

## 授課講師學經歷

姓名	謝明哲
課程名稱(主題)	產前產後體重管理與體質改善研討會之引言
服務單位(包含職稱)	臺北醫學大學 副校長兼公共衛生暨營養學院院長
學歷	台灣大學農業化學博士
經歷	中華民國營養學會理事長、中華民國肥胖研究學會理事長

## 授課內容摘要

懷孕對一個女人的影響很大，不論在生理和心理上都有很大的變化。懷孕期間發生的生理變化會影響到母體的器官和系統，進而影響母體的熱量和營養素的需求量。健康的孕婦才能生出健康的寶寶，孕婦的健康端賴有充足的熱量和營養素的攝取量，故提高熱量和營養素的食物所構成的飲食內容對孕婦甚為重要，懷孕期的增重是必須慎重考慮的事，因為增重越多新生兒的體重和健康狀況越好。懷孕期間如果增重不足，產下低出生體重嬰兒的比例較高。然而，產後肥胖的問題是國人女性肥胖的一大課題，如何孕育出健康的寶寶，又能管理好懷孕期間體重增加量，預防產後肥胖的發生是值得探討的。本次研討會內容包括產前與產後的生理與體質變化、產前與產後的併發症、懷孕前後營養需求與補充、體重控制的策略、基因篩選、及健康做月子等，期望能對學術與臨床上提供一些參考。

# 產前產後體重管理及體質改善

## 引言

謝明哲

台北醫學大學 公共衛生暨營養學院  
保健營養學系(學士班、碩士班、博士班)

- 一、 體重管理的目的
- 二、 體質改善的目的
- 三、 從懷孕前 6 個月開始做好準備
- 四、 懷孕期的營養與體重管理
- 五、 懷孕的身體保養
- 六、 產後的體重管理與恢復健康體質
- 七、 結語