



# 淺談 孕期營養素 如何補足？

文／臨床營養科 營養師 郭潔因

**當**新生命開始在肚子裡孕育，媽媽的飲食均衡營養與否，同時影響著母體與胎兒的健康。根據行政院衛生署民國97年「臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查」，與國民健康署民國106-109年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，育齡婦女飲食中許多維生素與礦物質的攝取量，僅達參考攝取量的一半，甚至更少；這些營養素雖然不提供熱量來源，卻是促使胎兒健康生長的基石，以

下針對四種常見攝取不足之營養素，提供孕期建議量與天然食物來源建議：

## 1 葉酸

每日建議攝取量為600 $\mu$ g

上限攝取量為1000 $\mu$ g

胎兒的神經系統於懷孕初期便開始逐漸發展，足量的葉酸能夠幫助其健康地發育與

活化，並減少媽媽疲倦、情緒低落、暈眩、貧血等症狀。建議於懷孕前的日常飲食中，便適量攝取富含葉酸的食物，如：各樣深綠色蔬菜、全穀雜糧類、堅果種子類、黃豆製品與肝臟類。

## 2 維生素D

每日足夠攝取量為10 $\mu$ g  
上限攝取量為50 $\mu$ g

美國研究認為，孕期將血清維生素D濃度維持大於40ng/mL，可降低妊娠糖尿病、子癲前症及早產的風險。媽媽可藉由適度日曬（避開日光直射時段，每週2-3次，每次10-20分鐘），並選擇魚類、雞蛋、強化維生素D之乳製品及經曝曬的蕈菇類，以獲取豐富的維生素D。

## 3 鈣質

每日足夠攝取量為1000mg  
上限攝取量為2500mg

在飲食中攝取足夠的鈣質，可以幫助胎兒的骨骼在懷孕中期順利地發展，亦能避免媽媽的腿部痠攣，並幫助血壓恆定。乳製品中富含鈣質且吸收率佳，鼓勵孕期每天可飲

用1.5杯牛奶，除此之外，黑芝麻（粉）、深綠色蔬菜、五香豆干及傳統豆腐，也都是日常食材中的補鈣好選擇。

## 4 鐵質

每日建議攝取量為15mg，自懷孕第三期增至每日45mg  
上限攝取量為40mg

鐵質是製造血紅素的重要原料，孕期之鐵營養狀況可能對胎兒的腦部與精神症狀有長期的影響。媽媽可藉由豬血、鴨血、紅肉（避免油花多的部位）及深色蔬菜（如：紅鳳菜、莧菜等）攝取鐵質；並與富含維生素C的食材（如：花椰菜、芭樂、奇異果等）一同進食，以幫助鐵質的吸收。

除了以上這些營養素，許多其他的維生素礦物質，皆能從多樣的天然食物藉均衡飲食攝取。若因嚴重嘔吐、全素食者等特定原因，導致飲食不均衡或攝取不足時，通常不建議使用單一營養補充劑，以免劑量過高而產生毒性。若有需求與疑慮，可與您的醫師討論，並由營養師評估營養狀況與日常飲食習慣，以選擇適當劑量與種類之綜合營養補充劑。⊕

### 參考資料

- 衛生福利部國民健康署。媽媽的營養 寶寶的健康 懷孕及哺乳期營養參考手冊，第2版。臺北市，2018。
- 潘文涵：衛生福利部國民健康署委託研究計畫：國民營養健康狀況變遷調查106-109年成果報告。2021。
- 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4248&pid=12285>
- 食品營養成分資料庫（新版） <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- Hollis BW,Wagner CL.New insights into the vitamin D requirements during pregnancy.Bone Res.2017;5:17030.