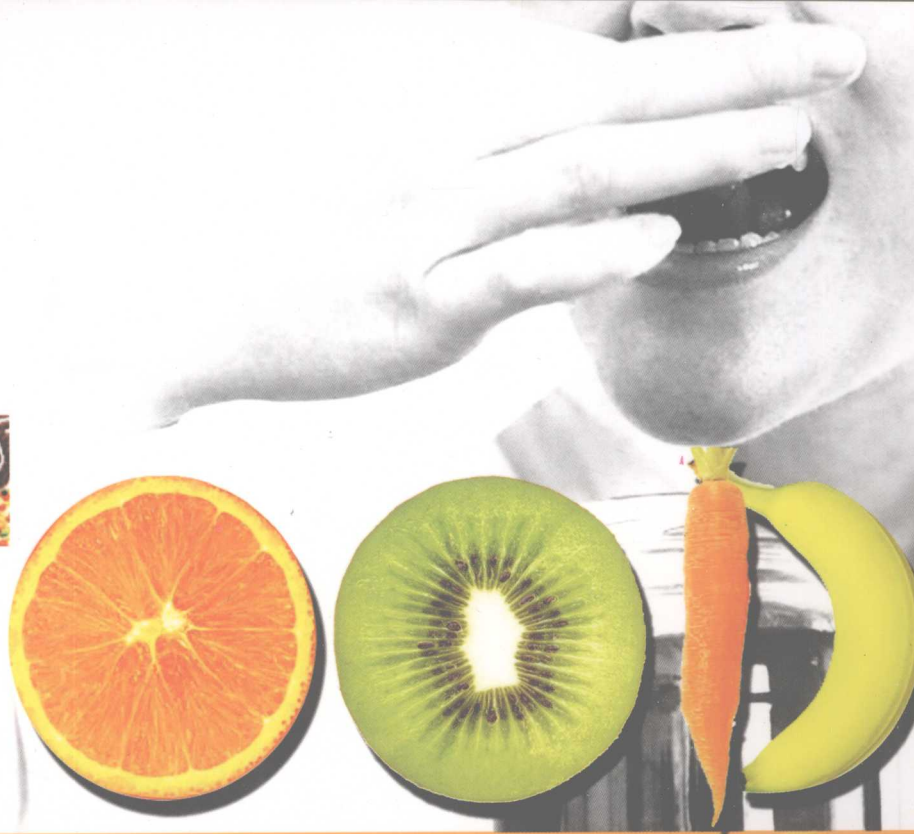




孕育总动员

- 加强孕期营养是优生的关键
- 与优生有关的营养学知识
- 孕妇必吃的健康食物
- 孕期优生食谱大盘点
- 孕妇四季营养保健食谱
- 孕期不良体质的饮食调养
- 孕妇营养中的禁忌



蛋白质是保证孕妇乳腺发育和胎儿健康成长最主要的原料。脂肪能提供孕妇热量。谷类及各种水果含有丰富的糖，是人体热量的主要来源。脂肪能提供孕妇热量。

好吃有好孕

——孕妈妈必读

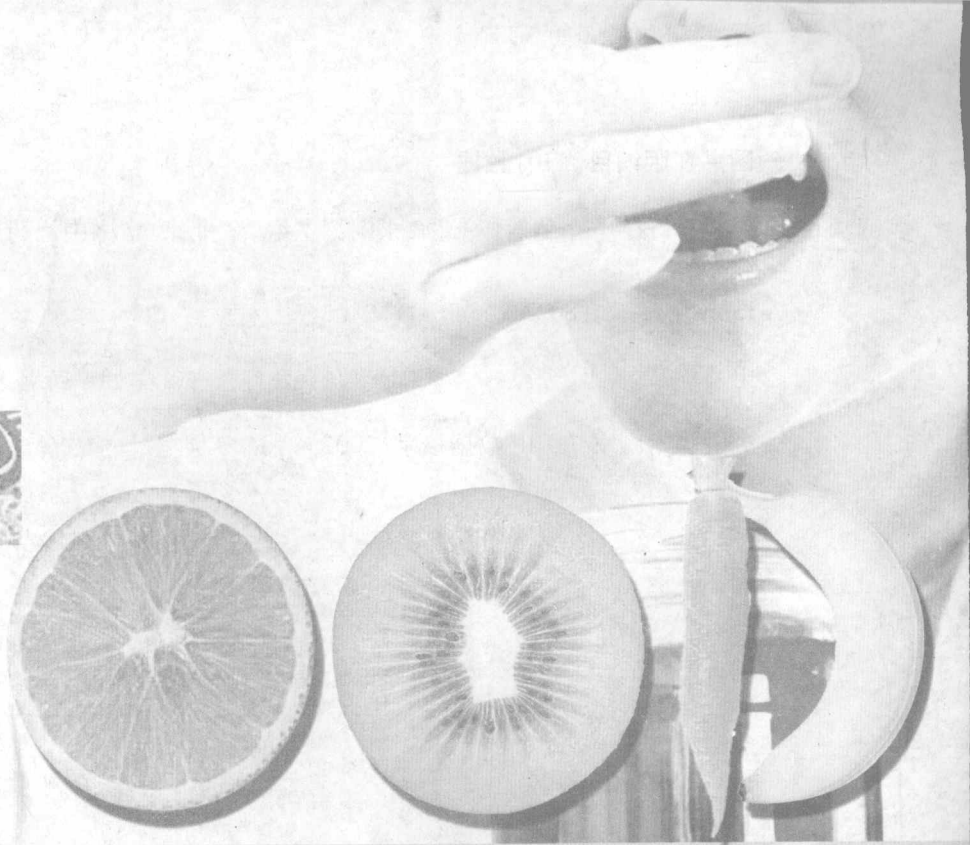
◎ 张湖德 主编

(中央人民广播电台医学顾问)

中国中医药出版社



孕育总动员



好吃有好孕

——孕妈妈必读

◎ 张湖德 主编

(中央人民广播电台医学顾问)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

好吃有好孕——孕妈妈必读/张湖德主编. —北京:中国中医药出版社,2008. 1

(孕育总动员)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 340 - 8

I. 好... II. 张... III. ①孕妇 - 合理营养②孕妇 - 营养卫生 IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181374 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京燕鑫印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 9 字数 155 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 340 - 8

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

编写人员

主 编	张湖德		
副主编	马烈光	张 红	陈 建
	张宝祥	宋一川	刘 晗
编 委	高延培	王 俊	刘福奇
	高 琰	何 军	任晓燕

前言

怀孕、分娩和育儿是每对夫妻要经历的生命历程，对于年轻的父母来说，这是一种全新的体验和感悟。对于爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们来说，是儿孙满堂的满足感和享受天伦之乐的幸福感。可以说，孕育已不单单是两个人的事情，而是一个大家庭全体行动的经历。孩子是家庭生活的增味剂，人们都希望能有一个健康、聪明、可爱的宝宝，这需要在孕前、孕中及孕后都要用科学的方法来准备和调理。正是在这样的背景下，经过精心策划、收集资料、整理编写成《孕育总动员》丛书，相信每一位家庭成员都能在书中找到需要的信息。

本套丛书强调优生、优育的细节，从孕前准备、怀孕、产后恢复几个方面入手，讲解相关知识和技巧，共分为五册，即专门论述孕前保健的《优生早知道——准妈妈必读》与《优生早知道——准爸爸必读》，旨在说明孕前父母双方的保健是优生的基础；《好吃有好孕——孕妈妈必读》强调女性孕中十月的保健应突出科学饮食的重要性；《产后瘦身有诀窍——新妈妈必读》则是指导新妈妈们产后恢复体型；《带孩子有学问——家长必读》旨在向爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们讲解小儿的生理、心理特点及喂养、教育的技巧。

我们期望通过科学通俗的语言，轻松活泼的方式，向读者传递优生优育的知识。尽管我们遇到了许多困难和问题，但希望通过我们的努力，每一位想要一个健康、聪明、可爱宝宝的家长在阅读本套书的时候，能有所帮助，有所收获。

编者

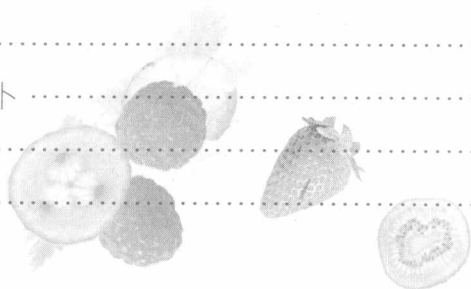
2008. 1

目 录

一、加强孕期营养是优生的关键	1
不合理饮食对胎儿的影响	1
孕妇的营养指南	3
体重的变化可以判断孕妇的营养状况	4
蛋白质及氨基酸缺乏可引起胎儿畸形	6
脂肪对脑发育有着至关重要的作用	7
葡萄糖是胎儿大脑唯一的能量来源	7
维生素 A 缺乏或过量均可引起胎儿发育异常	8
钙的吸收和利用都需要维生素 D	9
维生素 E 缺乏对孕妇和胎儿均有影响	9
维生素 C 对孕妇和胎儿很重要	10
B 族维生素缺乏对胎儿的影响	10
微量元素缺乏对胎儿的影响	11
二、与优生有关的营养学知识	14
孕妇加强营养的意义	14

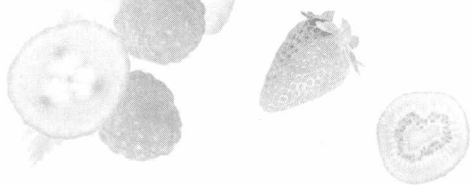
孕妇营养与胎儿营养密切相关	15
孕妇应合理进食,营养摄取均衡	16
均衡营养来自于哪些食物	16
孕妇饮食应适当搭配,主张多样化	18
孕妇宜“因时择食”	19
“逐月养胎”法	19
孕妇优生饮食法则	21
中医学的胎养学说历史悠久	22
饮食调理纠正孕妇缺钙	25
怀孕之前和怀孕早期要特别重视补碘	25
优生补锌很重要	27
孕期一定要注意对叶酸的补充	28
孕期补充必需脂肪酸对胎儿很重要	29
宜注意妊娠后期的“隐性缺铁”	30
孕期饮食影响胎儿牙齿发育	31
佝偻病与孕妇饮食有关	32
孕妇低钾血症的饮食法则	33
孕期多喝点水好处多	34
孕妇素食不可取	35
孕妇吃鸡蛋的学问	35
分娩时吃点巧克力好处多	38
孕后饮食嗜好有变化	39

孕期宜多吃点植物油	39
孕妇进食还是细嚼慢咽好	40
孕妇水肿的饮食调理	41
三、孕妇必吃的健康食物	43
野菜	43
小米	53
酸奶	55
葡萄	57
萝卜	60
牛肉	62
枣	64
海参	67
栗子	68
莲子	71
茼蒿	73
柠檬	74
豆腐	77
山药	80
海鱼	82
胡萝卜	86
红薯	89
大蒜	92



黄豆	94
四、孕期优生食谱大盘点	98
妊娠一月营养食谱	98
妊娠二月营养食谱	103
妊娠三月营养食谱	108
妊娠四月营养食谱	113
妊娠五月营养食谱	118
妊娠六月营养食谱	124
妊娠七月营养食谱	129
妊娠八月营养食谱	133
妊娠九月营养食谱	139
妊娠十月营养食谱	145
五、孕妇四季营养保健食谱	150
孕妇春季营养食谱	150
孕妇夏季营养食谱	155
孕妇秋季营养食谱	160
孕妇冬季营养食谱	165
六、孕期不良体质的饮食调养	170
气虚体质的饮食调养	170
血虚体质的饮食调养	176
阴虚体质的饮食调养	181
阳虚体质的饮食调养	185

七、孕妇营养中的禁忌	189
孕妇不宜滥用滋补品	189
孕妇营养不宜过剩	190
孕妇不宜吃罐头食品	191
孕妇不宜过多服用鱼肝油和钙片	192
孕妇不应多吃菠菜	192
孕妇不宜多吃甲鱼、螃蟹	193
孕妇不宜吃黄芪炖母鸡	193
孕妇不要贪吃冷饮	194
孕妇忌饮咖啡和咖啡因饮料	194
孕妇不要光吃细粮	195
孕妇不宜多吃山楂	195
孕期体重增加不宜太多	196
孕妇不宜吃高糖饮食	197
孕期不宜常吃火锅	197
中医对孕期饮食禁忌的认识	198
孕期不宜多食酸性食物	198
孕妇不宜乱服维生素 B ₆	199
孕妇不宜饮甜酒	199
孕妇不宜多喝茶	200





一、加强孕期营养是优生的关键

我们知道，优生受遗传、环境等因素的影响，但是因孕妇饮食不当造成的胎儿营养不良，进而导致胎儿畸形也是不容忽视的问题。据日本有关报道，素食孕妇所生的婴儿，往往由于维生素 B₁₂、铁、蛋白质等营养物质缺乏，而形成某种程度的脑损害。专家指出，由于妊娠期不注意营养而造成的胎儿大脑、体格发育上的某些不足或缺陷是出生后难以或无法纠正和弥补的。

因此，只有保证妊娠期营养的科学供给，避免营养失衡或营养缺乏，使孕妇处于最佳的生理状态，才能为胎儿发育提供良好的环境，这是优生的前提和关键。可以说，妊娠期间的饮食养胎是走向优生的必经“道路”。

不合理饮食对胎儿的影响

女性在妊娠期间由于饮食不合理往往造成营养不良或营养缺乏，会导致胎儿发育不良甚至畸形。



胎儿出生低体重

出生低体重系指新生儿体重少于 2500 克。据 WHO 统计，在 1.37 亿新生儿中，有 2200 万为低体重儿，其中 2100 万出生在发展中国家。低出生体重的影响因素很多，大致可归纳为：①母亲妊娠期间的体重增加与胎儿出生体重相关。②妊娠期间血浆总蛋白低者出生低体重儿的发生率高。③贫血孕妇产低体重儿的几率高。④膳食因素中，妊娠期间的热量摄入量与婴儿出生体重关系最密切。有实验表明，补充热量可增加新生儿的出生体重。⑤酗酒可能使低体重儿发生率增加 2.7 倍。



早产儿及小于胎龄儿

早产儿系指妊娠期少于 37 周出生的婴儿。小于胎龄儿系指胎儿的大小与妊娠月份不符，具体是指体重低于在该孕周胎儿应有的平均数体重 2 个标准差者，出生后的新生儿称为小于胎龄儿。在西方发达国家中，低出生体重儿中约 2/3 是由于早产；其余 1/3 是小于胎龄儿。而在发展中国家则多数的低出生体重儿属于与妊娠月份不符的小于胎龄儿，即小于其应有的体重，反映出胎儿在母体内生长停滞，宫内发育迟缓（IUGR）。妊娠期间营养不良是造成 IUGR 发生的重要原因之一，尤其在热量、蛋白质摄入不足的情况下，更容易发生。



围产期新生儿死亡率增高

一些调查资料表明，低出生体重儿的围产期死亡率明显高于正常体重的婴

儿，约占新生儿死亡数的 70%。有报告说，印度低体重儿围产期死亡率是正常体重儿的 5 倍。



先天畸形

妇女妊娠期间，某些营养素摄入不足或过多，都可能导致胎儿的先天畸形，孕早期锌缺乏或叶酸缺乏，可造成胎儿神经管畸形，其中尤以无脑儿和脊柱裂最为严重。近几年的研究报告已证明，妊娠前和妊娠前期补充叶酸和多种维生素，可以预防神经血管畸形的初发和再发。妊娠期间摄入维生素 A 过多也可以导致胎儿先天畸形，所以妊娠期间对维生素 A 的补充必须慎重。



脑发育受损

大脑和神经系统的发育需要多种营养素的不断供给，胎儿脑细胞的快速增殖期是从妊娠第 30 周到出生后 1 年。在这之后脑细胞数量不再增加，但是脑细胞增大、重量增加直至 2 岁左右。因此，妊娠期间的营养状况，特别是孕妇营养素的摄入量是否充足，关系到胎儿脑细胞的增殖数量和大脑发育。

孕妇的营养指南

在妊娠期吃什么对胎儿有利，这是使孕妇犯愁的事。有人认为，价钱贵的食品，营养一定丰富，应该多吃；有人认为吃什么都有营养，爱吃什么就吃什么，这些认识，都是不科学的。吃饭是为了提供人体所需的各种营养物质，为

了母子健康，应注意科学配餐，不仅追求色、香、味、形，而且更重视营养平衡。所谓营养平衡，就是使每日膳食所供给的营养比例恰当，充分满足母体及胎儿生长发育的需要。怎样吃才能达到营养平衡呢？这就要求孕妇学一点营养学。只有在健康母体中的婴儿才能很好地生长，正因为如此，您很有必要懂得该吃什么，该吃多少。

怀孕期间孕妇对营养素的需要增加了，对某些营养素的需要量比怀孕前要增加 50%。这是因为尚未出生的婴儿生长需要这些营养素，他只能从妈妈身上取得。如果孕妇的摄入量不够，婴儿的营养也可能不够。此外，增加营养也为以后授乳做好准备。

在妊娠早期应多吃牛奶和豆制品，多选食粗粮、新鲜蔬菜、水果及坚果。妊娠中期要增加热能和各种营养素，多吃肉、鱼、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物，多吃含钙丰富的奶类食物，多吃蔬菜、水果等富含矿物质、维生素及膳食纤维的食物。为有利于胎儿大脑的发育，应多吃富含脂质类的食物，如小米、玉米、核桃仁、芝麻、花生、南瓜子、栗子、海带、紫菜、香菇、水产品等。妊娠后期孕妇的食物摄入热能可适当减少，注意多食用绿叶菜和海产品，经常选食动物内脏，并多选用乳、蛋制品及水产品，以提供丰富的维生素。

体重的变化可以判断孕妇的营养状况

整个怀孕期体重应增加 9 ~ 15 千克。体重的增加是因为婴儿生长、乳房及子宫的增大、胎盘的形成、血液容量以及羊水的增加。一般情况下，孕妇体重

增加不应少于9千克，否则，婴儿出生时可能偏小并在婴儿期（出生后第1年）易出现较多的健康问题。但体重的增加也不应超过15千克，因为体重增加过多，怀孕及分娩时出现并发症（例如妊娠毒血症）的可能性会增大。

一般来说，在怀孕的头3个月体重应该每个月约增加450克，因为这个阶段胎儿及母体组织增大较少。后6个月每周应该约增加450克，体重增加的突然变动应引起注意。体重应该是逐渐、均匀地增加。

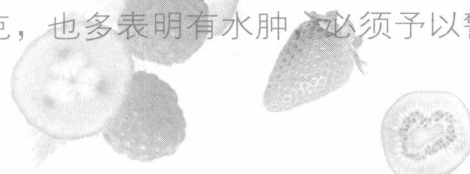
有鉴于此，我们就可以依据体重的变化来判断孕妇是否在营养上出了问题。

(1) 怀孕后体重反而减轻，尤其比妊娠前或标准体重还轻10%，应及时就医，查找原因，有针对性的加以解决。因为，你的小宝宝可能会体重过轻，甚至出现发育障碍。

(2) 若是你的体重不增不减，基本维持原状，或者增长十分有限，低于孕妇应有水平，常常容易生早产儿或低体重儿，应当引起注意。

(3) 身体肥胖的孕妇，孕期要不要限制饮食，以免产后体形更加难看呢？目前医学界的看法是：过量饮食固然无益，但限制饮食可能会更加不利。因为，动物实验证明，限制食物时生产的后代低能儿居多。所以体胖的孕妇一方面要控制体重的过度增长，但另一方面，仍要使体重按正常速度增加为宜。

(4) 身体原来不胖，但怀孕之后体重迅速增加，每月超过3千克以上，则要区别对待。如果是单纯性肥胖所引起的，则要控制体重；如体重增加主要是浮肿所导致的，则应去医院测量血压，化验尿蛋白，以及早发现妊娠中毒症。有时虽然不见得是一按一个坑的可凹性浮肿，但只要体重增长过快，每周超过0.5千克，也多表明有水肿，必须予以警惕。



蛋白质及氨基酸缺乏可引起胎儿畸形

蛋白质是构成机体各组织和细胞的物质基础。胎儿各组织细胞增殖或细胞增长都需要有充足的热量和蛋白质。

动物实验表明，蛋白质或氨基酸缺乏可引起胎儿重吸收率明显增加，而体重、身长、肝、肾等组织器官重量降低，出现肾小球发育不良，结缔组织增多，重吸收减少，肾脏功能减退等。

若缺乏色氨酸、赖氨酸或蛋氨酸，出生胎儿体重、大脑重量、大脑细胞和蛋白质含量均可明显降低。但是，如果孕妇吸收某一种氨基酸过量，则同样引起胎儿的发育不良，如赖氨酸或亮氨酸摄入过多既可能引起胎儿宫内发育迟缓，又可导致重吸收障碍及畸形。

如果苯丙氨酸摄入过量，其死胎和先天畸形几率增加。若缺乏苯丙氨酸，则胎儿常出现宫内生长迟缓、小头儿和先天畸形等，自发性流产发生率也增加。

食物内缺少蛋白质亦会引起营养不良性水肿。营养不良性水肿临床表现为面部虚浮、周身乏力、四肢浮肿，甚至出现胸水和腹水，对母体及胎儿均有危害。

因此，要增加蛋白质，特别是优质蛋白的摄入量，孕早期达到每天 90 克，孕中、晚期则要达到每天 100 克。优质蛋白包括畜禽肉蛋白及豆类蛋白。

脂肪对脑发育有着至关重要的作用

脂肪占脑重量（除去水分）的 50% ~ 60%，磷脂、胆固醇、糖脂等是脑细胞的构成成分，维持神经细胞的正常生理活动，并参与大脑思维与记忆等智力活动。特别是 DHA、卵磷脂、亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等不饱和脂肪酸，是人体不可缺少的必需脂肪酸，对脑细胞和神经的发育十分重要。研究证实，DHA 是脑细胞的组成成分，存在于脑细胞的线粒体、突触和微粒体中，是构成脑磷脂及脑细胞膜的基础，是大脑不可缺少的营养物质，对脑的神经传导和突触的生成发育有重要的作用。如果 DHA 缺乏，那么脑细胞膜的形成，脑细胞的生长发育以及神经传导都会受到损伤或破坏。

因此，孕妇应多食用一些鱼类及海产品。这是因为植物油、鱼类及海产品中含有大量人体所必需的不饱和脂肪酸，对于胎儿，特别是胎儿大脑的发育有好处。

葡萄糖是胎儿大脑唯一的能量来源

葡萄糖作为胎儿热能来源，完全来自母体，葡萄糖是以微绒毛膜上的合胞体滋养层作为载体通过胎盘的。母体血浆中葡萄糖浓度足够高时，有利于胎盘的吸取。在正常情况下，葡萄糖是胎儿大脑唯一的能量来源。据报道，脑的重