



## 孕期营养

SOS 技术援助活动  
专业营养学

**营养在女性一生中扮演着重要角色，包括怀孕期间在内。**

从怀孕前开始保持或达到**良好的营养状况**对怀孕的进展和婴儿出生后的发育都有正面的影响。生命最初的 1000 天（从受孕到两岁）是通过提供足够的能量和营养来预防成年期疾病的关键时期

怀孕期间，营养选择应尽可能多样化，因为这是营养均衡的基本前提。

事实上，没有任何一种食物可以被认为是绝对全面的，也没有任何一种食物可以包含母亲和新生儿所需的所有营养成分（碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和纤维）女性在怀孕期间的营养需求略高于成年人，只要对地中海饮食模式进行简单质和量的调整，就能满足这些需求。



**因此，建议 "吃得更好"，而不是 "吃两人份的量"。**

### 蔬菜和水果：多样颜色和当季性

每天吃 **5 份** 蔬果，选择各种颜色丰富的蔬菜，要注意**当季性**。蔬菜不仅仅只是配菜，还可成为所有菜肴的主要配料。

优先选择当季水果，并尝试变换种类。

新鲜水果要比果汁更好。

干果（核桃、杏仁、榛子等）虽不能代替新鲜水果，却是一种优质零食。

### 主要调味料：特级初榨橄榄油

在调味和烹饪时，优先选择特级初榨橄榄油。如果使用植物油，选择冷榨的。为减少盐的摄取，可以使用种子、香料和香草。

### 饮料：优先选择水

每天饮用 1.5 到 2 升的水，避免含糖饮料和果汁。限制含咖啡因的饮料（每天最多 2 杯咖啡）。在怀孕期间不要饮酒。

### 多样性蛋白质来源

作为主菜，每餐轮流选择以下蛋白质来源之一：

- **鱼**（最好是小型深海鱼）每周至少 3 次；

- **豆类**（鹰嘴豆、豆类、扁豆和豌豆）每周至少 3 次。配搭谷类一起食用，是一道极好的单道菜；

- **白肉**（鸡肉、火鸡肉、兔肉）；

- **奶酪**（最好是新鲜的而非陈年的）

- **全熟的蛋**；

- **红肉和腌制肉品**（限制食用频率）。

### 每餐都要食用谷物及其制品：最好是全麦

意大利面、面包和米饭(最好是未经加工的)，是地中海饮食的基础。优先选择谷物，如大麦、小麦、燕麦、黑麦、荞麦、藜麦和糙米。在购买未经加工的产品时，请确保成分列表中的第一项是**全麦面粉**。土豆是碳水化合物之一，可以与意大利面或面包轮替食用。