產前・產後・0~3歲・4~6歲・健康養生

www.babynews.hk

親子雜誌 Baby

香港專業育嬰親子雜誌

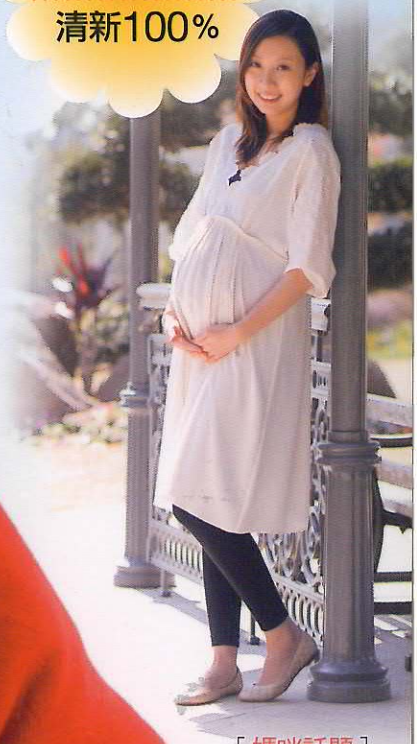
ISSUE 244
3月號
2014

9 771022 132802

27年專業出版

定價$28
精明價
$18

[醫談健:容立偉・樂守基層前線]



春夏孕裝
清新100%

[湊仔百科]
正確掃風免嘔奶
閱讀方法絕非求求其
對抗鵝口瘡妙法

[媽咪話題]
驗孕方法逐一解構
多做產前運動助順產

創意 智力
遊戲 自主 Vs 興趣班

獨家指定育嬰親子雜誌 BABIES R US chicco ÆON

facebook Baby Magazine

2013 滙豐營商新動力

10 caringcompany

 撰文◎盧煥琳　圖片◎博藝圖片　設計◎宋詠欣

聖雅各福群會
社區營養服務及教育中心
經理/註冊營養師
黃綺雯

資料提供

媽咪食得靚健康法

減肥，是女人一生一世的重要事業！但女人生完BB後肚腩一團肥肉，手臂又有「拜拜肉」，難道注定要變成一個肥師奶？各位媽媽們不用苦惱，想有一個完美的身材其實並不太難，除了做運動外，也可以從飲食方面著手，只要按照均衡飲食的原則，可以吃得健康亦可修身。原來水果亦有不同的效用，看看營養師有甚麼貼士給你啦！

吃水果的好處

聖雅各福群會社區營養服務及教育中心經理/註冊營養師黃綺雯指，一般成年人的飲食中，每天應包括兩至三份的水果。孕婦在懷孕期間需要大量的鐵質來製造血液，預防貧血，而維他命C正好有助吸收鐵質，因此孕婦每天可選擇一份含豐富維他命C的水果，但亦因為維他命C屬水溶性維他命，不能儲存在身體內，所以孕婦每天也要補充啊！

高纖維的水果：

香蕉、火龍果、蘋果、梨

在營養學方面來說，孕婦並沒有不能吃的水果，不過水果亦含果糖和熱量，孕婦要注意進食份量，亦要因應自己的腸胃習慣來選擇，例如已切開及雪凍了的水果，基於食物衛生考慮，以防受到細菌感染，宜選擇即開即食的水果，若怕「生冷」，亦可把水果存放於室溫，避免因溫差引起的腸胃敏感和不適，影響營養吸收和胎兒發展。此外，有些水果所含的糖份及脂肪偏高，如一粒榴槤的糖份已相等於一份水果，牛油果亦屬高脂肪的水果，所以要小心注意食量。

含豐富維他命C的水果：

橙、西柚、柑橘、奇異果、木瓜、檸檬

當胎兒逐漸成長體重日益俱增，孕婦或會出現便秘的問題，可另外選擇一份較高纖維的水果。纖維素可刺激結腸內壁，加速腸道蠕動，把廢物排出，令腸道暢通無阻。

木瓜可豐胸？

網上流傳木瓜有助豐胸，究竟是真還是假？黃綺雯指，飲食與豐胸並無直接的關係，不會因吃了某食物而有針對性的效果，所以木瓜不能夠豐胸。但木瓜的營養素很高，含有豐富纖維素、維他命C及抗氧化營養素如乙型胡蘿蔔素、番茄紅素等，對細胞有保護作用，可增強抵抗力。亦有養顏的作用。雖然水果帶給我們很多好處，但亦要注意水果的糖份，避免吃得過量，那就不是豐胸而是增肥了！

餵哺母乳可減肥？

女性產後往往心急想修身豐胸，又想餵哺母乳給BB，怎麼辦？其實兩者並無衝突！產婦千萬不要胡亂節食，又或急速進補！產後首要是好好調理自己身體，補充所需的營養，為BB提供完美營養作好準備，特別要注意鈣質、鐵質、蛋白質及水份的攝取。而可選擇高質素的蛋白質來源，例如瘦肉（包括紅或白肉）、魚、蛋類、豆類及奶類等，補充蛋白質之餘，紅肉亦提供豐富鐵質。至於鈣質方面，可選脱脂或低脂的奶類，以減低脂肪和熱量的攝取。營養師指出，餵哺母乳亦是一種好好的減肥方法，因為餵哺母乳所需求的熱量（約每天500千卡路里）比懷孕期（每天300千卡路里）還要多呢！想更有效控制體重，可多選擇一些高纖維素的五穀類食物，如紅米、糙米、麥片、燕麥粥、麥包及喬麥麵等，也可多吃紅紅綠綠的蔬果，飽肚之餘，可補充各種維他命、礦物質和抗氧化營養素，有助美顏呢！餵哺母乳除了可把營養和抗體轉移給BB外，又可促進母嬰感情，還可修身，一舉三得！各位媽媽不妨考慮一下！ Baby