

Prenatal Calcium 600 Plus Vitamin D3 孕婦維他命D3鈣片

產前產後的最佳營養補充劑

高營養而均衡的飲食是維持孕婦及嬰兒健康的最佳方法。^[1-3]能持續維持均衡飲食的孕婦，在懷孕及分娩時的不適現象會較少，所生的嬰兒也更健康、強壯及可愛。^[1-3]

然而，即使奉行最嚴謹的健康食譜，亦難以保證孕婦能於懷孕期間吸收足夠所需的重要營養素。^[1-3]孕婦鈣片添加維他命D3配方含有重要的營養素，提供懷孕婦女每日營養所需。

鈣質有助胎兒發展

鈣質是人體不可缺少的礦物質，婦女一般比男士需要更多鈣質，尤其是孕婦。^[4]鈣質透過胎盤，從媽媽的血液輸送予胎兒，以提供胎兒骨骼成長所需。到懷孕後期，胎兒每日更需吸收約200至250毫克鈣質，才能維持骨骼正常生長。^[5]鈣質除了可幫助嬰兒骨骼及牙齒成長，還有幫助維持神經傳遞、心血管擴張收縮及凝血等功能。^[6,7]

鈣質與高血壓及妊娠毒血症

鈣質在媽媽體內還擔當著另一個重要的功能：減低患上妊娠毒血症的風險。高血壓是導致孕婦及新生兒死亡的主因，全球超過一半患上高血壓的孕婦會同時患上妊娠毒血症，吸收足夠的鈣能有助維持正常血壓，確保母嬰的健康。^[8,9]

維他命D3促進整體健康

維他命D3又稱鈣化醇，是一種脂溶性維他命，能促進身體吸收鈣質，此外亦能有助增加小腸壁和腎小球對磷(phosphorus)的吸收，因此吸收足夠的維他命D3能促進骨骼成長及堅固牙齒。^[5,10,11]人體可透過陽光照射皮膚自行製造維他命D3或從食物中攝取。

科學家進行的觀察研究結果顯示，體內維他命D的多寡與嬰兒日後患上哮喘及過敏性病症的風險有關。^[12]雖然人體可透過日

常飲食或照射陽光獲得維他命D3，但現代人大多長期處於室內環境，較少接觸陽光，因此容易缺乏維他命D3，需要服用補充劑來幫助增加維他命D3攝取量，從而為身體提供充足鈣質，並有助嬰兒骨骼及呼吸道的健康。

你需要多少鈣和維他命D？

美國國家科學院醫學研究建議，不同年紀的孕婦或哺乳婦女每天應攝取以下份量的鈣質和維他命D：^[4]

年齡	鈣的建議攝取量 (毫克/日)	維他命D的建議攝取量 (國際單位/日)
14-18歲 孕婦或哺乳婦女	1300	600
19-50歲 孕婦或哺乳婦女	1000	600

補充鈣質及維他命D可為母嬰帶來以下好處：

- ✓ 幫助達至懷孕及哺乳期間營養所需^[5,10,11]
- ✓ 改善腸道營養吸收^[10]
- ✓ 加強骨骼及牙齒健康^[5,10,11]
- ✓ 輔助幼兒呼吸系統健康發展^[12]
- ✓ 減低早產、高血壓及妊娠毒血症的風險^[8-9]

建議服用份量：

請諮詢你的家庭醫生。

參考文獻：

見英文附頁。

Prenatal Calcium 600 Plus Vitamin D3 孕婦維他命D3鈣片



提供維持骨骼及
牙齒發展的營養
所需

Provide nutrients for
development &
maintenance of
bones & teeth