

孕期營養超重要

關鍵三寶葉酸、碘、鐵助好孕

每日建議攝取量

常見食物來源

葉酸

每日建議攝取量為600微克
-相當於3.5碗空心菜(約含616微克)

深綠色蔬菜、豆製品、肝臟

碘

每日建議攝取量為200微克
-平常烹飪時選用加碘鹽應即足夠

加碘鹽、海帶、海藻

鐵

每日建議攝取量為15毫克(第三孕期每日建議攝取45毫克)
-相當於2/3碗紅苜菜(約15毫克)，或700克的牛肉(約含15毫克)

紅肉、深綠色蔬菜、豆類(豆干、豆腐)

- 小提醒：
1. 如有需要，建議洽詢營養師改善飲食，或可在醫師處方指導下，補充孕婦專用的補充品，以補充孕期足夠的營養素。甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。
 2. 如需查詢各食物之營養成份，可利用「食品藥物管理署食品營養成份資料庫」查詢(<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178#>)。