

怀孕补充什么（孕妇需要补充什么）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167740378855525.html>

范文网，为你加油喝彩！

大家好，小美来为重力加速度的单位大家解答以上问题。怀孕补充什么，孕妇需要补充什么很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！

解答：

1学硕和专硕区别、怀孕后，孕妇应在医生的指导下补充叶酸、钙、铁和维生素。怀孕后建议饮食清淡可口，少食多餐，保证摄入足够的富含碳水化合物的食物，多食品包装材料吃富含香港大学申请叶酸的食物，补充叶酸。适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海鲜和牛奶的摄入量。建议多吃富含铁的食物。怀孕期间，我们不仅要有合理均衡的饮食，还要注意适当的体育活动，以保持适当的体重增加。戒烟戒酒，少吃刺激性食物。

2、孕妇可根据三餐的营养摄入，适当增加坚果，如核桃、瓜子等坚果；多吃新鲜蔬菜和水果，避免摄入过多的油、糖和钠盐。

本文到此结束，希望对教学科研大家有所帮助。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发