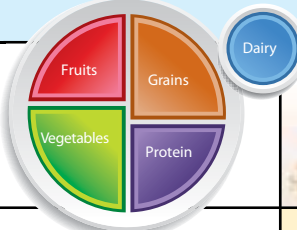


# 选择我的餐盘：孕期和孕后的日常用量



	谷类 其中一半要粗粮	蔬菜类 不同种类的蔬菜	水果类 不同种类的水果	奶制品类 低脂奶	肉和豆类 选择低脂肪类蛋白
怀孕期和孕后妇女日常需要：					
怀孕首三个月	6 盎司	2 1/2 杯	2 杯	3 杯	5 1/2 盎司
怀孕中和后三个月	8 盎司	3 杯	2 杯	3 杯	6 1/2 盎司
全母乳喂养	8 盎司	3 杯	2 杯	3 杯	6 1/2 盎司
部分母乳喂养	7 盎司	3 杯	2 杯	3 杯	6 盎司
非母乳喂养*	6 盎司	2 1/2 杯	1 1/2 杯	3 杯	5 盎司
如何计算杯和盎司	1 盎司 = 1片面包, 1 盎司即食燕麦 或 1/2 杯煮好的意大利面, 米饭 或麦片粥	1 杯 = 1 杯生的或煮 好的蔬菜或蔬菜汁, 或2 杯绿叶蔬菜	1 杯 = 1 杯水果或果 汁 或 1/2 杯干果	1 杯 = 1 杯奶, 8 盎司酸奶, 1 1/2 盎 司奶酪 或 2 盎司加 工过的奶酪	1 盎司 = 1 盎司瘦肉, 禽 肉或鱼肉, 1个蛋, 1/4 杯 煮 好的干豆类, 1/2 盎司 坚果 或 1 汤匙花生酱

\*非母乳喂养妇女的日常饮食建议信息是在每日消耗1800卡路里的基础上建立的。 这只适用于日常不运动的妇女。 如果您每天运动30分钟以上, 那么您可能会需要稍多的卡路里。

## 怀孕期间：您和您孩子的额外需要

### 叶酸 (叶酸盐) - 600 微克

叶酸是一种 B族维生素, 可以预防您未出生婴儿大脑和脊椎的先天缺陷。这种缺陷有可能在怀孕的头几个星期内发生。所有育期内的妇女都应该每日摄取足够的叶酸。

**优质叶酸来源：**增强型谷类食物, 深绿叶蔬菜, 干豆类, 肝脏和柑橘类水果。

### 维生素C

维生素C能够帮助发育健康的牙床, 软组织, 骨骼和牙齿。它还能帮助身体吸收铁, 以产生健康的红血球, 抵抗传染病的发生。

**优质维生素C来源：**WIC 提供的果汁, 橘类和草莓。

### 铁

铁被人体所使用, 能够在红血球里产生一种帮助向身体器官和组织传递氧的物质。

在怀孕期间, 您需要额外的铁: 大概是没怀孕妇女的两倍。这些额外的铁帮助您的身体产生更多血液以供氧给您的孩子。同时, 也帮助给您和您孩子的细胞供氧。

**优质铁来源：**瘦红肉, 禽类, 鱼, 干豆和豌豆, WIC供给的麦片和洋李果汁。含丰富维生素C的食物 (例如柑橘类水果和西红柿) 与含丰富铁质的食物一起食用, 铁质会更容易被吸收。

### 钙质

孩子的骨骼发育需要您补充额外的钙质。如果您没有从实物中摄取足够的钙, 那么胎儿会从您的骨骼和牙齿中摄取钙质。

**优质钙质来源：**低脂乳品例如牛奶, 酸奶, 布丁和奶酪, 芥兰菜, 花椰菜, 增强型全麦麦片和果汁。

# 怀孕妇女，母乳喂养期和非怀孕妇女选择的餐盘

## 怀孕期间的体重增加

- 在怀孕期间要逐渐增加体重
- 在怀孕期间的应该增加的总体重量应该取决于您怀孕前的体重。
- 一位在孕前健康体重的妇女应该在怀孕期间增加25到35磅的体重。
  - 头三个月增加2到4 磅。
  - 四到九个月内每个月增加3到4磅。
- 体重过轻或过重妇女所接受的建议会有所不同。您应该咨询您的医生或医院如何正确地增加体重。



## 怀孕期和哺乳期的食品安全

为保护您和新生儿的健康，要养成安全操作食品的习惯。不正当的食品制作方式会带来很多的健康隐患。详情请看如下图表。

健康危机	何处隐藏	怎样预防?
李司忒氏菌属： 这种细菌能造成死胎，早产，或新生儿严重的死亡或疾病。	生肉，非巴氏杀菌的牛奶和奶制品，熟食店的肉，热狗和软奶酪。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加热熟食店的肉至滚烫</li> <li>• 确定奶品的标签上写明“用经巴氏杀菌的牛奶制造。”</li> <li>• 剩饭菜要在2小时内用加盖的盒子放入冰箱冷藏，并要在3至4天内吃完。</li> </ul>
弓形体虫： 此类寄生虫可以造成传递给婴儿的传染病。	没有煮过的肉类，没洗过的水果和蔬菜，和小动物的粪便内。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在触摸土壤，沙子，生肉或未洗的水果蔬菜后洗手。</li> <li>• 在吃之前要清洗所有水果蔬菜并去皮。</li> <li>• 让别人清洁动物粪便盒或鸟笼，如果自己清洁，要戴手套。</li> </ul>
汞： 此种有毒金属对您的妊娠或婴儿有伤害。	鱼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不要吃鲨鱼，箭鱼，王鲭或方头鱼。</li> <li>• 长鳍金枪鱼类的“白色金枪鱼”肉的摄取量不超过每周 6 盎司。</li> <li>• 每周吃不超过12 盎司的虾，罐装淡金枪鱼，三文鱼，绿鳕鱼或鲱鱼。</li> </ul>

## 控制体重的方式 - 孕期和孕后

少吃“额外食物”。额外食物指高脂肪高糖食物。

例如：

- 汽水
- 糖果和甜品
- 油炸或快餐食品
- 香肠或腌肉



每日走路或游泳30分钟是燃烧多余卡路里的很好方式。在开始任何体育活动前，要确保先咨询医生。



这份资料的编辑已获得南卡罗莱纳州健康和环境控制部门的许可。

密苏里州健康和老年人服务部

x

妇女，婴儿，儿童和营养服务

x

573-751-6204

DHSS是提供均等机会/反歧视的雇主。服务提供建立在非歧视的基础上。如需要特为残障人士准备的出版物及其他资料，请致电573-751-6204 密苏里州健康和老人服务部获取。有听力和语言障碍的居民请拨711。美国农业部是提供均等机会的雇主。

