

孕期健康饮食



the women's
the royal women's hospital

您已经怀孕，现在正是重新审视自己饮食的好时机。您现在所吃的食物不仅会影响您的健康，也会影响宝宝的生长发育，以及宝宝未来的健康。

怀孕期间，您只需要比怀孕前稍微多吃一点食物。重要的是摄取足够且合适的营养素。营养素是食物中为身体提供能量并维持健康的成分。

通过规律进餐，并每天摄取五大类食物中的食物，您可以获得身体所需的大部分营养素。每一类食物都能为身体提供不同的营养素。五大类食物包括：

- 蔬菜；
- 水果；
- 谷物，如面包、米饭和意粉；
- 乳制品和添加钙的植物奶（如豆奶），这类产品称为“强化钙”食品；
- 瘦红肉、鸡肉、鱼和鸡蛋，以及豆腐、豆类、扁豆、坚果和种子等植物性替代食品；

有关每类食物的建议食用份数，请参阅本资料单张末尾的表格。

怀孕期间，您还需要补充叶酸、碘和维生素D，因为仅靠食物很难摄取足够的量。

我们将在第 3 页作进一步说明。

在日常饮食中增加食物多样性的小贴士

为了保持食物种类多样和营养均衡：

- 餐盘的一半放蔬菜、沙拉和水果；
- 餐盘的四分之一放蛋白质食物，如瘦红肉、鸡肉、大豆蛋白块、鱼、鸡蛋、豆腐、天贝、坚果、印度奶酪、豆类和扁豆；
- 餐盘的四分之一放碳水化合物食物，如意粉、藜麦、碎小麦、粗粒小麦粉、燕麦、面包、米饭、面条、英吉拉饼、印度薄饼、印度烤饼和古斯米。



准备早餐、午餐和晚餐时，请从每一类中选择食物：一种碳水化合物、一种蛋白质以及水果和蔬菜。

碳水化合物	蛋白质	蔬菜和水果
谷物类食物和淀粉类蔬菜	乳制品、鸡蛋、坚果酱、 鱼、天贝、扁豆、豆类、鸡肉和瘦红肉	各色蔬菜、 沙拉和水果

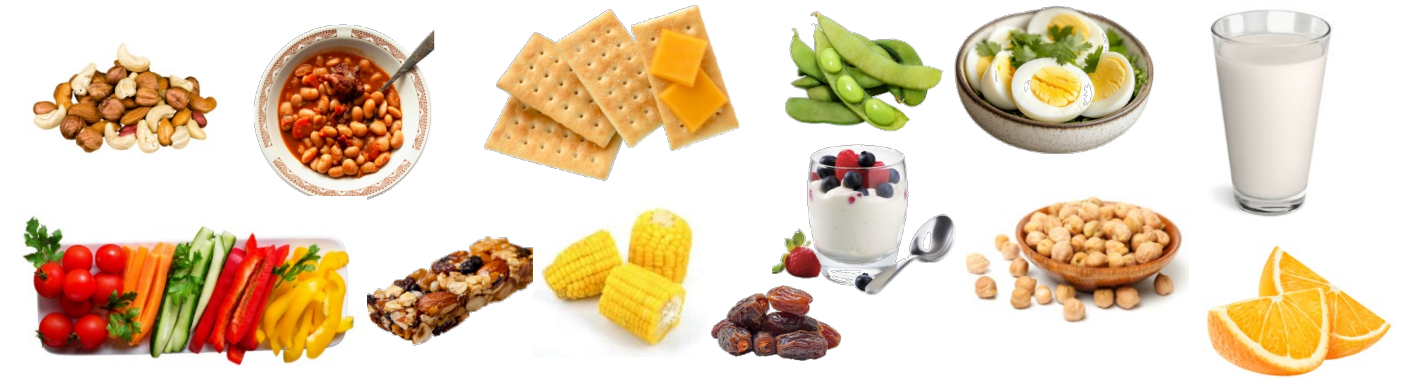
早餐建议



午餐和晚餐建议



以下是一些健康零食建议，适合在两餐之间感到饥饿或正餐吃不下足够食物时食用。



如果您感到想吐（恶心）

如果恶心影响了您的饮食，请先吃自己能够接受的食物。等感觉好一些后，再恢复平时的健康饮食。如需了解更多信息，请阅读我们的资料单张《孕期恶心和呕吐（晨吐）》。

孕期重要营养素

人工合成叶酸（叶酸）

叶酸是胎儿细胞发育所必需的维生素。在怀孕初期，它可以帮助降低某些出生缺陷的风险，例如脊柱裂。

仅靠食物很难摄取足够的叶酸，因此您需要服用叶酸补充剂。

从计划怀孕时就开始服用叶酸，并在怀孕后的前3个月继续服用。每天服用500微克叶酸，可以服用叶酸片，也可以服用孕期复合维生素。

某些患有特定健康状况或身体质量指数（BMI）超过30的人，可能需要补充更高剂量的叶酸。

如果您携带影响身体利用叶酸方式的 MTHFR 基因变异，您仍然可以服用普通叶酸，无需使用 5-MTHF 等特殊类型的叶酸。

您的医生、助产士或药剂师可以帮助您选择合适的补充剂。

叶酸也存在于绿叶蔬菜、沙拉蔬菜、水果、全麦面包和谷物、豆类、扁豆和坚果中。有些早餐麦片添加了叶酸。

碘

碘有助于宝宝大脑和神经系统的发育。在怀孕和哺乳期间，您需要比平时更多的碘。

由于仅靠食物较难获得足够的碘，建议每天补充150微克。大多数孕期复合维生素都含有这一剂量的碘。

请不要服用海带（海藻）片，因为其中的碘含量可能过高。如果您患有甲状腺疾病，请在补充碘之前咨询医生。

蛋白质

蛋白质有助于构建身体各种组织。尽量每餐都摄取蛋白质。优质来源包括：

- 红肉、鸡肉、鱼和鸡蛋；
- 坚果、豆类和扁豆；
- 乳制品和印度奶酪；
- 豆腐、天贝、大豆蛋白块和其它大豆制品。

铁

怀孕期间，您的身体需要更多的铁来为您和宝宝制造红细胞。缺铁会让您感到疲劳，还会增加早产和低出生体重的风险。

富含铁的食物包括：

- 红肉、鸡肉和鱼；
- 扁豆、豆类、坚果和全谷物；
- 深绿色叶菜。

植物来源的铁较难被人体吸收。在同一餐中搭配富含维生素C的食物，如橙子、浆果、番茄或甜椒，有助于促进吸收。

如果验血结果显示您的铁水平偏低，您可能需要补充铁剂。

如需了解更多信息，请阅读我们的资料单张《孕期补铁》。

钙

钙有助于您和宝宝的骨骼健康。

钙含量最丰富的食物包括：

- 乳制品（低脂乳制品与全脂乳制品的钙含量相同）；
- 可连骨食用的鱼类，如罐装三文鱼和沙丁鱼；
- 硬豆腐。

其它食物中也含有少量的钙，但大多数人摄取的钙主要来自乳制品。

如果您饮用豆奶、杏仁奶或米奶，请查看标签。选择每100毫升至少含100毫克钙的品牌，这与牛奶的钙含量大致相同。

建议每天摄取2至3份富含钙的食物。如果您不

食用乳制品或强化钙植物奶，请咨询营养师、助产士或医生，了解是否需要补充钙剂。

如果您有高血压的风险，即使已经摄取富含钙的食物，医疗专业人员也可能建议您补充钙剂。

维生素 D

维生素 D 有助于身体吸收和利用钙，促进宝宝骨骼发育。

人体大部分维生素 D 来自阳光照射皮肤产生，少量则来自富含脂肪的鱼类、蛋黄、人造黄油和牛奶等食物。

孕期较难获得足够的维生素 D，因此建议所有人在孕期每天补充至少 400 国际单位（IU）的维生素 D。大多数孕期复合维生素都含有这一剂量。

如果您大部分时间待在室内、肤色较深，或因穿着而遮盖了身体大部分皮肤，体内维生素 D 水平可能会偏低。严重缺乏维生素 D 会导致成人骨骼脆弱和肌肉疼痛，也可能导致宝宝出现骨骼发育问题（称为佝偻病）。如果您属于高风险人群，医疗专业人员可能会建议您补充更多维生素 D。

请咨询药剂师，选择适合您的补充剂剂量。

复合维生素补充剂

如果您没有单独补充叶酸、维生素 D 和碘，每天服用一份复合维生素补充剂有助于获得足够的这些营养素。

请务必确认所服用的补充剂适合孕期使用。

部分非孕期专用的复合维生素可能含有过量的视黄醇（维生素 A 的一种类型），孕期摄入过多并不安全。

β-胡萝卜素（另一种维生素 A 类型）则可在孕期安全使用。

如果您不确定应服用哪些补充剂，请咨询药剂师、医生或营养师。

如果您是素食者、纯素食者或不吃肉

如果您是素食者、纯素食者或避免食用动物性食物，仍然可以获得您和宝宝所需的营养。请确保您的饮食中含有足够的蛋白质、铁、钙和维生素 B12。如需更多建议，请阅读我们的资料单张《孕期健康饮食：素食者和纯素食者须知》。

Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸有助于宝宝的大脑、神经系统和眼睛发育，并可能带来其它健康益处。富含 Omega-3 脂肪酸的食物包括金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼和鲭鱼等富含脂肪的鱼类。这些鱼的汞含量较低，孕期可以安全食用。建议每周吃鱼 2 至 3 次。

有些鱼类的汞含量较高，孕期应限制食用：

- 鲨鱼、马林鱼、宽吻剑鱼或剑鱼：每 2 周最多食用 1 份，并且在这 2 周内不要食用其它鱼类。
- 橙鲷鱼（深海鲈鱼）或鳕鱼：每周最多食用 1 份，并且在该周内不要食用其它鱼类。

植物来源的 Omega-3 脂肪酸包括核桃、奇亚籽、亚麻籽和黄豆。

Omega-3 脂肪酸补充剂

大多数人体内的 Omega-3 脂肪酸水平充足，不需要额外补充。

部分孕期复合维生素含有少量（少于 300 毫克）的属于 Omega-3 脂肪酸的 DHA 和 EPA。对于大多数人来说，这一剂量已经足够。

只有在医疗专业人员检查后确认您的体内 Omega-3 脂肪酸水平偏低时，才建议补充更高剂量的 Omega-3 脂肪酸。

应避免或限制食用的食物

除了限制食用汞含量较高的鱼类外，孕期还应注意其它食品安全问题。如需了解更多信息，请阅读我们的资料单张《孕期食品安全》。

酒精

最安全的做法是完全不饮酒。

咖啡因

茶和咖啡都含有咖啡因，可以适量饮用，例如每天 1 至 2 杯咖啡，或最多 5 杯茶。能量饮料可能含有大量咖啡因或瓜拉纳（咖啡因的一种来源），因此应限制饮用。

肝脏和维生素 A

每周食用肝脏的量应限制在 50 克以内。肝脏中的维生素 A 含量可能超过孕期建议摄入量。

孕期应增加多少体重？

孕期建议增加的体重取决于您怀孕前的身体质量指数（BMI）。计算 BMI 时，用您的体重（公斤）除以身高（米）的平方。

您也可以使用 Better Health Channel 提供的在线 BMI 计算器，它可以帮您完成计算。

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult>

请查看下表，了解不同 BMI 范围对应的建议孕期增重。

如果您在孕早期体重增加较快，应尽量将体重增长速度放缓至建议的每月增重范围。

孕期不建议节食。相反，应减少高脂肪、高糖食物的摄入，并坚持每天进行适量活动，例如散步、做轻柔的伸展运动或坐姿瑜伽。

如果您不确定哪些运动适合自己，请咨询医生、助产士或物理治疗师。

如需了解更多有关健康饮食及体重管理的建议，请阅读我们的资料单张《孕期体重增加》。

孕前 BMI（非亚裔）	孕前 BMI（亚裔）	孕期建议总增重	孕中期和孕晚期每月增重*
低于 18.5		12.5 至 18 公斤	2 至 2.5 公斤
18.5 - 24	18.5 - 22.9	11.5 至 16.0 公斤	1.5 至 2.2 公斤
25 - 29	23 - 27.5	7 至 11.5 公斤	1 至 1.4 公斤
30 及以上	超过 27.5	5 至 9 公斤	0.7 至 1.2 公斤

*怀孕前 3 个月的平均体重增加为 0.5 至 2 公斤。

来源：澳大利亚政府卫生与老年护理部（无日期）。孕期或哺乳期健康饮食。健康饮食。 eatforhealth.gov.au/eating-well/healthy-eating-throughout-all-life/healthy-eating-when-you're-pregnant-or-breastfeeding

获取更多信息

如果您对孕期饮食或体重增加有任何疑问，请向医生申请转介营养师。

妇女医院网站

如需了解更多有关营养和妊娠的信息，请访问：
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/a-healthy-pregnancy

以下资料单张也可下载：

- 《应对孕期常见不适》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#coping-common-discomforts-of-pregnancy
- 《孕期食品安全》 thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#food-safety-in-pregnancy
- 《双胞胎妊娠期间的健康饮食》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-pregnant-with-twins
- 《孕期健康饮食：素食或纯素饮食者须知》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#healthy-eating-when-youre-pregnant-information-for-vegetarians-and-vegans
- 《孕期补铁》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy
- 《孕期恶心和呕吐》（晨吐）
information/fact-sheets#nausea-and-vomiting-in-pregnancy

- 《孕期体重增加》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#weight-gain-during-pregnancy

澳大利亚和新西兰食品标准

该网站为消费者提供实用的食品安全信息。搜索：“Fish and mercury（鱼类与汞）”、“Listeria in food（食品中的李斯特菌）”和“Food poisoning（食物中毒）”
foodstandards.gov.au/consumer

健康饮食

访问 Australian Dietary Guidelines（澳大利亚膳食指南）网站，获取有关孕期或哺乳期健康饮食的建议和相关资源。eatforhealth.gov.au

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

Interpreter

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au

孕期健康饮食指南

请参考本指南选择多种食物，并根据您的食欲适当增加或减少食量。

食物类别	每日份数	以下每项均为一份的示例
蔬菜和豆类（豆子、扁豆、鹰嘴豆）	5	½ 杯蔬菜 1 杯沙拉 ½ 杯煮熟的豆类
水果	2	1 个中等大小或 2 个小水果 1 杯罐装水果或水果沙拉 1 汤匙干果
肉和素肉	3 ½	65 克煮熟的瘦红肉 80 克煮熟的鸡肉 100 克煮熟的鱼柳或 1 小罐鱼罐头 2 个鸡蛋 1 杯罐装或煮熟的豆类（豆子、扁豆、鹰嘴豆） 170 克豆腐 1 汤匙（30 克）坚果
乳制品或替代品	2 ½	1 杯奶（牛奶、豆奶或杏仁奶） 小盒（¾杯）酸奶 2 片（40 克）奶酪
谷物类食物（面包和谷物）	8 ½	1 片面包、½ 个面包卷、1 个印度薄饼 ½ 个黎巴嫩薄饼、3 片脆饼 1 杯早餐谷物、½ 杯煮熟的燕麦粥 ½ 杯煮熟的米饭、意粉或面条
不饱和油脂和涂抹酱	可选	每天 1 至 2 汤匙

限制食用添加高脂和高糖的食物，例如蛋糕、饼干、酥皮点心、高脂外卖食品、含糖饮料和果汁。

少量食用没有问题，但如果摄入过多，可能会导致体重增加，或减少健康食物的摄入。

免责声明： 本资料仅提供一般信息。如需针对您或宝宝的具体医疗保健需求，请咨询您的医疗专业人员。皇家妇科医院对您因依赖本资料而未咨询医疗专业人员而造成的任何损失或损害不承担任何责任。如果您或您的宝宝需要紧急医疗救助，请联系您最近的急诊科。
©皇家妇科医院 2026