



怀孕期 需要钙质营养



为什么钙质在怀孕期间很重要？

在怀孕和哺乳期间，钙质对宝宝和妈妈都很重要。宝宝长牙和骨骼发育都需要钙质。

如果你在怀孕期间没有从饮食中吸收到足够的钙质，你的宝宝所需要的钙质将从你的骨骼中摄取。

记住，你在怀孕前、怀孕过程中和产后都需要吸收足够的钙质！



从食物中获取钙质的小窍门

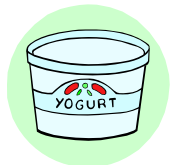
- 当吃麦片和煮食时，选用低脂或脱脂牛奶代替水。
- 可以用低脂或脱脂酸奶（乳酪）或牛奶做水果奶昔，作为小吃。
- 低脂芝士/奶酪也是很好的小吃选择。
- 有些食物虽然含钙高，但是同时含有许多脂肪和糖分，例如冰淇淋、全脂牛奶、全脂芝士。这些食物不要吃太多。
- 如果你还是无法从饮食中获取每天所需要的钙质，钙片（补充钙质的维生素片）可以帮助你达到这个目标。请向你的医生咨询如何服用钙片。

什么食物含有钙质？

奶制品是钙质的最佳来源



牛奶



酸奶/乳酪



冰淇淋



芝士/奶酪

深绿色多叶蔬菜和加钙的豆腐也富含钙质



白菜



菠菜



西兰花



生菜



豆腐

一些常见的加钙食品



豆奶



麦片

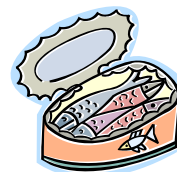


果汁



面包

其它一些含钙的食品



带骨头的沙丁鱼
罐头



用牛奶做的布丁



绿色大豆

* 查看营养标签确定是否加钙