



輕鬆分享  
有營懷孕飲食



給懷孕或計劃懷孕的妳



# 營養重要知多少?

在懷孕或計劃懷孕的階段，攝取充足均衡的營養，不僅對妳的健康有幫助，對胎兒的成長和發育亦很重要。



然而，根據2011年香港一項網上調查，結果顯示大部分已經懷孕或正計劃懷孕的女性，面對著繁忙的都市生活，均未能得到均衡的飲食（表1）。

表1. 本港孕婦及計劃懷孕婦女的飲食習慣及營養認知的網上調查結果

	計劃懷孕的女性	孕婦
蔬菜及水果 <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>65%受訪者未能每日進食兩份水果和三份蔬菜*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>不足5成受訪者每日進食兩份水果和三份蔬菜*</li></ul>
維他命D及鈣質 <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>51%受訪者不知道本港女性有缺乏維他命D的情況或風險</li><li>只有32%受訪者在受訪前一個月內，每星期有4次或以上曬太陽的機會<sup>†</sup>；另有8%受訪者完全沒有接觸陽光</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>60%受訪者不知道本港女性有缺乏維他命D的情況或風險</li><li>只有32%受訪者在受訪前一個月內，每星期有4次或以上曬太陽的機會<sup>†</sup>；另有7%受訪者完全沒有接觸陽光</li><li>只有51%受訪者有飲用高鈣低脂牛奶的習慣</li></ul>
魚類 <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>無法確定</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>77%受訪者相隔一星期或以上才進食一次油分較高的魚類（例如：三文魚、吞拿魚、沙甸魚）</li></ul>
營養補充劑 <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>40%受訪者沒有服用營養補充劑</li><li>只有32%受訪者有補充葉酸</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>42%受訪者有服食多種維他命及礦物質補充劑</li><li>只有57%受訪者有補充葉酸</li></ul>

\* 每份水果相等於1個中型水果或半杯鮮果汁；每份蔬菜相等於半碗蔬菜或1中碗沙律菜<sup>2</sup>

<sup>†</sup> 每次接觸陽光的定義為每天在早上10時至下午3時，曬太陽5至30分鐘<sup>3</sup>



## 未能攝取足夠的營養： 為甚麼？

部分懷孕婦女可能因不同原因而未能從日常飲食攝取足夠的營養，需要服用多種營養補充劑。例如<sup>4</sup>：

- 經常進食營養價值低的食物（如快餐食物）
- 進食太少動物性食物（如素食者）
- 吸煙、飲酒或濫用藥物
- 懷有多胞胎

在服食任何營養補充劑前，請諮詢醫生的專業意見。

# 均衡營養

## 為迎接新生命作好準備

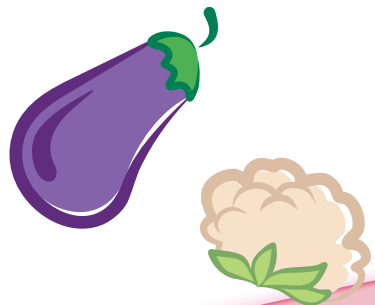
懷孕期是胎兒的重要成長階段，準媽媽的營養需求一般都比平常高。在計劃懷孕或已經是準媽媽的妳，為了幫助保持健康的身體和讓胎兒健康成長，妳必須注意日常飲食，確保每天能攝取足夠營養，為懷孕打好營養基礎。

### 懷孕前要攝取充足營養<sup>5</sup>

- 強健身體，為迎接新生命作好準備
- 為胎兒健康發育奠下良好基礎

### 懷孕期間也要補充足夠營養<sup>2,6</sup>

- 有助保持體力和維持健康
- 有助減低早產及BB出生體重過輕的風險



# 給計劃懷孕的妳

已有生育計劃的妳，應在懷孕前攝取充足的營養，並盡量戒掉壞習慣，讓自己擁有健康的身體等待新生命的來臨。

## 計劃懷孕健康小貼士

- 在懷孕前3至4個月開始調節飲食和生活習慣<sup>2</sup>
- 奉行均衡及多元化飲食，幫助攝取充足的維他命及礦物質<sup>2</sup>
- 攝取足夠葉酸（每天不少於400微克），對懷孕早期胎兒神經管道發育十分重要<sup>2</sup>
- 攝取充足的鐵質，幫助身體製造血液<sup>7</sup>
- 攝取充足的鈣質，有助強健骨骼<sup>7</sup>
- 攝取充足的維他命D，幫助鈣質吸收<sup>8</sup>
- 維持正常體重<sup>2</sup>
- 戒煙、戒酒<sup>2</sup>
- 詳細了解有關的藥物禁忌<sup>2</sup>
- 如有需要，可向醫生查詢有關營養補充劑的資料
- 經常保持開朗、愉快的心情

# 理想體重是 孕育新生命的關鍵

均衡飲食能確保充足的營養攝取、幫助維持正常體重。適當的營養攝取是成功懷孕的重要因素之一<sup>9</sup>。

“體重過輕或過重  
都有可能影響受孕機會<sup>2</sup>”



## 怎樣才知道自己的體重是否正常？

根據妳的體重和身高，可以計算出體重指標BMI（表2），從而得知自己的體重是否正常。

$$\text{● 體重指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2} \text{ ●}$$

表2. 體重指標及正常範圍<sup>2</sup>

	過輕	正常水平	過重	肥胖
體重指標 BMI (公斤/米 <sup>2</sup> )	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	>25

如對自己的體重存有任何疑問，請諮詢醫生的意見。

# 給已懷孕的妳

作為準媽媽的妳，充足營養的飲食對妳的健康及胎兒發育同樣重要，為BB的成長和健康建立良好的基礎。

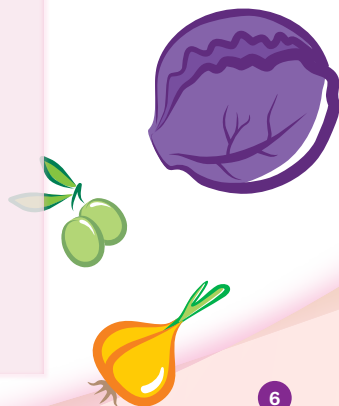
## ● 懷孕健康小貼士 ●

### 重要營養素要攝取 ✓

- DHA<sup>10</sup> — 有助促進胎兒的腦部及眼睛發展
- 碘<sup>11</sup> — 對胎兒的腦部和神經系統正常發展十分重要
- 鐵質<sup>7</sup> — 有助促進胎兒的腦部發育
- 鈣質<sup>2,7</sup> — 構成胎兒骨骼和牙齒的重要礦物質
- 維他命D<sup>8</sup> — 幫助孕婦鈣質吸收，促進胎兒的骨骼成長
- 葉酸<sup>7,12</sup> — 有助預防胎兒的腦部和脊髓出現缺損
- 蛋白質<sup>2</sup> — 構成細胞及肌肉的重要成分

### 無益食物要說不 ✕

- ✕ 高熱量、營養價值低的食物（如汽水、薯片）<sup>13</sup>
- ✕ 咖啡因（如濃茶、咖啡）<sup>4</sup>
- ✕ 酒精<sup>4</sup>
- ✕ 香煙<sup>4</sup>
- ✕ 水銀含量高的食物（如吞拿魚）<sup>14</sup>
- ✕ 未經烹調的食物（如刺身）<sup>2</sup>
- ✕ 雪糕、鵝肝醬、用霉菌發酵的軟芝士<sup>14,15</sup>
- ✕ 高鹽分或醃製食物<sup>2</sup>
- ✕ 調味太濃的食物<sup>2</sup>



# 適當的體重增加對胎兒發育很重要

在懷孕期間，適當的體重增加，對妳的健康和胎兒的發育均很重要；增磅過多或不足，同樣有機會影響健康。

## 怎樣才算是適當的體重增長<sup>2</sup>?

根據懷孕前的體重指標，便可計算出適當的體重增加幅度（表3）。

表3. 懷孕期間的建議體重增長<sup>2,16</sup>

懷孕前體重指標	懷孕期間建議體重增長水平	懷孕初期（首12週）	懷孕中期及後期（13-40週）（每星期平均體重增加）
過輕 (BMI <18.5)	28-40磅 (12.5-18公斤)	共2-4磅 (0.9-1.8公斤)	1磅 (0.45公斤)
適中 (BMI 18.5-22.9)	25-35磅 (11.5-16公斤)		0.8磅 (0.36公斤)
過重 (BMI 23-24.9)	15-23磅 (7-11.5公斤)		0.6磅 (0.27公斤)
肥胖 (BMI >25)	15磅 (≤6公斤)		0.5磅 (0.23公斤)
雙胞胎	35-45磅 (16-20.5公斤)		1-1.5磅 (0.45-0.68公斤)

註：以上建議適用於中國孕婦  
如對自己的體重存有任何疑問，請諮詢醫生的意見。





# 營養食物建議分量<sup>13</sup>

食物類別	每日需要分量		每份相等於	主要營養
	一般婦女 (如計劃懷孕婦女)	懷孕婦女		
五穀類	3-6份	3-6份	1碗白飯	碳水化合物、纖維、 維他命B1
蔬菜類	3份	4份	1碗菜心(熟)	維他命、 礦物質及膳食纖維
水果類	2份	2-3份	1個中型蘋果/ 半碗提子/ 包括一份含豐富維 他命C的水果(如 橙)	膳食纖維、 維他命及礦物質
瘦肉、 家禽、 魚、蛋及 乾豆類	5-6份	6-7份	40克(約1兩)紅肉、 雞肉或魚肉(生)/ 30克肉(熟)/ 1隻蛋/半碗紅腰豆	蛋白質、維他命B及 鐵質
奶類製品	1-2份	2-4份	1杯奶類製品/ 1.5片低脂芝士/ 150克低脂乳酪/ 1杯高鈣豆漿	鈣質、蛋白質、 磷質及 維他命A、B、D
水分	6-8份	8份	1碗清湯/1杯清水	
油	少量	少量	1茶匙油/ 1湯匙蛋黃醬	維他命A、D、E、K及 必需脂肪酸 (亞油酸及 亞麻酸)

註：1碗/杯 = 240毫升

以上建議分量是根據中國婦女的懷孕前平均體重計算



# 健康飲食餐單

懷孕初期的餐單例子 (1500卡路里)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
早餐	全麥包2片 低脂芝士1片 + 蕃茄1個 高鈣低脂肪奶1杯	鮮牛肉湯米粉1中碗 高鈣低糖豆奶1杯	高纖早餐穀物1杯 高鈣低脂肪奶1杯	脫脂牛奶麥皮1中碗 麥包1片 (少量植物油)	魚片粥2中碗 中國茶	吞拿魚三文治1份 高鈣低脂肪奶1杯	蒸腸粉4條 (少醬) 高鈣低糖豆奶1杯	
午餐	雞絲湯檬粉1碗 灼通菜1碟 (走油) 青檸梳打 (少甜)	雞豆湯1碗 照燒雞扒飯1份 (去皮) 雜菜沙律1份	瘦叉燒飯3/4碟 (少汁) 灼菜心1碟(走油)	鯪魚球/雲吞/水餃 湯麵1碗 灼芥蘭1碟(少油) 橙1個	鮮茄牛肉燴意粉 雜菜湯1碗	蒸肉片飯1細碗 菜肉包1個 蒸腸粉一條半 2粒蒸點心 灼菜心(少油)1碟	雞豆湯 1碗 燒鰻魚定食 雜菜沙律1份 哈密瓜1份	
下午	蘋果1個	低脂果味乳酪1杯	車厘茄10粒	日式枝豆半碗	高鈣低脂肪奶1杯	鮮果豆腐花1碗 (少糖)	高鈣低脂肪奶1杯	
晚餐	節瓜瑤柱肉片湯 紅白米飯1中碗 蕃茄煮牛肉 (牛肉12片; 蕃茄1碗)	雜菜湯 意粉1中碗半 烤三文魚扒4安士 西蘭花1碗	豆腐滾魚尾湯 白飯1中碗 肉碎蒸水蛋6至8 湯匙 灼娃娃菜1碗 (少油)	雪耳煲豬腳湯 紅白米飯1中碗 菜膽雞 (雞肉6片去皮) 上湯豆苗1碗	冬瓜冬菇瘦肉粒湯 糙米飯1中碗 帶子蒸豆腐 (帶子2隻、 豆腐大半磚) 雜菜煲1碗 (少油)	西洋菜煲豬腳湯 白飯1中碗 薑葱蒸魚4両 (8湯匙) 蒜蓉炒白菜仔1碗 (少油)	枸杞肉片湯1碗 糙米飯1中碗 三色椒炒靚烏肉 (靚烏肉12片; 三色椒1碗)	
晚小	奇異果1個	橙1個	布祿1個	車厘子8粒	夏威夷木瓜1個	藍莓半盒	提子10粒	

## 懷孕中期及後期的餐單例子 (1800卡路里)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	全麥包2片 低脂芝士1片 蕃茄1個	鮮牛肉湯米粉1中碗 高鈣低糖豆奶1杯	高纖早餐穀物1杯 高鈣低脂奶1杯	脫脂牛奶麥皮1中碗 麥包1片 (少量植物油)	魚片粥2中碗 中國茶	吞拿魚三文治1份 高鈣低脂奶1杯	燕腸粉4條 (少醬) 高鈣低糖豆奶1杯
午餐	雞絲湯檬粉1碗 灼通菜1碟 (走油) 青檸梳打 (少甜)	雞翅湯1碗 照燒雞打飯1份 (去皮) 雜菜沙律1份	瘦豉燒飯3/4碟 (少汁) 灼芥蘭1碟 (少油) (走油)	鯪魚球/雲吞/ 水餃湯麵1碗 灼芥蘭1碟 (少油) 橙1個	鮮茄牛肉燴意粉 雜菜湯1碗	蒸肉片飯1細碗 菜肉包1個 燕腸粉一條半 2粒蒸點心 灼菜心 (少油)1碟	雞翅湯 1碗 燒鰻魚定食 雜菜沙律1份 哈密瓜1份
下午	高鈣低脂奶1杯 蘋果1個	低脂果味乳酪1杯 無鹽果仁10粒	車厘茄10粒 麥包1片	高鈣低糖豆奶1杯 日式枝豆半碗	高鈣低脂奶1杯 無鹽果仁10粒	鮮果豆腐花1碗 (少糖)	高鈣低脂奶1杯 花生醬多士1份
晚餐	節瓜瑤柱肉片湯 紅白米飯1中碗 蕃茄煮牛肉 (牛肉12片； 蕃茄1碗)	雜菜湯 意粉1中碗半 烤三文魚扒4安士 西蘭花1碗	豆腐滾魚尾湯 白飯1中碗 肉碎蒸水蛋6至8 湯匙 灼娃娃菜1碗 (少油)	雪耳煲豬腳湯 紅白米飯1中碗 菜膽雞 (雞肉6件去皮) 上湯豆苗1碗	冬瓜冬菇瘦肉粒湯 糙米飯1中碗 帶子蒸豆腐 (帶子2隻、 豆腐大半磚) 雜菜煲1碗 (少油)	西洋菜煲豬腳湯 白飯1中碗 薑蔥蒸魚4兩 (8湯匙) 蒜蓉炒白菜仔1碗 (少油)	枸杞肉片湯1碗 糙米飯1中碗 三色椒炒靚烏肉 (靚烏肉12片； 三色椒1碗)
晚小	奇異果1個 梳打餅1包	橙1個 麥包1片	布祿1個 無鹽果仁10粒	車厘子8粒 低脂果味乳酪1杯	夏威夷木瓜1個	藍莓半盒 馬利餅4塊	提子10粒 雪糕1球

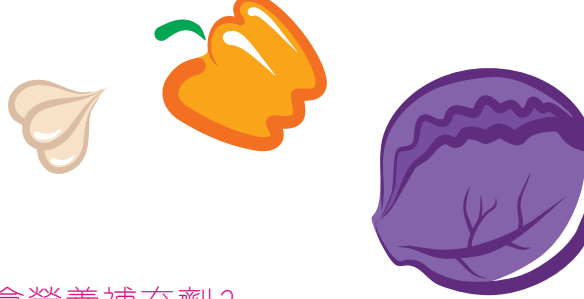
# 懷孕營養Q&A

**Q1** 在懷孕初期服食多種維他命補充劑，會否引致噁心、嘔吐等不適情況？

**A1** 在懷孕初期，約70%準媽媽會出現噁心、嘔吐的情況<sup>17</sup>。雖然妊娠嘔吐的真正成因未明，但懷孕期間荷爾蒙的轉變和一些心理因素可能是當中原因<sup>2,18</sup>。此外，部分產前營養補充劑的成分可能會引起噁心或嘔吐，因此應選擇在餐後服用<sup>19</sup>。另一些研究顯示，在懷孕首6星期若沒有補充多種維他命可能與嘔吐有關<sup>20</sup>。美國婦產科學院建議，在受孕時補充多種維他命，或會減輕噁心、嘔吐等不適的情況<sup>21</sup>。

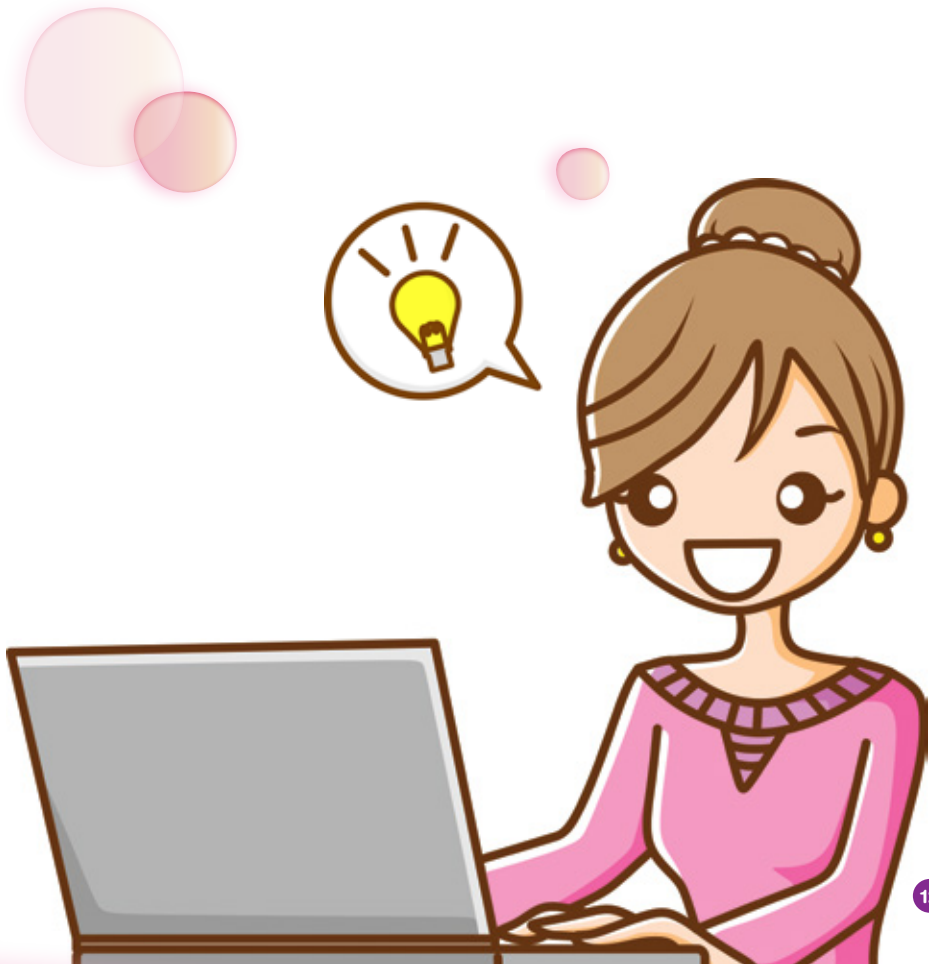
## 紓緩噁心、嘔吐小貼士<sup>2</sup>：

- 避免進食濃味或有特殊味道的食物
- 少吃多餐、避免每餐吃得太飽；在正餐之間可吃些小食
- 避免進食難消化的食物
- 避免喝有氣的飲料
- 放鬆心情



**Q2** 在懷孕初期是否需服食營養補充劑？

**A2** 在懷孕初期，準媽媽的熱量需求沒有額外增加<sup>22</sup>，但部分維他命及礦物質的每日攝取量卻需增加多至50%<sup>23</sup>。美國婦產科學院建議，準媽媽應在諮詢醫生/營養師的意見後，服食合適的維他命補充劑來攝取額外營養<sup>24</sup>。另有研究顯示，在懷孕前3個月服食含葉酸的維他命補充劑，有助減低胎兒出現神經管缺損的風險<sup>25</sup>。



**Q3** 在懷孕期間服食鐵質補充劑（如鐵丸），會否增加便秘的機會？

**A3** 約35%至40%準媽媽在懷孕期間會出現便秘的情況<sup>17</sup>。雖然部分準媽媽在服食鐵丸後可能會出現便秘，但懷孕期間的心理/荷爾蒙轉變、缺乏運動和低纖的飲食習慣，都可能是導致便秘的重要因素<sup>2,17</sup>。

#### 支持腸道健康小貼士<sup>2</sup>：

- 喝足夠水分（如水、清湯）
- 多進食高纖食物（如蔬菜、水果）
- 飯後可散步、進行輕量活動，幫助腸道蠕動

**Q4** 在懷孕期間，我能否經常進食深海魚？

**A4** 深海魚類包括劍魚、盲鱧、藍鰭吞拿魚等的水銀含量一般較高，孕婦應避免進食<sup>2</sup>。過量的水銀會影響胎兒的神經系統發展，對日後成長發育亦可能造成影響<sup>26</sup>。根據美國食物及藥品管理局於2004年頒佈的建議，孕婦每星期最多只可進食12安士（約9兩）低水銀含量的魚類或海產（如罐裝吞拿魚、三文魚、石斑、蝦）<sup>2,24</sup>。

**Q5** 在懷孕期間，我需要飲用孕婦營養奶粉嗎？

**A5** 孕婦營養奶粉添加了多種維他命及礦物質，有助補充孕婦額外的營養需要<sup>2</sup>。對於長期食慾不振或營養攝取不足的孕婦，應先諮詢醫生或營養師的意見，再根據其營養狀況來考慮應否飲用孕婦營養奶粉<sup>2</sup>。

**Q6** 我有茹素的習慣，  
在懷孕期間是否需要調整飲食？

**A6** 其實妳仍可繼續茹素，但必須確保攝取足夠的蛋白質<sup>24</sup>。為了在懷孕期間攝取足夠的營養，醫生/營養師或會建議妳額外補充奧米加3脂肪酸、鐵質、維他命B12，以及其他維他命和礦物質。

**Q7** 我每次喝牛奶後都會腸胃不適，除牛奶外，  
我還可進食什麼食物來攝取鈣質？

**A7** 妳可能患有乳糖不耐症，即身體缺乏足夠的酵素來分解牛奶中的乳糖<sup>2</sup>。其實，除牛奶外，妳亦可以嘗試進食只含少量乳糖的食物，如芝士、乳酪等奶類製品。另外，一些食物如深綠色蔬菜、硬豆腐、高鈣豆漿等都含有豐富的鈣質<sup>2</sup>。

**Q8** 在懷孕期間，BB會否從我的牙齒提取鈣質，  
因而影響我的牙齒健康？

**A8** 胎兒主要從媽媽的日常飲食中攝取鈣質，若準媽媽沒有攝取足夠的鈣質供胎兒所需，便會從媽媽的骨骼中提取<sup>2,27</sup>，因此並不會影響牙齒健康。然而，保持口腔衛生、減少進食酸性食物及飲料，以及避免咀嚼堅硬的食物，對保護牙齒免受嚴重侵蝕和預防琺瑯質受損十分重要<sup>2</sup>。



# 營養狀況 簡易評估

請嘗試回答以下問題，並在覆診時帶回與醫生/營養師商討，這有助評估妳的日常營養攝取是否足夠。

	有	沒有
1. 每天有否進食2至3份水果？ 主要營養：維他命、礦物質、膳食纖維		
2. 每天有否進食2至3份蔬菜？ 主要營養：維他命、礦物質、膳食纖維		
3. 每天有否進食2份奶類製品或高鈣食物？ 主要營養：鈣質、蛋白質		
4. 每天有否進食4至5份魚/紅肉/家禽？ 主要營養：蛋白質、鐵質		
5. 每星期有否至少3次、每次10至15分鐘曬太陽的機會？ 曬太陽有助維持身體內的維他命D水平		
6. 每天有否服用葉酸或綜合維他命補充劑？		
7. 每天有否喝8至10杯飲料（如清水、果汁、清湯）？		

註：每份水果相等於1個中型水果或半杯鮮果汁；每份蔬菜相等於半中碗蔬菜或1中碗沙律菜；每份奶類製品相等1杯奶、1杯乳酪或1.5片芝士；每份魚/紅肉/家禽相等於1兩（熟）肉；1杯飲料容量為240毫升





# 懷孕期營養 知多少?

- **DHA**是腦部發育的重要元素，有助促進胎兒的腦部發展<sup>10</sup>。
- **碘**的充足攝取有助胎兒的腦部及神經系統發展，是正常發育的重要元素<sup>11</sup>。
- **鐵質**是製造紅血球的重要元素，有助預防準媽媽出現貧血和幫助減低BB出生後出現缺鐵性貧血的機會<sup>2</sup>。
- **鈣質**有助強健骨骼和牙齒<sup>4</sup>。懷孕期間攝取足夠的鈣質，對胎兒的骨骼發展十分重要<sup>2</sup>。
- **維他命D**有助鈣質吸收，或有助維持肌肉及骨骼強健，幫助胎兒的骨骼成長<sup>8</sup>。
- **葉酸**的攝取在懷孕首3個月非常重要，能幫助胎兒的細胞分裂和發展中樞神經<sup>2</sup>。
- **蛋白質**是製造細胞及肌肉的必需成分<sup>2</sup>。胎兒的成長及發育需要透過細胞不斷分裂來進行，因此準媽媽必須攝取充足的蛋白質<sup>2</sup>。



## 參考資料

1. Nutrition survey for women during preconception stage and pregnancy. ESDlife. 2011.
2. 張翠芬、林思為、簡婉雯。懷孕坐月營養師食譜。跨版生活（第二版）：2010。
3. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Vitamin D. Available at: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminD-HealthProfessional/?print=1>. Accessed 6 June 2012.
4. Kaiser L and Allen LH. J Am Diet Assoc 2008;108:553-561.
5. American Pregnancy Association. Pregnancy nutrition. Available at: [www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/pregnancynutrition.html](http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/pregnancynutrition.html). Accessed 13 April 2012.
6. American Pregnancy Association. Preconception supplementation for women — three key nutrients to support a healthy pregnancy and fetal development. Available at: [www.americanpregnancy.org/getting\\_pregnant/PEPreconception.html](http://www.americanpregnancy.org/getting_pregnant/PEPreconception.html). Accessed 6 June 2012.
7. Department of Health, Hong Kong SAR. Eating well during pregnancy and breastfeeding. Available at: [www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/files/an\\_21.pdf](http://www.fhs.gov.hk/english/health_info/files/an_21.pdf). Accessed 23 July 2012.
8. The Royal Women's Hospital. Vitamin D and pregnancy. Available at: [www.thewomens.org.au/vitamindandpregnancy](http://www.thewomens.org.au/vitamindandpregnancy). Accessed 27 April 2012.
9. 中國營養學會。中國居民膳食指南。西藏人民出版社：2009。
10. WebMD. Top tips for pregnancy nutrition. Available at: [www.webmd.com/baby/features/top-tips-pregnancy-nutrition](http://www.webmd.com/baby/features/top-tips-pregnancy-nutrition). Accessed 23 July 2012.
11. National Health and Medical Research Council. Australian Government. Iodine supplementation for pregnant and breastfeeding women. Available at: [www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/new45](http://www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/new45). Accessed 23 July 2012.
12. Centers for Disease Control and Prevention. Facts about folic acid. Available at: [www.cdc.gov/mcbddd/folicacid/about.html](http://www.cdc.gov/mcbddd/folicacid/about.html). Accessed 25 April 2012.
13. Department of Health, Hong Kong SAR. Nutrition for pregnant women and breastfeeding mothers. Available at: [www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/class\\_topic/ct\\_woman\\_health/wh\\_antenatal\\_an5.html](http://www.fhs.gov.hk/english/health_info/class_topic/ct_woman_health/wh_antenatal_an5.html). Accessed 19 March 2012.
14. NHS Choices. Why should I avoid some foods during pregnancy. Available at: [www.nhs.uk/chq/Pages/917.aspx?CategoryID=54&SubCategoryID=130](http://www.nhs.uk/chq/Pages/917.aspx?CategoryID=54&SubCategoryID=130). Accessed 26 July 2012.
15. American Pregnancy Association. Foods to avoid during pregnancy. Available at: [www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/foodstoavoid.html](http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/foodstoavoid.html). Accessed 26 July 2012.
16. Wong W, et al. J Am Diet Assoc 2000;100:791-796.
17. WHO. Healthy eating during pregnancy and breastfeeding: booklets for mothers. 2001.
18. Smith JA, et al. Treatment and outcome of nausea and vomiting of pregnancy. Wolters Kluwers and UpToDate Web Site. Available at: [www.uptodate.com/contents/treatment-and-outcome-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy](http://www.uptodate.com/contents/treatment-and-outcome-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy). Accessed 20 March 2012.
19. Dawson EB, McGanity WJ. Clin Ther 1988;10:429-436.
20. Emelianova S, et al. Clin Invest Med 1999;22:106-110.
21. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetrician-Gynecologists. April 2004.
22. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary reference intake for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acid. Available at: [www.nal.usda.gov/fnic/DRI//DRI\\_Energy/energy\\_full\\_report/pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI//DRI_Energy/energy_full_report/pdf). Accessed 21 August 2012.
23. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes: RDA and AI for vitamins and elements. Available at: [http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/RDA%20and%20AIs\\_Vitamin%20and%20Elements.pdf](http://iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/RDA%20and%20AIs_Vitamin%20and%20Elements.pdf). Accessed 21 August 2012.
24. American College of Obstetricians and Gynecologists. FAQ001 — Nutrition during pregnancy. Available at: [www.acog.org/publications/faq/faq001.pdf](http://www.acog.org/publications/faq/faq001.pdf). Accessed 21 August 2012.
25. Shaw GM, et al. Epidemiology 1995;6:219-226
26. BetterHealthChannel. Mercury in fish. Available at: [www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Mercury\\_in\\_fish](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Mercury_in_fish). Accessed 26 July 2012.
27. Cleveland Clinic. Increasing calcium in your diet during pregnancy. Available at: [http://my.clevelandclinic.org/healthy\\_living/pregnancy/hic\\_increasing\\_calcium\\_in\\_your\\_diet\\_during\\_pregnancy.aspx](http://my.clevelandclinic.org/healthy_living/pregnancy/hic_increasing_calcium_in_your_diet_during_pregnancy.aspx). Accessed 21 August 2012.



Child Nutrition Advisory Group  
兒童營養顧問小組

Wyeth Nutrition

如欲取得更多的資訊，請瀏覽[www.childnutritionhk.org](http://www.childnutritionhk.org)

本公眾教育小冊子由惠氏（香港）控股有限公司贊助。

MIMS MedComms編輯及製作。本小冊子所載資料不一定代表編輯、出版人或贊助人的意見。對於內容任何遺漏或錯誤之處，恕不承擔任何責任與後果。

版權所有©2013 MIMS (Hong Kong) Limited  
WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC. 之註冊商標，授權下使用。

MIMS (Hong Kong) Limited  
香港灣仔告士打道160號  
海外信託銀行大廈27字樓  
電話：(852) 2559 5888  
傳真：(852) 2559 6910  
[enquiry.hk@mims.com](mailto:enquiry.hk@mims.com)  
[www.mims.com](http://www.mims.com)