

孕期關鍵營養3+1 助你好孕

國人膳食營養素參考攝取量及膳食建議

常見食物來源

葉酸

- 每日建議攝取量為600微克
- 相當於3.5碗煮熟空心菜

深綠色蔬菜、豆製品、肝臟

碘

- 每日建議攝取量為200微克
- 每天烹飪時添加約6克的加碘鹽應即足夠

海藻類蔬菜、加碘鹽

鐵

- 每日建議攝取量為15毫克(第三孕期每日建議攝取45毫克)
- 相當於2/3碗煮熟的紅苜菜(約15毫克)，或700克的牛肉(約含15毫克)

紅肉、深綠色蔬菜、豆類(豆干、豆腐)

維生素D

- 每日建議攝取量為10微克
- 適度日曬
- 多食用富含維生素D的食物

魚類、雞蛋、乳品及蕈菇類

小提醒：1. 如有需要，建議洽詢營養師改善飲食，或可在醫師處方指導下，補充孕婦專用的補充品，以補充孕期足夠的營養素。2. 如需查詢各食物之營養成分，可利用「食品藥物管理署食品營養成分資料庫」查詢

(<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>)。