



孕期體重管理

孕期期間的規律增重是對母嬰健康十分重要

懷孕時體重增加多少才合適是根據你的身體質量指數 (BMI) 決定
身體質量指數 (BMI) 是看一個人的體重和身高、來衡量肥胖程度



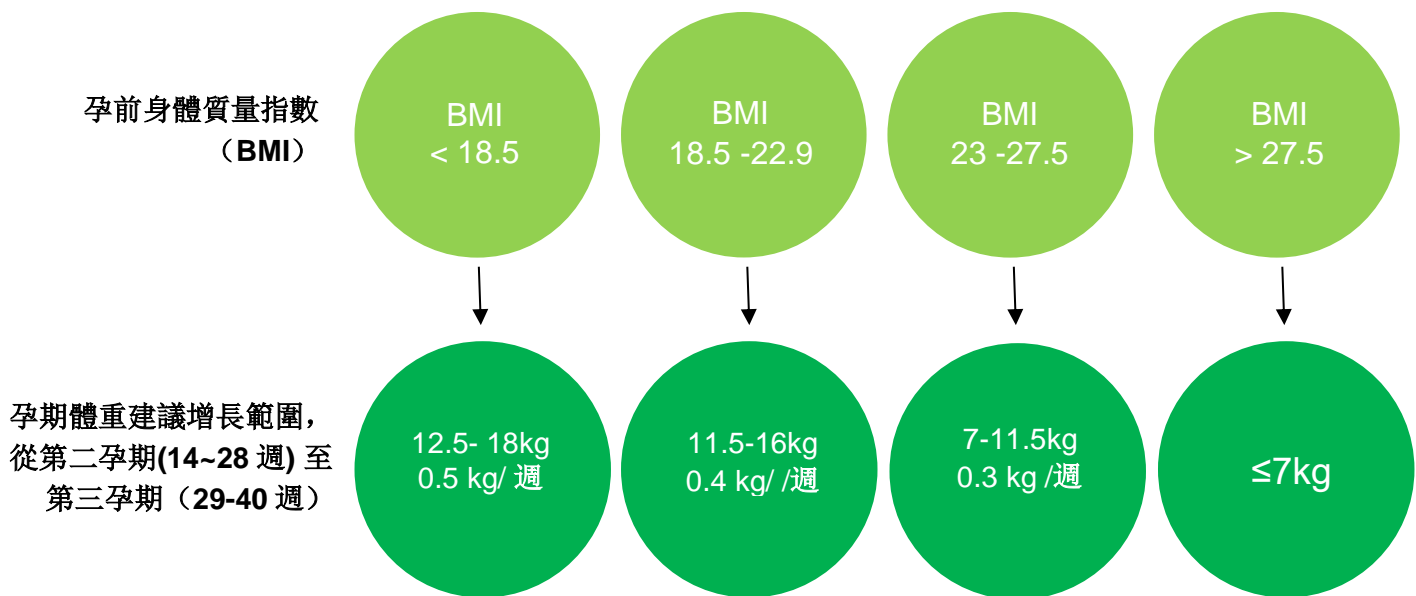
1. 用懷孕前的體重來計算出你的身體質量指數 (BMI)

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \frac{\text{你的體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

例如. 你的體重是 68kg、身高是 1.65m

$$\text{你的 BMI 指數} = \frac{68\text{kg}}{(1.65\text{m} \times 1.65\text{m})} \text{ 是 } 25$$

2. 根據你的 BMI 指數、可以決定你在第二孕期(14~28 週) 或第三孕期 (29-40 週) 時, 多少體重增長是合適的.



健康飲食和規律運動是對你和寶寶的建康十分重要

當你的運動量增加、你亦可能需要更多的能量攝取 (食物)

*<https://www.health.gov.au/resources/pregnancy-care-guidelines/part-d-clinical-assessments/weight-and-body-mass-index>

健康飲食餐盤

四分之一盘的 蛋白質

- 肉類 (如豬, 牛, 羊, 雞)
- 魚類與海鮮
- 雞蛋
- 豆類 (如腰豆, 鷹嘴豆)
- 豆類 (如豆腐、豆乾、豆皮)
- 低脂乳酪起司



半盘的蔬菜

- 非澱粉類蔬菜, 如綠色蔬菜, 花椰菜, 洋蔥, 西紅柿, 菜椒, 茄子, 捲心菜和蘑菇

四分之一盘的 澱粉類

- 糙米, 全穀雜糧
- 全麥麵食
- 越南米卷
- 印度面餅
- 澱粉類蔬, 如馬鈴薯, 番薯, 山藥, 玉米

