，或是食用前充分加熱。

植物奶是否可替代牛奶？

吃牛奶會脹氣，可不可以先忽略不吃？

- 植物奶無法替代牛奶。
- 如果會脹氣，可用鈣片來代換。

可以攝取咖啡因的飲料嗎？

- 每人體質不同，先請教醫師。

喝不下水，該怎麼辦？

- 少量多餐，並避免油膩食品。

如何透過飲食來減少孕期糖尿病的發生風險？

- 注意營養的均衡並減少澱粉的攝取量。

如何透過飲食來減少妊娠高血壓的發生風險？

- 採取少油、少鹽、少膽固醇的攝取。

經烹調處理過後的米酒料理，可以吃嗎？

- 沒有確定酒精完全揮發下，不宜食用。

如何避免便秘？

- 多攝取蔬菜、水果、全穀類。

懷孕過程中，有哪些營養素建議補充？

- 葉酸、鐵、維生素D。

