



the women's
the royal women's hospital

孕期健康饮食

适用于素食或纯素饮食者

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。

如果您规律进餐，并且每天都摄取五大类食物中的食物（见下图），素食饮食可以为您提供大部分所需的营养素。

纯素饮食在孕期需要更加仔细地规划，并配合特定的营养补充剂，才能满足您的营养需求。请咨询营养师，获取个性化的饮食建议，以及了解应补充哪些营养补充剂。

大多数人在孕期还需要补充叶酸、碘和维生素 D，因为仅靠食物很难摄取足够的量。如果您采用纯素饮食，还需要补充维生素 B12，它有助于支持宝宝的大脑发育。

我们将在“孕期重要营养素”一节中作进一步说明。



在日常饮食中增加食物多样性的小贴士

为了每天获得均衡的营养，每餐请选择一种蛋白质食物、一种碳水化合物食物，并搭配一些蔬菜、沙拉或水果。

请记得每天摄取乳制品，或饮用添加钙的植物奶，例如豆奶或杏仁奶。

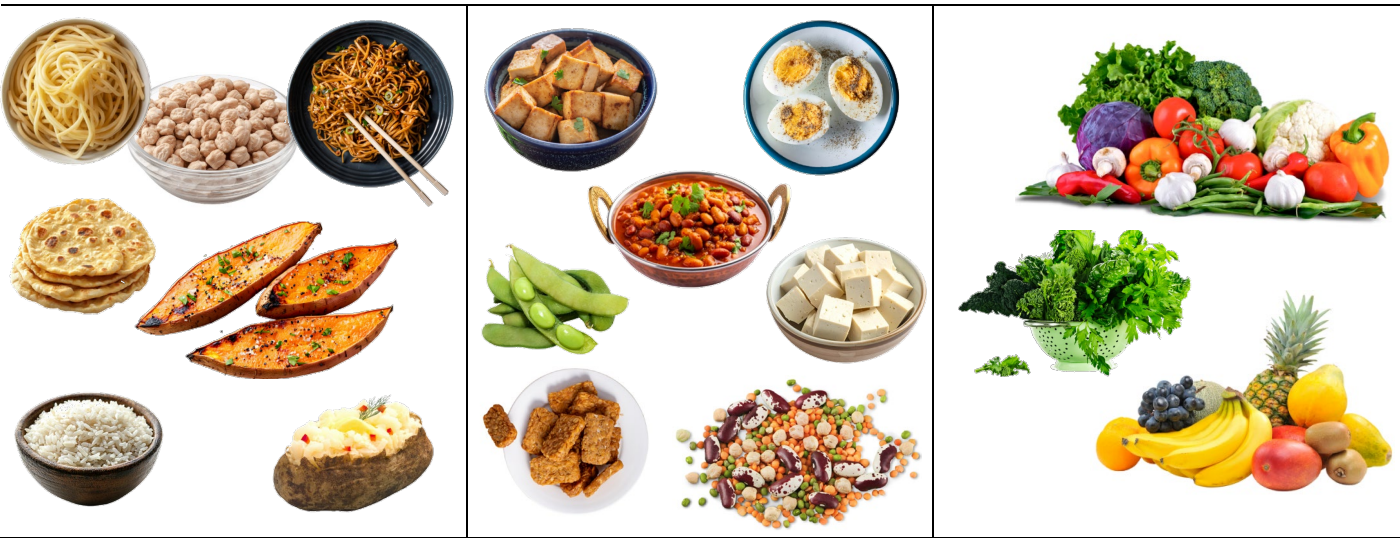
准备早餐、午餐和晚餐时，请从每一类中选择食物：一种碳水化合物、一种蛋白质以及水果和蔬菜。

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、坚果酱、天贝、扁豆、豆类、毛豆		各色蔬菜、沙拉和水果

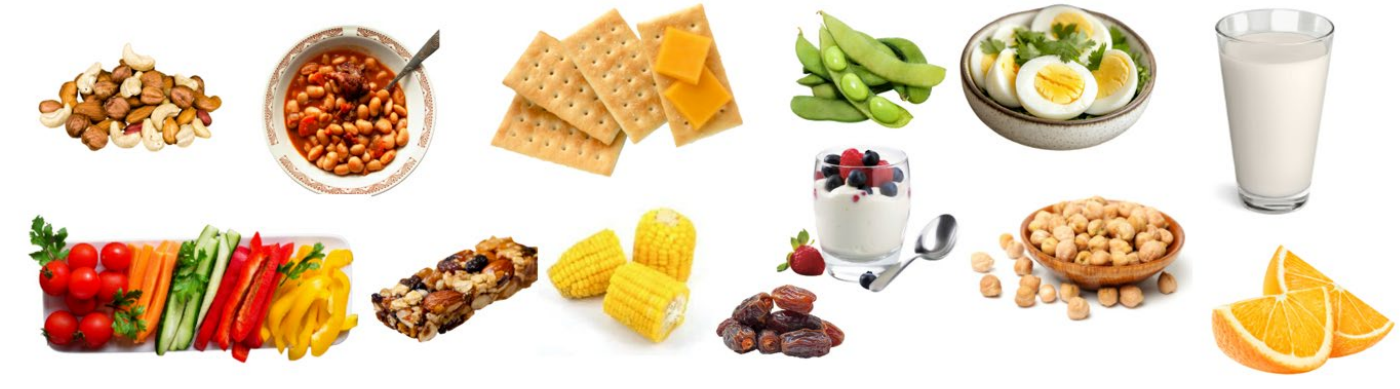
早餐建议



午餐和晚餐建议



以下是一些健康零食建议，适合在您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。在怀孕早期，补充叶酸有助于降低脊柱裂等出生缺陷的风险。

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。

建议从计划怀孕时开始补充叶酸，并持续至少至怀孕后的前三个月。您可以每天服用 500 微克叶酸补充剂，或选择孕期复合维生素。

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。

叶酸在整个孕期都很重要，因此应多食用富含叶酸的食物，例如深绿色叶菜、沙拉蔬菜、水果、全谷物面包和谷物、强化早餐谷物、豆类及坚果。

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 微克碘。大多数孕期复合维生素都含有这一剂量的碘。

您也可以购买同时含有碘和叶酸的营养补充剂。

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。尽量每餐都摄取蛋白质。

鸡蛋、乳制品、印度奶酪、坚果、豆类（如干豆和扁豆），以及由这些食物制成的食品（如豆腐、天贝和大豆蛋白块）都能提供蛋白质，同时有助于增加铁和钙的摄入。

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；如果缺铁情况严重，还会增加早产和低出生体重的风险。

仅靠素食饮食可能较难摄取足够的铁。如果验血结果显示您的铁水平偏低，您可能需要补充铁剂。

富含铁的食物包括：

- 豆类（如扁豆和干豆）；
- 坚果和种子；
- 鸡蛋；
- 全谷物；
- 深绿色叶菜；
- 强化铁早餐谷物。

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，如柑橘类水果、浆果、番茄或甜椒，有助于促进吸收。

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。

牛奶、奶酪和酸奶等乳制品都是钙的良好来源。

如果您饮用豆奶或其它植物奶（如杏仁奶或米奶），查看标签，选择添加了钙的产品（每 100 毫升至少含 100 毫克钙）。

其它富含钙的食物包括：

- 小白菜；
- 卷心菜；
- 西兰花；
- 银甜菜；
- 杏仁；
- 强化钙早餐谷物；
- 豆腐——尤其是使用含钙凝固剂制作的豆腐（查看标签）。

如果您平时较少食用这些食物，请咨询营养师、助产士或医生，了解自己是否需要补充钙剂。

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维生素 D。

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）。如果您属于维生素 D 缺乏的高风险人群，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，选择适合您的维生素 D 补充剂剂量。

维生素 B12

维生素 B12 是宝宝血细胞、神经系统 and 大脑发育所必需的营养素。维生素 B12 天然只存在于动物性食物中，如肉类、鱼类、乳制品和鸡蛋。

如果您采用纯素饮食，或很少食用乳制品或鸡蛋，可能无法摄取足够的维生素 B12。

怀孕和哺乳期间，身体储存的维生素 B12 也会消耗得更快。采用纯素饮食的母亲所哺乳的婴儿，发生维生素 B12 缺乏的风险较高。

部分豆奶和素肉添加了维生素 B12，但如果这些是您的主要来源，仍可能无法提供足够的维生素 B12。藻类、酵母以及天贝、味噌等发酵食品，也不能作为可靠的维生素 B12 来源。

如果您可能有维生素 B12 缺乏的风险，建议检查体内维生素 B12 水平。您可能需要补充维生素 B12。

如果您有任何顾虑，请咨询营养师或医生。

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。您可以从核桃、奇亚籽、亚麻籽（胡麻籽）和黄豆或毛豆等植物性食物中摄取 Omega-3 脂肪酸。

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。

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。

应避免或限制食用的食物

以下是孕期应避免或限制食用的一些食物。如需了解更多详情，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。

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）。

您可以使用 Better Health Channel 提供的在线 BMI 计算器计算自己的 BMI。访问 betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult

请参阅下一页表格，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](https://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？



Interpreter

如果您需要口译员，可以提出申请。

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
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。皇家妇女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。
©皇家妇女医院 2026