孕媽咪必吃！讓肌膚凍齡的4大營養素

懷了小寶寶之後，媽咪不僅身材改變，肌膚因為體內荷爾蒙變化，而變得暗沉無光澤；即便生產完後，媽咪還是有滿滿的事情要做，照顧baby、洗奶瓶、洗衣服、準備三餐等等。長期的睡眠不足與忙碌的作息，讓媽咪皮膚每況愈下，但又沒時間好好保養！

其實，從日常飲食中著手改善皮膚，是最根本、最快速，也是最健康的方法，一起來看看如何從食物中攝取4大「美肌」營養素吧！

1. 維生素A（肌膚彈力的關鍵）

維生素A能幫助促進肌膚細胞的再生能力，像是膠原蛋白及彈力纖維，讓皮膚看起來更Q彈潤澤唷！

維生素A飲食小指南

★ 維生素A屬於脂溶性維生素，記得不要過量攝取，以免造成維生素A中毒。

★ 魚肝油、胡蘿蔔、雞肝、豬肝、小魚乾、菠菜、綠花椰菜、南瓜、蛋黃等，含有豐富的維生素A。

2. 維生素B群（保濕與改善脂漏性皮膚炎）

維生素B群有延緩肌膚老化的功效，如果缺乏維生素B群，肌膚的微血管容易擴張，甚至紅腫發癢。維生素B2能預防肌膚乾燥。維生素B6能促進肌膚代謝再生與改善「脂漏性皮膚炎」。

維生素B群飲食小指南

★ 糙米、豬肉、香蕉、牛奶、花生、芹菜、黑糖與銀耳（白木耳）等。

★ 除了補充維生素B群延緩皮膚老化，「膠原蛋白」也是維持肌膚彈性的一大秘方。人體皮膚下層的膠質失去彈性後，容易使肌膚出現皺紋、失去光澤度；而富含「植物性膠原蛋白」的食物，例如：黑木耳、銀耳（白木耳）、燕窩、山藥等食物，都能幫助皮膚Q彈又滋潤喔！

★ 此外，孕媽咪也常受到「孕斑」所苦，這是因為懷孕時皮膚油脂分泌特別多、色素容易沉澱。建議媽咪少吃油膩食物，飲食以清淡為主，多吃蔬果類食物；也可以吃一些有美白效果的食物，像上述的山藥、白木耳都有淡化孕斑的效果！

3. 維生素C（美白）

維生素C具有防止黑色素沉澱，幫助吸收膠原蛋白的功效，可以使肌膚白皙且充滿彈性喔！維生素C也可以預防感冒，讓媽咪更有活力！

維生素C飲食小指南

★ 維生素C屬於水溶性維生素，營養價值遇熱會被破壞，因此烹調時要盡量縮短加熱的時間。

★ 芭樂、紅甜椒、奇異果、橘子、綠色蔬菜、草莓、檸檬、蕃茄、柚子、柳丁等。

4. 維生素E（預防老化）

維生素E最大的功用在幫助抗氧化，清除自由基，使肌膚強健，促進傷口癒合，讓皮膚擁有不易受傷害的抵抗力，進而預防老化。

維生素E飲食小指南

★ 小麥胚芽、葵花子、核桃、豆類、菠菜、蛋、甘藍菜、杏仁、榛果、酪梨、芝麻、黃綠色蔬菜等。

儘管忙碌的媽咪們沒空照顧自己的面子問題，但「吃」下去的維生素能讓美麗變得自然而然，由內而外散發，大家一起來健康飲食吧！

黑糖富含維生素B群，可以保護皮膚免於紫外線傷害

銀耳可以用來補充皮膚流失的膠原蛋白

孕媽咪營養補充要點

懷孕時怎麼吃，才會媽媽健康胎兒壯，是所有準媽媽最關心的事。

因此到底孕婦要不要額外補充營養素？ 這個問題婦產科醫師幾乎每天都會被問到， 而準媽媽們「流行」的養胎成分，其實每隔一陣子就會改變， 像是葉酸、燕窩……等等， 到底要不要補充，的確也讓不少媽媽很煩惱，小編整理2024最新推薦孕期飲食注意給媽咪/拔比們參考！

外食孕媽咪如何補充營養

根據調查，三餐外食孕媽咪高達9成9營養不足！隨著孕程增加，缺乏營養的狀況越嚴重，不但可能導致早產，也會影響胎兒的腦部、神經、骨骼等發展。

孕媽咪在孕期，應均衡攝取四大營養素，並且以天然食物為主，保健食品為輔，但現在外食媽咪多，營養容易不均衡，媽咪愛整理了孕期建議3+6營養素，讓媽咪有足夠的營養，養出健康好寶寶～

關鍵三寶葉酸、碘、鐵助好孕

葉酸－有助胎兒腦部中樞神經發展

美國實證顯示，孕期攝取600-800微克葉酸可減少50%-70%先天性神經管缺陷的比例。

葉酸代表食物：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果類。注意：葉酸需要維生素B12和維生素C才能發揮功能，媽咪也不要忘了補足維生素喔！

碘－防流產、發育遲緩

建議育齡婦女每日可攝取140微克碘，懷孕期間對碘的需求增加，建議每日攝取200微克碘。平常烹飪時選用加碘鹽；另外，適量攝取碘含量較豐富的天然食物，如海帶及海藻等。但甲?腺病人應諮詢相關醫師意?。

鐵－防早產及貧血

育齡婦女及懷孕婦女每日建議攝取鐵量為15毫克，至懷孕第3期婦女則應增加每日攝取量至45毫克。鐵質豐富的食物包括紅肉、深綠色蔬菜、豆類(豆干、豆腐)等。

均衡飲食對懷孕媽媽來說相當重要，不過許多營養素並不易從日常飲食充分攝取，此時可以諮詢醫生、藥師或營養師，適量補充營養保健品。 挑選保健食品須注意標示及合格登記的廠商，切勿購買來路不明的商品，且必須遵照指示服用，過量補充並無幫助喔！

孕期營養不可少！5大補充要點

綜合維他命（B1、B2、B6、B12、D3）

補充懷孕期間所需的營養，尤其「外食媽咪」非常需要！ 特別推補「維生素D」可經由陽光暴曬於皮膚上產生，建議每週2-3次，曬10到20分鐘。VitD充足可增加保護力，增進鈣吸收，為健康基礎打底。

＞代表食物：盡量均衡攝取澱粉、蔬果、蛋白質等新鮮食物。

＊注意：有些綜合維他命包含葉酸，服用前請諮詢醫師、藥師，避免葉酸攝取過高，可能導致胎兒自閉症。

鈣

懷孕中後期開始，胎兒骨骼與牙齒會快速發展，更需要大量的鈣質，因此切勿因疏於補充鈣質導致胎兒發育受阻。

＞代表食物：牛奶、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜。

魚油／藻油（DHA／Omega-3）

Omega-3中的DHA對於胎兒大腦及視網膜發育來說相當重要，與嬰幼兒的認知功能發育也有密切關係，因此孕婦或哺乳媽媽都建議補充。

根據聯合國糧食及農業組織 (FAO) 建議，每日EPA＋DHA 需補充300毫克，或每日omega-3補充1000-2000毫克。

＞代表食物：深海魚類、蛋黃。

注意：魚油含有EPA會影響凝血功能，應在生產前一個月停用喔！魚油和鈣片也不能同時服用，以免降低彼此吸收度。

益生菌

世界過敏組織公告：「媽咪在懷孕35周以後（或是更早亦可）開始補充益生菌，有助於降低新生兒的過敏機會」 懷孕中後期腸胃蠕動會變慢，服用益生菌，對於新生兒濕疹的預防、孕婦的腸道健康，都有幫助喔！

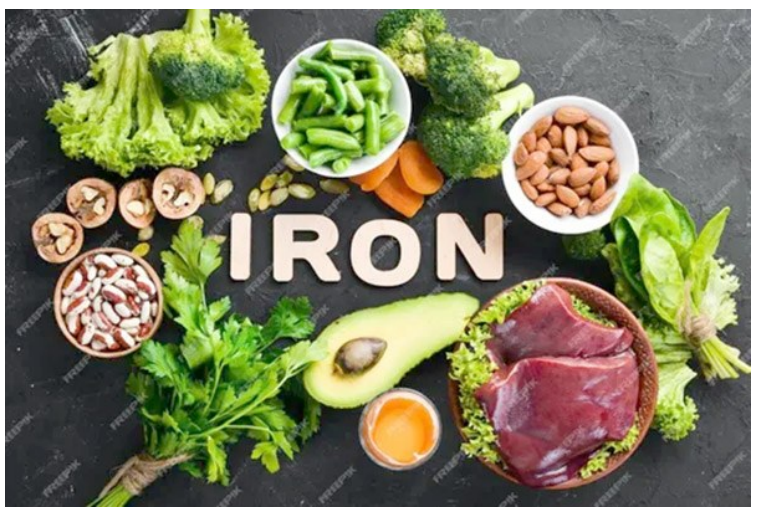
調整過敏體質可選用>20億含量的LP菌做補充；若想調整腸道健康，可選擇乳酸菌 (A菌) + 比菲德氏菌 (B菌) >100億的益生菌補充品。

卵磷脂

建議媽咪從孕期第七個月服用1200mg，有助於產後哺乳順利且順暢，不易有塞奶等狀況。

產後哺乳可以依照塞奶狀況，增加卵磷脂的服用劑量約3600mg~4800mg。

＞代表食物：蛋黃、黃豆、核果種子、動物內臟、豆漿。



保險服務中心
代理多家公司・代尋最佳保費
直撥314-363-8435 傳真314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131
汽車 Auto
房屋 House
商業 Commercial
健康 Health
人壽 Life
餐館 Restaurant
紅藍卡長者保險 Medicare
奧巴馬醫保 Obamacare
陸 勤
John Lu
通國、粵、英語

Email:johnlurx@gmail.com

聖路易新聞(St. Louis Chinese Journal)

新聞、廣告請洽
電話：314-991-3747
E-mail:ad-slcj@slcjmail.com
電話：314-991-3747・傳眞：314-991-2554
8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com ・ 網址：www.StLouisChineseJournal.com