

保太保 寶齊護



英國註冊營養師 余思行

中醫古有十三大保胎聖藥，西方營養學亦有十三種食物幫助胎兒成長。想腹中寶物健康成長，出世時健康有力，就要聽營養師余思行介紹這安胎十三太保！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：江詠琪

橙汁



添加鈣質及維他命的橙汁，是奶類製品以外補充鈣質的上佳選擇，而橙汁含豐富維他命C，維護免疫力亦抗氧化，令孕婦保持最佳狀態。

橙汁亦含葉酸，可保護胎兒減低脊柱裂機會。

豬扒



豬肉、豬扒或雞胸肉，都含維他命B1（硫胺）、B3（煙酸）、B6（吡哆醇）、鋅質、鐵質及膽鹼，為媽媽提供上佳營養素。

豬肉、雞肉無論煎炒都容易煮出美味，如選豬扒及雞扒，最好選瘦豬、無皮雞胸肉或雞柳。

番薯



沒想過幾元一斤的番薯竟然是補品。它含豐富維他命C、葉酸、纖維及胡蘿蔔素，並含大量鉀質。

番薯最容易烹調方法是包錫紙放入焗爐中焗爛，或可以蒸熟或焗熟。煮熟後可壓成蓉，混合薯仔蓉即成美味配菜，另外切片加入少量橄欖油置入焗爐焗至金黃，亦可成美味小吃。

三文魚



毋須多解釋，三文魚含豐富奧米加三脂肪酸，是胎兒腦部發育及視力的重要元素，所以懷孕婦女應每星期食兩次三文魚或其他深海魚類，如吞拿魚、沙甸魚。

三文魚可以煎、焗，或選擇煙燻的，加入三文治或沙律中。

全穀類



全穀類早餐麥片，多添加葉酸、維他命B雜、鐵質及鋅質等營養。全穀類比精製穀類食物如白麵包、白米較多纖維及營養，有助預防便秘，故懷孕期間進食全穀類食物，如早餐穀類、全麥麵包、糙米飯、全麥意粉等，都比白飯白麵包有益。

乳酪



乳酪含蛋白質、鈣質、維他命B及鋅質。一般純乳酪比其他味道乳酪含較多鈣質。

純乳酪可加入蜜糖及水果一同進食，另外加入乾果亦美味，或拌入全麥燕麥條，都是好選擇。

牛肉



瘦牛肉、西冷牛扒、免治牛肉都含極豐富蛋白質、維他命B3（煙酸）、B6（吡哆醇）及B12（鈷質素）、鋅質及容易吸收的鐵質（血紅鐵）。另外牛肉亦含膽鹼（Choline），這是一種對胎兒大腦記憶發育極為重要的微量元素。

瘦牛肉片用來炒菜、放湯，烹煮容易亦美味；牛扒輕輕煎熟作為主菜，配以大量雜菜，亦是美味之選。

豆



任何豆類，黃豆、黑豆、紅豆、雞心豆都含豐富蛋白質、纖維質、鐵質、鈣質、葉酸及鋅質，為胎兒成長提供最佳營養。

豆類除了可以煲湯、煮燴、做沙律配料外，亦可以做甜品，孕婦作為午間小吃或飯後甜品都是上佳選擇。

莓類



藍莓、黑莓、紅莓、士多啤梨除提供碳水化合物供身體熱量外，亦含豐富維他命C、鉀質、葉酸、纖維及水分；另外莓類的植物機能性營養素（phytonutrient），能保護細胞不被外界侵害。孕婦強壯，BB才會強壯。

莓類可以作為生果進食，亦可以加入早餐穀物、乳酪、牛奶、沙律等進食。

西蘭花



西蘭花含有葉酸、纖維、鈣質、葉黃素（lutein）、玉米黃素（zeaxanthin）、胡蘿蔔素等，後三者對保護視力尤為有幫助；另外西蘭花含豐富鉀質有助穩定血壓，及能生產維他命A的必要元素。所以西蘭花對孕婦及胎兒發育一樣重要。

白灼西蘭花夠健康，以優質植物油如橄欖油清炒西蘭花最是美味，或加芝士烘焗更可兼吸收大量鈣質。

牛奶



胎兒發育需要鈣質，BB的骨骼成長會消耗媽媽的3%鈣質，故懷孕時要特別補充，每日攝取最少1,200毫克鈣。飲用牛奶最容易吸收鈣質，故孕婦最好每日早晚都飲一杯高鈣牛奶。

牛奶亦含豐富蛋白質、磷質、維他命A、B及D，幫助骨骼成長外亦供給細胞營養。

芝士



芝士亦是鈣質的最佳來源之一。一片芝士含150-300毫克鈣質，而芝士所含的酪蛋白磷（Casein phosphopeptides）能提高鈣質在體內的溶解度，更容易為人體吸收。芝士亦含磷質及鎂質，同樣是有助骨骼生長，另外亦含維他命B12及蛋白質。

余思行提醒，芝士經發酵，故為安全計最好選經消毒芝士，並可選低脂類，以免吸收過量脂肪。

芝士可以用來夾三文治、做沙律、煮或焗焗蔬菜肉類等。

雞蛋



雞蛋可說是最平民的補品，它含容易為人體吸收的蛋白質，提供孕婦及胎兒發育必須的氨基酸，同時亦含多種維他命及礦物質，例如膽鹼、葉黃素、玉米黃素等。市面上亦有加入奧米加三的雞蛋，對嬰兒腦部發育有幫助，大家可因應需要及食物配搭而選購。

雞蛋可蒸、焗、煎、炒，用來做沙律、蛋糕、甜品等。