

計劃

生兒育女

甚麼食物可以給你的
嬰兒最佳的開始

食物標準局出版組 (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他本局出版的刊物，請聯絡食物標準局出版組：

電話 0845 606 0667
微型通訊 0845 606 0678
傳真 020 8867 3225
電子郵件 foodstandards@eclogistics.co.uk

本系列其他小冊子：

孕婦飲食須知 (Eating while you are pregnant)	FSA/0621/0802
哺餵母乳時的飲食 (Eating for breastfeeding)	FSA/0630/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你的幼兒 (Feeding your toddler)	FSA/0675/0802
餵養你成長中的孩子 (Feeding your growing child)	FSA/0648/0802
男人與食物 (Men and food)	FSA/0657/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 80k FSA/0452/0602

目錄

我應吃甚麼食物？	1
我是否需要額外的鐵質？	2
有沒有任何食物是我應避免的？	2
我是否需要任何維他命補充？	3
我是否應停止飲酒？	4
我可以從何處獲得更多資料？	4

如果你正在計劃生育，本小冊提供有關食物的實際指導，以幫助你作出健康的選擇，及讓你的嬰兒能在生命中有最佳的開始。

問 我應吃甚麼食物？

答 不論在任何時候，健康均衡的飲食都是健康生活方式的一個重要部份，不過當你在計劃懷孕時，這尤其重要。

最重要的是儘量吃不同種類食物，包括：

- 大量生果和蔬菜（新鮮、急凍、罐裝、乾果或一杯果汁）—— 儘量每天至少吃五份
- 大量澱粉質食物，例如麵包、意大利粉麵、飯及馬鈴薯
- 蛋白質食物，例如瘦的肉類和雞、魚（儘量每星期至少吃兩次魚，包括一次是含油的魚）、雞蛋和豆類〔例如豆 (beans) 和扁豆 (lentils)〕。這些亦是良好的鐵質來源（請看第 2 頁）
- 奶類食品，例如牛奶、乾乳酪（芝士）和酸乳酪 (yoghurt)，它們含有鈣質。



問 我是否需要額外的鐵質？

答 孕婦可能會鐵質不足，因此當你嘗試懷孕時，最好是選擇大量含有鐵質的食物，以便增加你體內的鐵質儲備。除了吃含有豐富鐵質的食物外，同時亦應儘量包括一些含有維他命 C 的食品或飲品，例如一杯果汁，因為這樣會幫助你的身體吸收鐵質。



一些良好的鐵質來源

- 紅肉
- 豆類
- 麵包
- 綠葉蔬菜
- 加入了鐵質的早餐穀類食品

雖然肝臟亦含有大量鐵質，但你在懷孕期間或嘗試懷孕時，應避免進食肝類。（請看以下有沒有任何食物是我應避免的？）

問 有沒有任何食物是我應避免的？

答 你要確保你沒有過量的維他命 A。這即是說你應避免服用大量的多種維他命補充，及避免吃肝臟及肝類食品，例如肝醬 (pâté)。你需要一些維他命 A，但如果你在懷孕期間進食過多，這可能會傷害你的嬰兒。若你需要更多資料，你應請教你的家庭醫生或助產士。



你亦應避免進食鯊魚肉、劍魚和馬林魚（槍魚）(marlin)，及限制你吃的吞拿魚份量。每週不要吃多於一塊吞拿魚（重量大約是煮後 140 克或未煮時 170 克），或每週兩中罐的吞拿魚（每罐淨重量大約是 140 克）。以罐裝吞拿魚來說，這即是大約六份吞拿魚三文治或三份吞拿魚沙律。這是由於這些魚肉所含的水銀水平。高水平的水銀可能會傷害一名幼嬰在發展中的神經系統。

此外，最好是減少進食一些例如蛋糕和餅乾的食物，因為它們含有高量的脂肪和糖份。這樣可以幫助你控制體重。

一些較為健康的快餐和小食

- 以雞肉或農家鮮乳酪 (cottage cheese) 做餡料的三文治或烤餅
- 低脂肪酸乳酪
- 蔬菜湯和豆湯
- 水果 – 新鮮、罐裝有汁的或乾果例如葡萄乾。

問 我是否需要任何維他命補充？

答 當你嘗試懷孕時，你每天應服食 400 微克 (microgram 或簡稱 mcg) 的葉酸 (folic acid) 補丸。設法由你停止避孕後立即開始服食，直至懷孕後第 12 個星期為止。

你亦應儘量進食一些含有葉酸的食物，例如綠葉蔬菜和糙米 (brown rice)，以及加入了鐵質的麵包和早餐穀類食品。

葉酸已經證明是可以減低神經管缺陷 (neural tube defects) 的危險，例如脊柱裂 (spina bifida)。如果你想從多種維他命丸中吸收葉酸，請確保它含有正確的份量。請記著如果你服食超過一粒多種維他命丸，可能會導致你體內有過量的其他維他命。

如果你以前曾有胎兒受到神經管缺陷影響，你應徵詢家庭醫生的指導。

問 我是否應停止飲酒？

答 你每週最多只可一至兩次，飲不超過 1 或 2 個單位 (units) 的酒精。一個單位是指半品脫普通濃度的啤酒、淡啤酒或蘋果酒 (cider)、一小杯餐酒、或一小量杯 (即 25 毫升) 的烈酒。

問 我可以從何處獲得更多資料？

答 如果你希望獲得有關計劃懷孕的更多資料，請與你的家庭醫生或健康探訪員傾談，或聯絡你當地的健康促進組。

此外，你亦可能有興趣閱讀名為〔孕婦飲食須知〕 (*Eating while you are pregnant*)、〔哺餵母乳時的飲食〕 (*Eating for breastfeeding*) 及〔餵養你的嬰兒〕 (*Feeding your baby*) 等小冊子，可向食物標準局 (Food Standards Agency) 索取。請看背頁以知訂取詳情。

你可以瀏覽網站 www.food.gov.uk 以獲得有關食物的更多資料。



www.food.gov.uk/tryingforababy