

Mami 妈咪学堂 Xuetao

孕产妇营养 全方案

YUNCHANFU YINGYANG
QUANFANGAN

孕前应注意摄取哪些营养/孕前营养食谱/防止孕吐的食方/哪四种鱼孕妇不宜吃/孕期食谱/补铁食方/补钙食方/孕妇能进人参吗/有利于胎儿大脑发育的食品/预防便秘食方/孕妇临产前吃什么好/孕妇为什么不宜吃黄芪炖鸡/坐月子食谱/催奶食方/哺乳期食谱



郭娟娟 主编

孕 产 期 科 学 膳 食 全 程 指 导



有助于孕产妇健康和胎儿成长的营养方案

中国妇女出版社



孕产妇营养 全方案

YUNCHANFU YINGYANG
QUANFANGAN

郭娟娟 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养全方案/郭娟娟主编. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 605 - 5

I. 孕… II. 郭… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 食谱②产妇 - 妇幼保健 - 食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168788 号

孕产妇营养全方案

主 编: 郭娟娟

责任编辑: 晓 春

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.75

字 数: 250 千字

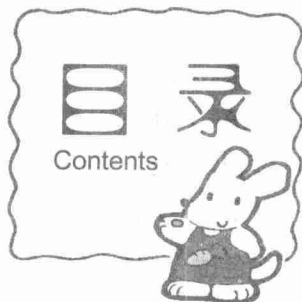
版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 605 - 5

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



第一章 孕前营养准备

第一节 孕前营养需求 / 2

- 一、孕前营养基本知识 / 2
- 二、孕前应特别注意补充叶酸 / 9
- 三、不同体质女性的营养需求 / 10
- 四、上班族饮食注意事项 / 11
- 五、孕前应改掉的不良饮食习惯 / 11
- 六、助孕饮食和不利于怀孕的饮食 / 13

第二节 罹患疾病妇女的孕前营养准备 / 14

- 一、糖尿病患者 / 14
- 二、心脏病患者 / 15
- 三、高血压患者 / 16
- 四、乙型肝炎患者 / 17
- 五、肥胖 / 18
- 六、甲状腺亢进患者 / 18
- 七、癫痫患者 / 19

第三节 准备生育的男性的营养需求 / 20

- 一、营养调理 / 21

二、提高男性生殖能力的食谱 / 24

第四节 孕前营养食谱 / 25

菜 / 25

汤 / 31

粥 / 32

主食 / 32

色拉 / 34

甜点 / 35

第五节 常见营养问题答疑 / 37

孕前为什么应多喝水? / 37

孕前应如何补钙? / 37

孕前是否该服用叶酸保健品? / 38

先排毒后怀孕有科学依据吗? / 38

高龄女性打算怀孕应该在营养方面注意什么? / 39

可以同时吃孕妇奶粉和保健品吗? / 39

应该怎样补碘? / 39

孕前减肥应如何调整饮食? / 40

孕前吃海鲜应该注意什么? / 40

准备怀孕还可以吃珍珠粉吗? / 41

咖啡对妇女妊娠有何影响? / 41

第二章 孕早期营养

第一节 孕早期营养需求 / 43

一、孕早期营养补充原则 / 43

二、孕早期每日饮食原则 / 46

第二节 孕早期常见合并症(并发症)饮食调理 / 48

一、孕吐 / 48

二、先兆流产 / 50





三、感冒 / 56

四、容易疲劳、嗜睡 / 58

第三节 孕早期营养食谱 / 60

菜 / 60

汤 / 75

粥 / 77

主食 / 79

色拉 / 84

甜点 / 85

第四节 常见营养问题答疑 / 88

孕期常吃冰镇食物对胎儿有影响吗? / 88

孕妇如何补充 DHA? / 88

孕早期补充叶酸,是单补好还是选择复合制剂? / 88

孕妇配方奶粉对孕妇有什么好处? / 89

刚怀孕就不停地食补,这种做法科学吗? / 89

刚怀孕是否要吃一些保健品? / 89

孕早期孕妇吃木瓜、芦荟容易导致流产吗? / 90

怎样知道自己补充营养素是否过量? / 90

孕期每天吃几个鸡蛋合适? / 90

患糖尿病的孕妇该怎么吃水果? / 90

怀孕后饮食上需要忌口吗? / 91

孕妇多吃山楂片好不好? / 91

孕妇为什么不宜多吃油条? / 92

孕妇为什么不宜吃火锅涮肉? / 92

哪 4 种鱼孕妇不宜吃? / 92

孕妇吃红薯有什么好处? / 93

孕妇为什么宜吃红枣? / 93

孕妇为什么宜吃板栗? / 93

孕期为什么宜吃花生? / 94

- 怀孕期间可以吃柿子吗? / 94
- 为什么孕妇宜多吃香蕉? / 94
- 为什么孕妇不宜食用桂圆? / 95
- 为什么孕妇不宜多吃罐头食品? / 95
- 孕妇服用阿胶有什么讲究? / 95

第三章 孕中期营养

第一节 孕中期营养需求 / 98

- 一、孕中期营养补充原则 / 98
- 二、重点营养素摄取注意事项 / 100
- 三、孕中期每日饮食原则 / 102
- 四、孕期零食的选择 / 102
- 五、素食妈妈的营养需求 / 104

第二节 孕中期常见合并症（并发症）营养调理 / 105

- 一、便秘 / 105
- 二、缺铁性贫血 / 110

第三节 孕中期营养食谱 / 116

- 菜 / 116
- 汤 / 126
- 粥 / 127
- 主食 / 128
- 色拉 / 131
- 甜点 / 132

第四节 常见营养问题答疑 / 134

- 怀孕应多喝水吗? / 134
- 怀孕中期食欲不好怎么办? / 135
- 反季节蔬果可以多吃吗? / 135
- 孕期摄取脂肪有什么讲究? / 135





孕期吃苹果可以增强宝宝后天的记忆力吗? / 136

孕妇能否吃人参? / 136

在孕期是否应该多吃粗粮? / 137

孕妇能吃猪腰子吗? / 138

孕期是否应吃夜宵? / 138

补充蛋白质选用蛋白粉好吗? / 138

孕妇可以吃榴莲、姜这些燥热的食物吗? / 139

孕妇可以吃辣椒吗? / 139

怀孕后喝牛奶好还是喝酸奶好? / 139

怀孕后经常把黄瓜和西红柿当水果一起吃好不好? / 139

孕妇在孕期如何科学吃菠菜? / 140

孕妇夏天可以喝绿豆汤解暑吗? / 140

孕期患有缺铁性贫血怎么补充营养? / 140

孕妇应如何补充蛋白粉? / 141

患肝炎的孕妇能否补充蛋白粉? / 141

孕妇吃蜂王浆有什么好处? / 142

孕妇吃蜂蜜有什么好处? / 142

有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些? / 142

有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些? / 143

有利于胎儿大脑发育的豆类及其制品有哪些? / 144

有利于胎儿发育的果类食品有哪些? / 144

有利于胎儿发育的蔬菜有哪些? / 146

孕妇喝水有什么讲究? / 146

第四章 孕晚期营养

第一节 孕晚期营养需求 / 149

一、孕晚期营养补充原则 / 149

二、孕晚期每日饮食原则 / 151

第二节 孕晚期常见合并症（并发症）营养调理 / 153

一、妊高征 / 153

二、妊娠糖尿病 / 157

第三节 孕晚期营养食谱 / 160

菜 / 160

汤 / 168

粥 / 173

主食 / 174

色拉 / 178

甜点 / 179

第四节 常见营养问题答疑 / 182

在孕期多补充营养制剂好不好？ / 182

哪些食物有助于自然分娩？ / 183

胎膜早破和体内营养素缺乏有关吗？ / 183

孕妇常吃咸鸭蛋有什么危害？ / 184

吃冬瓜可以消除孕期水肿吗？ / 184

怀孕后期腿经常抽筋，饮食上需要注意什么？ / 185

怀孕期间一直喝孕妇奶粉还用再补钙吗？ / 185

秋天患有高血压的孕妇怎样进补？ / 185

孕期多吃葵花子好吗？ / 186

吃核桃对胎儿发育有什么好处？ / 186

在孕期吃哪些食物可以既有营养又不发胖？ / 186

早餐只喝一杯牛奶或吃一个鸡蛋好吗？ / 187

吃哪些蔬菜、水果可缓解便秘症状？ / 188

孕妇吃土豆要注意什么？ / 188

维生素制剂和蔬菜能互相代替吗？ / 188

孕妇临产前吃什么好？ / 189

孕妇为什么不宜多吃黄芪炖鸡？ / 190





第五章 产褥期营养

第一节 产褥期营养需求 / 192

- 一、产褥期营养补充原则 / 192
- 二、产褥期每日饮食原则 / 194

第二节 产褥期饮食及常见合并症的营养调理 / 196

- 一、自然分娩后饮食调理 / 196
- 二、剖宫产后饮食调理 / 196
- 三、产后恶露不尽 / 197
- 四、产后便秘 / 200
- 五、产后贫血 / 202
- 六、产后心力衰竭 / 204

第三节 产褥期营养食谱 / 205

- 菜 / 205
- 汤 / 219
- 粥 / 227
- 主食 / 231

第四节 常见营养问题答疑 / 233

- 月子里只吃鸡蛋和小米粥好吗? / 233
- 坐月子吃麦乳精好吗? / 233
- 坐月子期间可以吃辣椒吗? / 234
- 素食产妇该怎样补充营养? / 234
- 产后吃巧克力好吗? / 235
- 坐月子常吃老母鸡好吗? / 235
- 产妇喝红糖水多多益善吗? / 235
- 凉拌菜里放蒜对月子里的新妈妈好不好? / 236
- 坐月子能吃西瓜吗? / 236
- 分娩后何时应该进补? / 236

- 坐月子能吃人参吗? / 237
- 产后喝茶好吗? / 238
- 坐月子期间能减肥吗? / 238
- 刚做过侧切能吃海鲜吗? / 239
- 坐月子为什么不宜吃味精? / 239
- 产妇可以吃桂圆吗? / 239

第六章 哺乳期营养

第一节 哺乳期营养需求 / 242

- 一、母乳的营养成分及其重要性 / 242
- 二、哺乳期营养不足的不利影响 / 243
- 三、哺乳期营养补充原则 / 244
- 四、哺乳期每日饮食原则 / 245

第二节 哺乳期常见合并症营养调理 / 246

乳腺炎 / 246

第三节 哺乳期营养食谱 / 251

- 菜 / 251
- 汤 / 268
- 粥 / 277
- 主食 / 280

第四节 常见营养问题答疑 / 281

- 哺乳期一天吃几顿饭比较好? / 281
- 哺乳妈妈吃什么可以让奶水少一些? / 282
- 哺乳妈妈喝含有高脂肪的汤对宝宝好吗? / 282
- 哺乳期多吃鸡蛋好吗? / 282
- 哪种鱼催奶效果最好? / 283
- 哺乳妈妈能吃油条吗? / 283
- 哺乳妈妈吃盐多对宝宝有影响吗? / 283





- 哺乳妈妈吃冷饮会使宝宝腹泻吗? / 284
- 哺乳期吃辣椒对宝宝有什么影响? / 284
- 哺乳期吃肯德基快餐对宝宝有影响吗? / 285
- 哺乳期能喝茶或咖啡吗? / 285
- 哺乳妈妈吃什么对宝宝的视力有好处? / 285
- 坐月子可以吃蛋白粉吗? / 285
- 哺乳期可以吃“善存”补充营养吗? / 286
- 吃什么中药可下奶? / 286

Digizhang



第一章

孕前营养准备

不知道从什么时候起，开始感到二人世界有点小小寂寞，夫妻于是期待一个小生命的到来。为了孕育一个健康的下一代，进行一些准备工作是必需的。专家告诉我们，在怀孕前6个月开始，夫妻就应改正不良的生活习惯，尤其是饮食习惯。你，有没有做到呢？



第一节 孕前营养需求

在孕期加强营养，是几乎人人都知晓的生活常识，但是，医学研究早已告诉我们，真正讲究优生的家庭，应该订立优孕计划，在怀孕前6个月就开始尽力改正不良的生活习惯，尤其是饮食习惯，以补充孕育胎儿需要的营养，为小宝宝打造理想的成长环境。因为宝宝的健康、聪慧的未来，是与女性孕前的饮食习惯、作息、生活环境、情绪等息息相关的。只有做好充分的准备，才能孕育出健康的宝宝，创建美满家庭！



一、孕前营养基本知识

很多年轻夫妇在有了怀孕的计划后，会为此做一些准备，比如戒烟戒酒、多参加运动等。但是，仅仅做这些还是不够的，要知道，饮食、营养的均衡、全面摄取对于孕前准备是非常重要的，很多营养素在饮食中更是不可或缺的，如果因为生活习惯或经济原因导致某些营养素缺乏，就有可能导致怀孕困难，甚至是胎儿发育不良。所以，为了孕育一个健康宝宝，从孕前就应该开始为饮食、营养做准备，一些不能缺少的营养素的功能和补充知识，更是应该了解的内容。

1. 蛋白质

说到蛋白质，我们可以想到鸡蛋、瘦肉等，其实还远不限于此。蛋白质的英文名词来源于希腊文，其含义是“第一”和“基本的”，这反映了蛋白质是生命活动中最基本的和最重要的物质。蛋白质由碳、氢、氧、氮4种主要元素组成，有的蛋白质还含有硫、磷等元素。如血红蛋白含有铁、甲状腺球蛋白含有碘等。

动物蛋白：是蛋白质的主要来源，如肉类及禽蛋类等，这些食物在提供蛋白





质的同时,也会使我们食入饱和脂肪酸和胆固醇等成分。因此选用瘦肉、鱼、去皮鸡肉和蛋清最佳,它们称为“优质蛋白”。

植物蛋白:主要存在于豆类食物中,植物蛋白中含饱和脂肪酸及胆固醇都很低,同时含有大量膳食纤维,而且物美价廉。

蛋白质是一切生命的物质基础,这不仅因为蛋白质是构成机体组织器官的基本成分,更重要的是蛋白质本身不断地进行合成与分解。这种合成、分解的对立统一,保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织。

①蛋白质是构成组织和细胞的重要成分,如肌肉、骨骼及内脏主要由蛋白质组成。一切细胞的物质都以蛋白质为主,动物的细胞膜及细胞间质也主要由蛋白质组成。

②用于更新和修补组织细胞。

③参与物质代谢及生理功能的调控。

④氧化供能。1克蛋白质在体内氧化供能约 1.67×10^4 焦耳。

⑤其他功能。如血浆蛋白质的多种生理功能。

组成蛋白质的氨基酸有 20 余种,体内只能合成一部分,其余则须由食物蛋白质供给。机体不能合成或合成速度太慢的氨基酸都必须由食物蛋白质供给,故又称为“必需氨基酸”。机体能自己合成的氨基酸则不必由食物供给。

2. 脂类

说到脂类,我们可以想到肥肉、食用油等。食物中的油脂主要是油和脂肪。一般把常温下是液体的称做油,而把常温下是固体的称做脂肪。脂肪是由甘油和脂肪酸组成的甘油三酯,其中甘油的分子比较简单,而脂肪酸的种类和长短却不相同。因此脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸,不同食物中的脂肪所含有的脂肪酸种类和含量不一样。自然界有 40 多种脂肪酸,因此可形成多种脂肪酸甘油三酯。脂肪酸分三大类:饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

脂类的分类:

脂肪:甘油和三分子脂肪酸组成的甘油三酯。对躯体形态、保温、保护内脏器官、能量提供、提供机体无法自行合成的必需脂肪酸等至关重要。

类脂:包括磷脂(卵磷脂、脑磷脂、肌醇磷脂等)、糖脂(脑苷脂类、神经节苷脂)。对细胞形成和神经功能至关重要。

脂蛋白：乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白。

类固醇：胆固醇、麦角固醇、皮质甾醇、胆酸、维生素 D、雄激素、雌激素、孕激素。

以下几种常用油脂营养价值的简单对比：

鱼肝油：不饱和脂肪酸含量最高，并含有丰富的维生素 A 和维生素 D，但不能用于烹调。

黄油：含饱和脂肪酸和胆固醇较高，也含维生素 A 和维生素 D，但对高脂血症等患者不利。

猪油：含饱和脂肪酸和胆固醇较多，不含维生素 A 和维生素 D，消化率也比植物油略低。

牛油和羊脂：含胆固醇高，消化和吸收率也差些。

芝麻油（香油）、豆油、花生油、菜子油、玉米油、葵花子油、茶油等植物油：含有较多必需不饱和脂肪酸，可降低血中胆固醇，减少动脉硬化发生的危险性。有的植物油中含有能抗氧化的维生素 E 或芝麻醇，从而提高储存性。

由此可见，植物油所含的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸的量一般比动物油高（极个别例外）。由于膳食脂肪的来源除烹调外，多来自含油脂丰富的动物性食物，因此在选用烹调油时宜以植物油为主，使脂肪酸比例适宜。

摄取脂肪过多或过少都会导致激素失衡，影响卵子的质量、子宫内膜的厚薄及输卵管是否通畅等，这些都是造成女性不孕、无法排卵、胚胎着床不顺利的重要原因之一。现在许多人因为怕胖而盲目减肥，拒绝一切含油脂食品，可能导致体内脂肪不够，体脂肪率过低。因此，对这些偏瘦的女性而言，可适度补充植物性油脂，或是吃些干果类食物，如核桃、花生、杏仁等，以帮助维持激素分泌平衡，能够在希望受孕的时候怀孕。

但是，若是太胖的女性，便应减少脂肪的摄取。脂肪无所不在，不是只有食用油中才有，奶、蛋、豆、鱼、肉及坚果类，都有相当比例的脂肪；糕饼、膨化食品、方便面、西式快餐中的含油量更是不可小觑。而体重过重，会影响受孕和未来的胎儿发育，继而在分娩时可能引起难产。

如何适度摄取脂肪，又能帮助受孕？脂肪的每日摄取量约占总热量的 25%，相当于摄取油类约 2~3 汤匙（每汤匙约 15 克），依据个人体形增减，其中植物





性油脂占 2/3，动物性油脂占 1/3，但当天若有摄取其他肥肉或干果等富含油脂的食物，则油类摄取应减量；如此可保持血管通畅，也可维持器官正常的新陈代谢，有利于受孕。

3. 碳水化合物

提到碳水化合物，大家会想到糖类、馒头、面包……由于这些年常谈及碳水化合物导致发胖，很多白领女性对此敬而远之。不过，如果希望顺利孕育宝宝，膳食中则不可缺少碳水化合物，因为它们是供给能量的首选。而且，如果碳水化合物摄入不足，脂肪则会因氧化不全而产生过量的酮体，影响体内的酸碱平衡。肝糖原储备不足，会影响肝脏的解毒能力。准备怀孕的女性和孕期女性，每天的粮食谷物不可少于 0.75 千克。

4. 铁质

铁存在于人体所有的细胞内，各组织、器官包括各内分泌腺都含有铁，其中肝脏、脾脏和肺组织内含铁量较为丰富。成人内含铁 3~5 克，约 65% 的铁存在于血红蛋白中，血红蛋白在人体内主要执行输送氧和携带排出二氧化碳的任务，此外，血红蛋白还有维持血液酸碱平衡的作用。所以，缺铁可引起贫血和缺氧，人会显得苍白，感觉乏力，卵巢、子宫等无法获得滋养，受孕困难。即便是能够怀孕，胎儿也同样会缺铁，影响发育。

此外，铁蛋白有调节粒细胞和巨噬细胞的作用，在感染时参与免疫防预；铁还是很多酶类的辅酶，参与细胞代谢。所以缺铁的人很容易感染，继而发生细胞坏死，甚至罹患肿瘤等。

可以说，大部分女性体内都缺铁，因为这是女性特殊体质造成的，因为每个月有血液的流失，但是真正发展到有缺铁性贫血的并不多，所以大多数缺铁的女性没有明显症状，平时根本想不到补铁。但是如果近期怀孕，就必须留意铁的补充。

成年女性每日应摄取 15 毫克的铁质，而男性只需 10 毫克。如果想顺利怀孕，以下食物要比平时更加留意摄取，如肝脏、猪血、红肉、紫菜、蛋、全谷类、水果类、绿色蔬菜等，其中肝脏、猪血、红肉（如瘦猪肉、牛羊肉）等食物的吸收率较好。

注意，喜欢喝茶的人，茶中的草酸、鞣酸会导致铁元素进入体内后不容易被