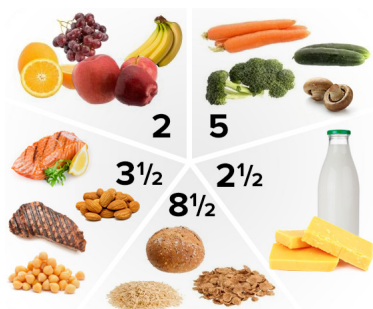


怀孕期间的健康饮食



怀孕期间，每天要吃2份水果、5份蔬菜、2½份乳制品或替代品、8½份谷类食物和3½份瘦肉/坚果/豆类食物。



你不必比平时多吃很多。争取加强营养，多吃各种健康食物，多喝水，多吃全谷类食物。

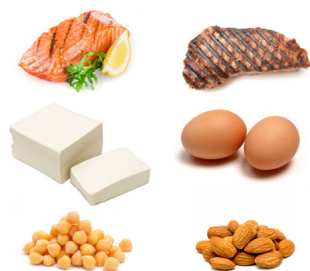


怀孕时无需避免你不过敏的过敏性食物 - 比如花生或鸡蛋。

怀孕期间的重要营养



怀孕期间补钙的选项包括低脂牛奶、酸奶、硬奶酪和强化豆浆。



用肉、煮熟的鸡蛋、三文鱼或金枪鱼、豆子、坚果、扁豆、鹰嘴豆和豆腐等补充蛋白质。



含铁的食物包括瘦肉和罐装金枪鱼。含铁和叶酸的食物包括豆子、绿叶菜、豆腐、强化早餐麦片、全谷物食物和坚果。

怀孕期间应避免的食物



限制含汞量高的鱼类，比如鲨鱼片和马林鱼，每两周只吃1份。限制咖啡因。



通过避免即食冷冻食品、软奶酪、生鸡蛋和生食（特别是肉类）来减少李斯特菌和沙门氏菌的风险。储存和准备食物时要注意卫生。



限制甜食和油腻食物。怀孕期间千万不能饮酒。