



the women's
the royal women's hospital

双胎妊娠期间的健康饮食

本资料适用于怀有双胞胎的人，介绍了每天应该吃多少、哪些食物有助于健康妊娠，以及孕期体重应该增加多少。

怀双胞胎时，您的身体需要额外的营养，以满足正在发育的宝宝以及您自身健康的需要。孕期保持健康饮食也有助于宝宝日后的健康。

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。

怀孕期间，大多数人还需要补充叶酸、碘和维生素 D，因为仅靠食物很难摄取足够的量。

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。

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

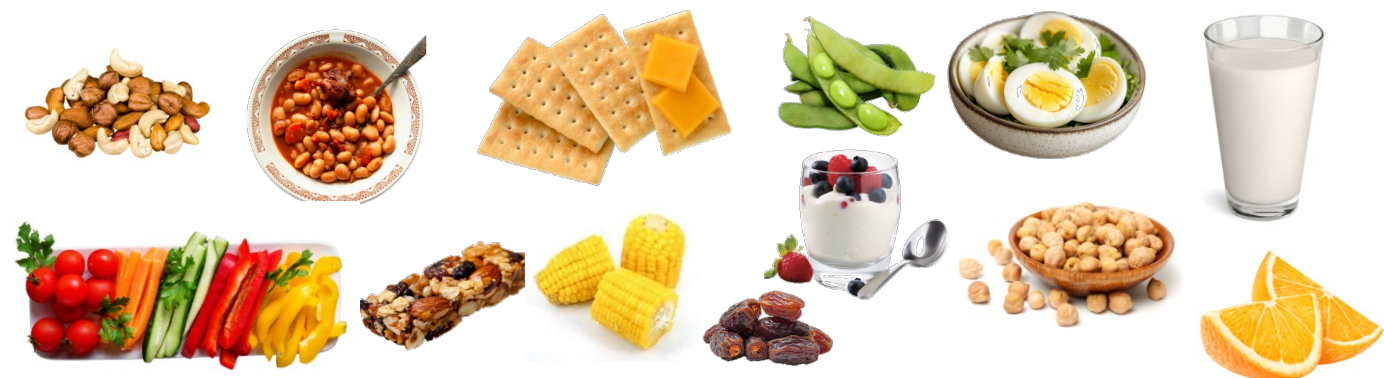
早餐建议



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。



哪些营养素很重要？

营养素是食物中为身体提供能量并帮助维持健康的成分。

选择食物时，尽量选择能够为身体提供能量和重要营养素的食物，以满足您和正在成长的宝宝的需要。

重点确保摄入足够的蛋白质、铁、钙、碘、叶酸、维生素 D 和 Omega-3 脂肪酸。

I 如果您采用纯素或素食饮食，医生或营养师可能会建议您补充维生素 B12。更多信息请阅读我们的资料《孕期健康饮食：素食或纯素饮食人士须知》。

能量

您需要额外的能量（卡路里或千焦），以支持健康的体重增长，并满足正在成长的宝宝的需要。在平时的早餐、午餐和晚餐之外，增加营养丰富的饮品和加餐，有助于满足您的能量需求。

蛋白质

蛋白质有助于宝宝发育强健的肌肉、器官和皮肤。肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶、奶酪、印度奶酪和酸奶都含有蛋白质。

如果您每天都吃动物性食物，通常可以摄入足够的蛋白质。

如果您采用纯素或素食饮食，请选择富含蛋白质的食物，例如豆类、豆腐、天贝、扁豆、坚果和种子。

铁

您的身体需要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。

铁的最佳食物来源包括红肉、鸡肉和鱼类。

植物性食物中的铁含量较少，包括：

- 扁豆；
- 坚果；
- 全谷物；
- 绿叶蔬菜，例如小白菜、菠菜和瑞士甜菜。

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——牛奶、酸奶、奶酪；
- 可连骨食用的罐头鱼，例如三文鱼或沙丁鱼；
- 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。

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。

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。

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，选择适合您的补充剂剂量。

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）或鲱鱼：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。

注意：怀双胞胎并不意味着您应该额外服用一份孕期营养补充剂。摄入过多的维生素和矿物质可能有害。如果验血结果显示某种维生素水平偏低，您可能需要服用补充剂，使其恢复到健康范围。请咨询医生或营养师，了解您可能需要做哪些检查，以及服用补充剂是否适合您。

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）以及您是否有任何健康问题。

您可以使用 Better Health Channel 提供的在线 BMI 计算器来计算您的 BMI。

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。

孕前 BMI	孕期建议总增重	孕中期和孕晚期每月增重*
18 至 24	17 至 25 公斤	每月 1.9 至 2.8 公斤
25 至 29	14 至 23 公斤	每月 1.9 至 2.8 公斤
30 和以上	11 至 19 公斤	每月 1.2 至 2.1 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)

您可能会出现哪些症状？

恶心和呕吐

这些症状在怀孕早期很常见。怀双胞胎时，症状可能持续至孕16周。在此期间，尽量吃喝一些您能吃得下的食物或液体。

便秘

便秘很常见，这是因为消化速度会减慢，以帮助身体吸收更多营养，同时不断长大的宝宝也会对肠道造成额外压力。多喝水、多吃高纤维食物（例如水果、蔬菜、豆类、坚果、种子以及燕麦或麸皮类谷物），并保持身体活跃，有助于保持规律排便。

消化不良、胃食管反流或胃灼热，以及很快产生饱腹感

随着孕期进展，这些症状通常会更加明显。少量多餐可能有所帮助。尽量不要在进食后立即躺下，因为这样可能会加重胃食管反流，并尽量穿宽松的衣服。

可以向护士、医生或营养师咨询的问题

- 我应该服用哪些营养补充剂？
- 如果我的体重增加不足，应该怎么办？
- 如果我的体重增加过多，应该怎么办？
- 怀孕期间应该避免哪些食物？
- 如果孕期症状影响了我的食欲，应该怎么办？
- 为了安全地获得足够的维生素D，我需要晒多久的太阳？

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
- 《孕期补铁》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#iron-in-pregnancy
- 《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
- 《孕期恶心和呕吐》（晨吐）
[information/fact-sheets#nausea-and-vomiting-in-pregnancy](http://thewomens.org.au/health-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。

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

您每天应该吃多少？

您吃什么以及吃多少，-都会影响宝宝的生长和健康。-

怀双胞胎时，您通常需要摄入更多食物。

下表列出了您每天需要从每个食物类别中摄入的份数。要了解自己的摄入情况，可以记录一下昨天每个食物类别分别吃了多少份。

食物类别	每日份数	以下每项均为一份的示例	我昨天吃了……份
面包（最好是杂粮面包）、高纤维谷物、米饭、意粉、面条	10	1 片面包 ½ 个小面包 ⅔ 杯谷物片 ¼ 杯什锦麦片 ½ 杯煮熟的意粉、面条或米饭 3 片脆饼干	
蔬菜和水果	9	½ 杯蔬菜 1 杯沙拉 1 个中等大小的水果，例如苹果或香蕉 2 个较小的水果，例如李子或杏 30 克果干	
牛奶、酸奶、奶酪、添加钙的豆奶	3 至 4	1 杯（250毫升）牛奶 1 杯（250毫升）添加钙的豆奶、米奶或燕麦奶 1 杯（200毫升）酸奶 1 至 2 片（35 克）奶酪	
肉类、鸡肉、鱼类、豆腐、豆类、坚果和种子	4 至 5	65 克煮熟的肉类 80 克煮熟的鸡肉或火鸡肉 100 克煮熟的鱼 2 个鸡蛋 170 克豆腐 1 杯豆类或扁豆 30 克坚果、种子或芝麻酱	
液体，最好是水	比平时多 2 份或以上	250 毫升水、原味苏打水、矿泉水或少量牛奶和果汁	
额外食物，例如油脂、蛋糕、饼干、油炸食品、薯片、软饮料	少量食用或偶尔食用		

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。