



## 懷孕期 需要鈣質營養



### 爲什麼鈣質在懷孕期間很重要？

在懷孕和哺乳期間，鈣質對寶寶和媽媽都很重要。寶寶長牙和骨骼發育都需要鈣質。

如果你在懷孕期間沒有從飲食中吸收到足夠的鈣質，你的寶寶所需要的鈣質將從你的骨骼中攝取。

記住，你在懷孕前、懷孕過程中和產後都需要吸收足夠的鈣質！



### 從食物中獲取鈣質的小竅門

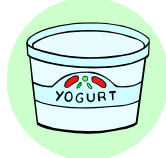
- 當吃麥片和煮食時，選用低脂或脫脂牛奶代替水。
- 可以用低脂或脫脂酸奶（乳酪）或牛奶做水果奶昔，作爲小吃。
- 低脂芝士/奶酪也是很好的小吃選擇。
- 有些食物雖然含鈣高，但是同時含有許多脂肪和糖分，例如冰淇淋、全脂牛奶、全脂芝士。這些食物不要吃太多。
- 如果你還是無法從飲食中獲取每天所需要的鈣質，鈣片（補充鈣質的維生素片）可以幫助你達到這個目標。請向你的醫生諮詢如何服用鈣片。

# 什麼食物含有鈣質？

## 奶制品是鈣質的最佳來源



牛奶



酸奶/乳酪



冰淇淋



芝士/奶酪

## 深綠色多葉蔬菜和加鈣的豆腐也富含鈣質



白菜



菠菜



西蘭花



生菜



豆腐

## 一些常見的加鈣食品



豆奶



麥片

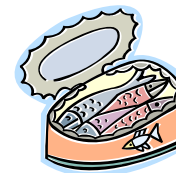


果汁



麵包

## 其它一些含鈣的食品



帶骨頭的沙丁魚  
罐頭



用牛奶做的布丁



綠色大豆

\* 查看營養標籤確定是否加鈣