

媽咪營養 寶寶健康 ~ 談孕期營養 (一)

害喜時該怎麼吃？

★ 臺中榮總營養室營養師 王文宏

懷孕是孕育新生命的重要過程，孕期的營養關係著母親與胎兒的健康。懷孕第一期（前三個月）胎兒主要處於器官形成階段，此時胎兒生長緩慢，並不需要額外增加熱量，但是吃高營養價值的食物更顯重要。

懷孕後會因為胚胎生成而產生變化，容易有孕吐的現象，孕吐症狀會因人而異，嚴重會影響胎兒的營養供應。以下提供預防孕吐的方法供準媽咪參考：

1. 盡量選擇自己想吃的食物；避免可能會讓你覺得噁心的食物或味道。
2. 少量多餐。
3. 多吃富含維生素 B 群及維生素 C 的食物。
4. 吃些蘋果、葡萄、梨等爽口水果或選用酸甜可口的水果入菜，例如：奇異果、柳橙、柳橙汁等，適合害喜的孕婦食用。
5. 清爽的涼拌菜。
6. 喝薑茶：可添加甘蔗汁，溫和不傷腸胃，可減輕反胃的症狀。
7. 避免油炸、油膩、辛辣、刺激的食物。
8. 適當的做一些緩和的運動，如散步、簡單保健操，可轉移注意力放鬆心情。

孕吐通常在懷孕 12 週左右會自行消失。一般情況下，孕吐不會影響身體健康，但也有些準媽媽情況較嚴重，可能導致脫水、體重下降。若出現脫水、暈眩、心跳加速或嘔吐次數多、無法進食或嘔吐物夾有血絲等都建議立刻就醫。

媽咪營養 寶寶健康 - 害喜時該怎麼吃？

早餐：

1. 香蕉核桃吐司

材 料：土司 8 片、沙拉醬 4 茶匙、香蕉（4 人份）2 根、蔓越莓 1 湯匙、核桃 8 粒

做 法：1. 土司去邊，香蕉切圓片、核桃切碎、。
2. 土司擺上香蕉圓片後抹上少許沙拉醬，灑上核桃碎丁及蔓越莓烤 1 分鐘。

2. 黃金豆漿

材 料：黃豆 80 公克、砂糖 20 公克（或豆漿 1040cc）

做 法：1. 黃豆浸泡隔夜備用。
2. 入電鍋蒸熟。
3. 取蒸熟的黃豆加砂糖及 800c.c. 溫開水入調理機中攪打至均勻。

備 註：亦可買市售豆漿取代自行製作。

上午點心：

銀耳蓮子湯

材 料：蓮子 40 公克、白木耳 20 公克、紅棗（4 人份）棗 12 顆

做 法：1. 蓮子、白木耳、紅棗洗淨。
2. 滾水中加入蓮子、白木耳、紅棗煮至熟透。

※ 利用紅棗提味，不額外加糖。

午餐：

1. 綜合壽司（稻禾壽司 + 綜合壽司）

材 料：熱飯 2 碗、壽司醋 2 湯匙、海苔片（4 人份）2 片、蛋 1 個、肉鬆 2 湯匙、熟紅蘿蔔條 2 條、小黃瓜條 2 條、豆皮 2 個、黑芝麻少許

做 法：1. 飯煮好之後，趁熱加入壽司醋，用切的方式拌散，醋汁均勻被吸收。
2. 蛋液煎成蛋皮，切成條狀。



- 海苔片放在壽司捲簾上，取適量的飯，均勻鋪在海苔上，再把準備好的壽司料放在醋飯上，用捲簾把壽司捲到定型，即可分切。
- 稻禾壽司：壽司飯包入豆皮後沾上黑芝麻即可。

2. 松子雞片蔬果沙拉

材 料：松子 20 公克、葡萄乾 20 公克、蘋
(4 人份) 果 1 顆、玉米粒 32 公克、雞胸肉
140 公克、萵苣 200 公克、優格 1
杯

- 做 法：1. 滾水倒入雞胸肉，燙至熟，取出切片備用。
2. 起油鍋，松子炒熟。
3. 萵苣洗淨切片，擺上雞胸肉片、蘋果、玉米粒、蔓越莓乾，淋上優格，灑上松子。

3. 香芒雞蛋豆腐

材 料：芒果 1 個、奇異果 1 個、雞蛋豆腐
(4 人份) 4 盒

- 做 法：1. 芒果切小丁、奇異果切小丁。
2. 雞蛋豆腐淋上切好的芒果小丁及奇異果小丁即可食用。

4. 柳丁汁

材 料：100% 柳丁原汁 480cc.
(4 人份)

午點：

紅豆豆花

材 料：紅豆 80 公克、豆花 2 碗
(4 人份)

- 做 法：1. 紅豆浸泡隔夜，加適量水煮至熟透。
2. 取豆花加入煮熟的紅豆湯中。

晚餐：

1. 鳳梨炒肉片

材 料：鳳梨片 160 公克、木耳片 40 公克、
(4 人份) 瘦豬肉片 160 公克、太白粉少許、醬油少許、植物油 1 茶匙、蒜末少許。

- 做 法：1. 瘦豬肉片加入太白粉、醬油拌勻備用。
2. 起油鍋加入蒜末香鍋，倒入醃好的肉片拌炒。
3. 加入鳳梨片、木耳片同炒至熟透，以醬油調味後起鍋。

2. 焗烤蕃茄

材 料：豬肉丁 160 公克、牛蕃茄 4 個、
(4 人份) 馬鈴薯 1 個、洋蔥 1 個、食鹽 1/2 茶匙、植物油 1 湯匙、胡椒粉少許、起司絲 40 公克、義大利香料粉少許、白醬塊 2 塊。



香蕉核桃吐司



黃金豆漿



銀耳蓮子湯

香蕉核桃吐司 一人份營養成份

熱量 (大卡)	249	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	5.6	碳水化合物 (公克)	32
脂質 (公克)	11	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	1.6	鈉 (毫克)	240

黃金豆漿 一人份營養成份

熱量 (大卡)	99	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	7	碳水化合物 (公克)	11
脂質 (公克)	3	糖 (公克)	5
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	1

銀耳蓮子湯 一人份營養成份

熱量 (大卡)	50	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	2.5	碳水化合物 (公克)	10
脂質 (公克)	0	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	61



- 做法：1. 馬鈴薯、洋蔥切丁、牛蕃茄切除蒂頭呈一缺口後挖空備用。
2. 起油鍋，洋蔥炒熟加入豬肉丁、馬鈴薯，加水淹過食材，煮軟。以鹽、胡椒粉調味，加入白醬塊煮成濃湯狀備用。
3. 將濃湯填入蕃茄中，擺上起司絲。
4. 入烤箱烤至金黃，撒上義大利香料粉即可。

3. 蠔油芥藍菜

材料：芥藍菜 400 公克、蒜末少許、蠔油 (4 人份) 28 公克、香油少許、植物油 1 茶匙、太白粉少許

- 做法：1. 芥藍菜洗淨
2. 滾水加入芥藍菜燙熟後取出。
3. 起油鍋加入蒜末香鍋，加入蠔油、水，待湯汁滾後加入太白粉水勾濃芡，再加入香油提味。
4. 將調好的醬汁淋在芥藍菜上即可。

4. 三色藜麥飯

材料：三色藜麥 50 公克、白米 110 公克 (4 人份)

- 做法：三色藜麥與白米洗淨，加入等量的水浸泡 30 分鐘，放入電鍋蒸熟。

5. 水果

材料：龍眼 520 公克 (約 52 個) (4 人份)

- 做法：將食材洗淨剝殼，即可食用。

晚點：

甜菜根優酪乳

材料：甜菜根 80 公克、優酪乳 800c.c. (4 人份)

- 做法：1. 甜菜根去皮切塊，置電鍋中蒸熟。
2. 將甜菜根與優酪乳放入調理機攪打均勻即可。



早餐



午餐



晚餐



上午點心



下午點心



晚點



綜合壽司

綜合壽司 一人份營養成份

熱量 (大卡)	279	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	10	碳水化合物 (公克)	47
脂質 (公克)	5.7	糖 (公克)	1
飽和脂肪 (公克)	0.1	鈉 (毫克)	321



松子雞片蔬果沙拉

松子雞片蔬果沙拉 一人份營養成份

熱量 (大卡)	123	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	10	碳水化合物 (公克)	10
脂質 (公克)	4.8	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	39

每日一人份 營養成分

熱量	1800 大卡	反式脂肪	0 公克
蛋白質	84 公克	碳水化合物	251 公克
脂肪	51 公克	糖	6 公克
飽和脂肪	5.1 公克	鈉	2258 毫克



香芒雞蛋豆腐

香芒雞蛋豆腐 一人份營養成份

熱量 (大卡)	132	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	9.9	碳水化合物 (公克)	8.9
脂質 (公克)	6.4	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	432



柳丁汁

柳丁汁 一人份營養成份

熱量 (大卡)	60	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	0.1	碳水化合物 (公克)	15
脂質 (公克)	0	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	26



紅豆豆花

紅豆豆花 一人份營養成份

熱量 (大卡)	146	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	7.7	碳水化合物 (公克)	24
脂質 (公克)	2	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	51



鳳梨炒肉片

鳳梨炒肉片 一人份營養成份

熱量 (大卡)	110	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	7.8	碳水化合物 (公克)	5
脂質 (公克)	6.5	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	2	鈉 (毫克)	172



焗烤蕃茄

焗烤蕃茄 一人份營養成份

熱量 (大卡)	138	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	9	碳水化合物 (公克)	12
脂質 (公克)	6	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	2	鈉 (毫克)	388



蠔油芥藍菜

蠔油芥藍菜 一人份營養成份

熱量 (大卡)	50	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	3	碳水化合物 (公克)	6
脂質 (公克)	1.5	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	464



三色藜麥飯

三色藜麥飯 一人份營養成份

熱量 (大卡)	144	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	4	碳水化合物 (公克)	30
脂質 (公克)	1	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	1



水果

水果 一人份營養成份

熱量 (大卡)	66	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	1	碳水化合物 (公克)	14
脂質 (公克)	0.7	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	4



甜菜根優酪乳

甜菜根優酪乳 一人份營養成份

熱量 (大卡)	156	反式脂肪 (公克)	0
蛋白質 (公克)	6.4	碳水化合物 (公克)	26
脂質 (公克)	2.7	糖 (公克)	0
飽和脂肪 (公克)	0	鈉 (毫克)	58