

♥ 根据《中国居民膳食指南》(2007版)修订 ♥

新编

第二版

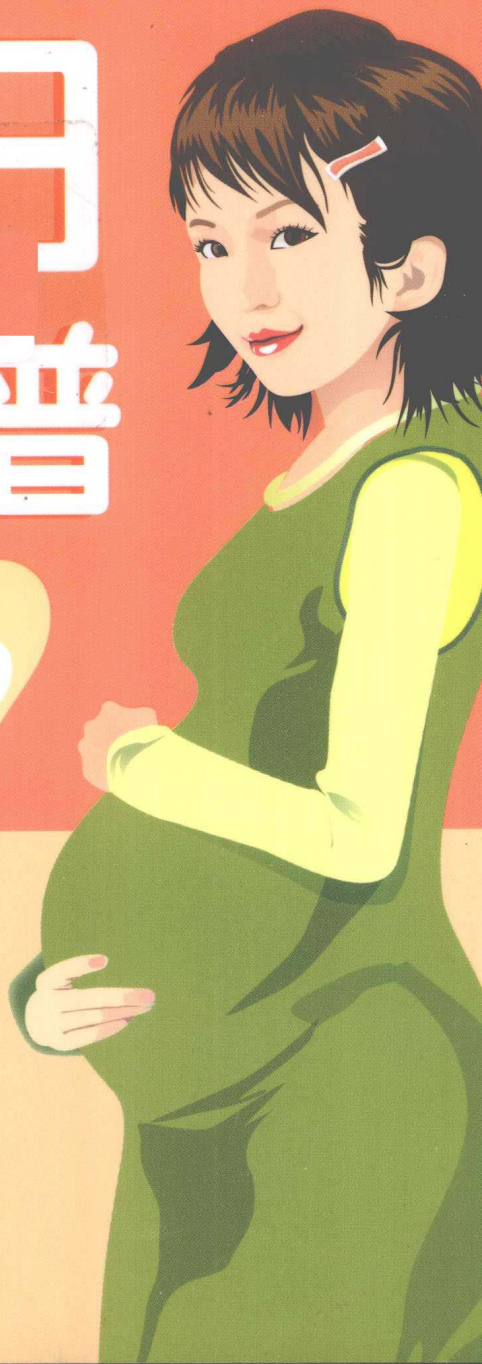
孕产妇 营养食谱

范红霞 主编

- ✿ 增强和改善孕产妇的体质
- ✿ 精心调养孕产期营养
- ✿ 新鲜、美味、营养、科学



化学工业出版社
米立方出版机构



新编

第二版

♥ 孕产妇 营养食谱

范红霞 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

孕产妇营养素吃多少?——怀孕和产后各时期对营养素的生理需要量、常用营养素补充食谱举例。

孕产妇吃什么?怎么吃——怀孕和产后各时期的营养需求、饮食宜忌和常用营养食谱。

孕产妇常见病,饮食疗——妊娠呕吐、水肿、腹泻、便秘,产后缺乳、乳汁不畅、多汗、失眠、厌食等16种孕产妇常见疾病的食疗方;以及安胎,产后减肥、养颜食谱举例。

图书在版编目(CIP)数据

新编孕产妇营养食谱/范红霞主编. —2版. —北京:化学工业出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-122-07115-6

I. 新… II. 范… 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(2009)第209981号

责任编辑:肖志明 赵玉欣

装帧设计:王晓宇

责任校对:洪雅姝

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张15³/₄ 字数203千字 2010年2月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

第二版前言 FOREWORDS

从怀孕的第一天起，女性就踏上了一段历时10个月的“非常旅行”。在这段充满着奇妙与幸福、担忧与甜蜜的旅程中，一个显微镜下才可见的受精卵，经过10个月的发育，成长为一个6~8斤的小宝宝；不仅如此，胎宝宝还随身携带了胎盘、羊水，孕妈妈的子宫及乳房也发育增大。胎宝宝和孕妈妈的这些身体“剧变”都需要强有力的营养支持。因此，维持孕妈妈良好的营养状态，对孕妈妈本身以及胎儿的正常发育是十分必要的。

- 怀孕不同时期孕妈妈对各种营养素的需求量分别是多少？
- 富含各种营养素的食物有哪些？怎么吃才更容易吸收？
- 不同孕周的营养需求分别有什么特点？
- 怀孕不同孕周的常用营养食谱有哪些？有什么饮食宜忌吗？
- 哺乳妈妈吃什么怎么吃才能有丰富的奶水？
- 孕期和产后的常见小毛病怎么用饮食来调理？

笔者总结了10余年的妇产科临床经验，对孕妈妈的上述困惑进行了全面、生动的解答。本书第一版自2007年6月上市以来，已经印刷3次，受到广大读者的好评。第二版修订时，我们采纳了读者的反馈意见，在孕产妇营养素需求量方面，根据2007版《中国居民膳食指南》的推荐量进行了调整；在孕产妇推荐食谱的设计方面，不仅考虑了不同孕周妈妈宝宝身体发育的需要，还特别强调色、香、味俱全，在保证充足而均衡营养的同时，给孕妈妈提供完美的“味觉旅行”。

相信本书专业而贴心的营养建议会给孕妈妈的“非常旅行”最贴心的照顾！

范红霞

2009年12月

第一版前言 FOREWORDS

孕育一个健康的宝宝是每个孕产妇最基本的心愿，“营养是健康之本”，孕妇从怀孕初期至产后，不同阶段所需的营养各有差异；不同体质的孕产妇，不同的自身营养状况也决定了不同的营养需求。

本书紧紧围绕孕产妇不同阶段的营养需求，系统讲述了补充五大营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质及维生素等各种营养需求和相应食谱、不同孕周的营养需求和相应食谱、产后不同阶段的营养需求和相应食谱，孕期及产后常见疾病营养食谱等。全书内容翔实，方便您根据不同时期及自身的个体差异选择合理的营养饮食，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到平衡膳食、合理营养、母婴安康的目的，从而保证您和胎儿的健康。

认真关注孕产妇饮食营养，给宝宝一个健康的身体和聪明的大脑，是每个生育家庭的职责，也是您关爱下一代首先要迈好的第一步。

范红霞

2007年4月

目 录 CONTENTS

● 第一章 孕产妇所需的各种营养素 ●

第一节 孕产妇营养需求概述 /2	一、钙的生理需要量 /21
一、妊娠期营养方面的改变 /2	二、牛奶是人体最好的钙源 /21
二、妊娠期的营养需要 /3	三、补钙食物 /22
三、妊娠期的膳食特点 /6	四、孕前补钙食谱 /23
四、哺乳期的生理变化 /10	五、孕期补钙食谱 /25
五、乳母的营养需要 /11	六、产后补钙食谱 /27
第二节 蛋白质 /14	第六节 锌 /29
一、蛋白质的需要量 /14	一、锌的生理需要量 /29
二、食物蛋白质 /15	二、富锌食物 /30
第三节 脂肪 /16	三、补锌的常见食品 /31
一、脂肪的供给量 /16	四、补锌食谱 /31
二、食物中脂肪的来源 /16	第七节 铁 /37
第四节 碳水化合物 /20	一、铁的生理需要量 /37
碳水化合物的来源 /20	二、孕期补铁食谱 /39
第五节 钙 /21	三、产后补铁食谱 /43
	第八节 碘 /46

一、碘的生理需要量	/46	二、孕期补硅食谱	/64
二、富碘食物	/46	三、产后补硅食谱	/66
三、孕期缺碘的危害	/48		
四、孕期补碘食谱	/49	第十三节 钴	/67
第九节 锰	/52	一、钴的生理需要量	/67
一、锰的生理需要量	/52	二、孕期补钴食谱	/68
二、孕期补锰食谱	/53	三、产后补钴食谱	/69
三、产后补锰食谱	/56	第十四节 氟	/70
第十节 铜	/57	一、氟的生理需要量	/70
一、铜的生理需要量	/57	二、孕期补氟食谱	/71
二、孕期补铜食谱	/57	三、产后补氟食谱	/72
三、产后补铜食谱	/59	第十五节 维生素A	/73
第十一节 硒	/60	一、维生素A的生理需要量	/73
一、硒的生理需要量	/60	二、孕期补维生素A食谱	/73
二、孕期补硒食谱	/61	三、产后补维生素A食谱	/74
三、产后补硒食谱	/62	第十六节 维生素D	/76
第十二节 硅	/64	一、维生素D的生理需要量	/76
一、硅的生理需要量	/64	二、孕期补维生素D食谱	/76
		三、产后补维生素D食谱	/79

第十七节 维生素E	/81	一、维生素B ₆ 的生理需要量	/92
一、维生素E的生理需要量	/81	二、孕期补维生素B ₆ 食谱	/93
二、孕期补维生素E食谱	/82	三、产后补维生素B ₆ 食谱	/94
三、产后补维生素E食谱	/83		
第十八节 维生素K	/84	第二十二节 维生素B ₁₂	/95
一、维生素K的生理需要量	/84	一、维生素B ₁₂ 的生理需要量	/95
二、孕期补维生素K食谱	/84	二、孕期补维生素B ₁₂ 食谱	/95
三、产后补维生素K食谱	/85	三、产后补维生素B ₁₂ 食谱	/96
第十九节 维生素B ₁	/87	第二十三节 叶酸	/97
一、维生素B ₁ 的生理需要量	/87	一、叶酸的生理需要量	/97
二、孕期补维生素B ₁ 食谱	/88	二、孕期补叶酸食谱	/98
三、产后补维生素B ₁ 食谱	/89	三、产后补叶酸食谱	/99
第二十节 维生素B ₂	/90	第二十四节 维生素C	/101
一、维生素B ₂ 的生理需要量	/90	一、维生素C的生理需要量	/101
二、孕期补维生素B ₂ 食谱	/90	二、富含维生素C的食物	/101
三、产后补维生素B ₂ 食谱	/91	三、孕期补维生素C食谱	/102
		四、产后补维生素C食谱	/104
第二十一节 维生素B ₆	/92		

● 第二章 不同孕周营养食谱 ●

第一节 孕1 ~ 4周	/107	第五节 孕17 ~ 20周	/119
一、营养需求	/107	一、营养需求	/119
二、饮食宜忌	/107	二、饮食宜忌	/120
三、常用营养食谱	/109	三、常用营养食谱	/120
第二节 孕5 ~ 8周	/110	第六节 孕21 ~ 24周	/121
一、营养需求	/110	一、营养需求	/121
二、饮食宜忌	/110	二、饮食宜忌	/122
三、常用营养食谱	/112	三、常用营养食谱	/122
第三节 孕9 ~ 12周	/115	第七节 孕25 ~ 28周	/123
一、营养需求	/115	一、营养需求	/123
二、饮食宜忌	/115	二、饮食宜忌	/124
三、常用营养食谱	/116	三、常用营养食谱	/124
第四节 孕13 ~ 16周	/118	第八节 孕29 ~ 32周	/126
一、营养需求	/118	一、营养需求	/126
二、饮食宜忌	/118	二、饮食宜忌	/126
三、常用营养食谱	/118	三、常用营养食谱	/127

第九节 孕33 ~ 36周	/130	第十二节 产后5 ~ 8周	/144
一、营养需求	/130	一、营养需求	/144
二、饮食宜忌	/131	二、饮食宜忌	/144
三、常用营养食谱	/131	三、常用营养食谱	/145
第十节 孕37 ~ 40周	/132	第十三节 产后9 ~ 12周	/151
一、营养需求	/132	一、营养需求	/151
二、饮食宜忌	/133	二、饮食宜忌	/151
三、常用营养食谱	/134	三、常用营养食谱	/152
第十一节 产后1 ~ 4周	/136	第十四节 产后4 ~ 12月	/158
一、营养需求	/136	一、营养需求	/158
二、饮食宜忌	/137	二、饮食宜忌	/159
三、常用营养食谱	/137	三、常用营养食谱	/159

● 第三章 孕产妇常用食疗食谱 ●

第一节 安胎食谱	/168	第三节 妊娠水肿食谱	/173
第二节 妊娠呕吐食谱	/170	第四节 妊娠高血压病食谱	/174

第五节 妊娠便秘食谱	/179	第十二节 产后恶露不绝 食谱	/204
第六节 妊娠腹泻食谱	/183	第十三节 产后多汗食谱	/210
第七节 妊娠贫血食谱	/184	第十四节 产后回乳食谱	/211
第八节 妊娠糖尿病食谱	/187	第十五节 产后失眠食谱	/213
第九节 妊娠高血脂食谱	/192	第十六节 产后厌食食谱	/218
第十节 产后缺乳食谱	/195	第十七节 产后养颜食谱	/223
第十一节 产后乳汁不畅 食谱	/201	第十八节 产后减肥食谱	/231

附表1 常量和微量元素的推荐摄入量 (RNIs) 或适宜摄入量 (ALs)	/241
--	------

附表2 脂溶性和水溶性维生素的推荐摄入量 (RNIs) 或适宜摄入量 (ALs)	/242
--	------

第一章

孕产妇所需的各种营养素

第一节 孕产妇营养需求概述

第二节 蛋白质

第三节 脂肪

第四节 碳水化合物

第五节 钙

第六节 锌

第七节 铁

第八节 碘

第九节 锰

第十节 铜

第十一节 硒

第十二节 硅

第十三节 钴

第十四节 氟

第十五节 维生素A

第十六节 维生素D

第十七节 维生素E

第十八节 维生素K

第十九节 维生素B₁

第二十节 维生素B₂

第二十一节 维生素B₆

第二十二节 维生素B₁₂

第二十三节 叶酸

第二十四节 维生素C

第一节 孕产妇营养需求概述

一、妊娠期营养方面的改变

1. 代谢率的升高

包括合成代谢增强。因为怀孕后有两方面的合成代谢，一方面是身体合成一个完整的重量为3.2千克的胎儿，另一方面是母体代谢上的适应以及生殖系统的进一步发育。这两方面的合成都需要一定的物质来支持。在代谢改变中，激素的改变是一个重要方面，在受精卵着床后，绒毛膜促性腺激素在50～70天内达到高峰水平。此后，黄体把这个水平维持下去，月经周期停止，黄体分泌的黄体酮刺激子宫内膜形成胎盘。以后，胎盘变大，它将卵巢的内分泌功能接过来，产生大量的黄体酮与雌激素，并维持整个孕期。此外，还有绒毛膜促乳腺激素等发生作用，它们的活动能影响母体代谢，也影响摄食活动。

2. 消化系统的状况和功能改变

由于激素与代谢的改变，孕期妇女往往出现恶心、食欲减退、异食、消化不良等现象。后又因子宫增大而影响肠道的活动，往往引起便秘，与此同时机体却又需要吸收更多的营养素。

3. 机体许多器官的负荷增大

肾脏、心脏、肺脏、肝脏等的负荷都增大。心输出量在怀孕中期以后，每分钟的输出量约增加1升。外周血管的扩张又必须使血容量加大，引起一系列的问题。造血器官也因母体血容量和红细胞的增多而加强了生理活动。

4. 对营养素的要求增高

需要合理的营养和平衡的膳食，很多学者观察到妊娠营养与母子双方健康之间存在着一定关系。母亲营养不良往往引起新生儿的

体重低于正常及新生儿的死亡率增高，也易导致胎儿畸形和胎儿大脑发育不良或产后智力低下。在母亲怀孕期的下半段，胎儿的大脑发生了急剧的变化，在这一期间的营养不足或者有其他干扰因素，都不利于神经系统的正常发育。有人观察2338名孕妇的膳食，认为在怀孕后半期摄入热量低于6300千焦（1505千卡），蛋白质低于50克的孕妇有延长分娩时间和增加胎儿并发症的倾向。

二、妊娠期的营养需要

1. 热量

合适的热量对孕妇及正在发育的胎儿都很重要，足够的热量也有利于使蛋白质用于组织的维持与合成，故除了在按照不同劳动级相应地供给热量外，还应按照孕期的需要另加热量。所以我国的建议标准除按劳动性质分类所供给的热量之外，每日另加1260千焦（301千卡）。世界卫生组织专家委员会建议在怀孕头3个月内，每日增加630千焦（151千卡），而在后6个月内，每日增加1470千焦（351千卡）。上述两个数值是接近的，但后者根据阶段的不同而予以不同份量。增加1260千焦（301千卡）相当于一个未怀孕的轻体力劳动妇女每日能量需要的12.5%。

2. 蛋白质

孕期母体内蛋白质增加950克，其中包括胎儿的迅速发育与同时维持母体的氮平衡。摄入的蛋白质亦须考虑消化率和利用率，所以我国的供给标准在怀孕第4～6个月应在原有每日供应量的基础上增加15克，而在第7～9个月每日增加25克。此量相当于一个轻体力劳动妇女的蛋白质每日供应量的1/2以上。

孕妇从尿中排出的氨基酸比孕前高，在八种必需氨基酸中，蛋氨酸、色氨酸及赖氨酸的排出量都增加。血浆氨基酸的水平则比孕前稍低。因此，孕妇摄入足够的优质蛋白质是很重要的。

3. 钙

新生儿体内全部钙的含量为22克，大部分在怀孕的后半段纳入其骨骼之中，估计胎儿在头3个月每日吸收钙30毫克，第7个月每日吸收钙120毫克，而在最后一个月每日吸收钙达450毫克。一般妇女孕期对钙的吸收能力高于孕前，但食物中钙的吸收率视不同种类的食物而有差别。同时，钙的吸收还受膳食中的蛋白质、脂肪与植物性食物等因素的影响。所以我国建议在孕期的第4~6个月钙供给量为每日800毫克，而在7~9个月为1500毫克。以上数量在一般食物中不易得到完全的满足，应在怀孕的后半段在食物的选择上予以注意，必要时可给予合适的钙制剂作为补充。

4. 铁

孕期需要补充比平常更多的铁，一来是为满足胎儿生长发育需要，二来为其在出生前准备一定的铁储备。同时，母体血容量也逐渐增加，一方面保证胎盘及胎儿的氧运输，另一方面也是为分娩时丢失的一些血液做准备。当血容量约增加32%时，孕妇血红蛋白往往从原来的12克/升或更高，下降到11克/升或更低。这种下降一般称为“孕期生理性贫血”。怀孕后，月经周期停止，故不失血及铁，但总计铁的需要量仍然比孕前增加。有学者估计，孕妇每天约需要吸收铁3.5毫克，由于食物中铁的吸收率很低，故供应量应比这个数值大。我国的供应标准是每日28毫克。铁的吸收与利用受食物种类的影响，动物性食物中铁占的比例较大，铁的吸收与利用都比植物性食物要高。

5. 碘及其他微量元素

孕妇血浆中碘的水平一般比孕前下降，而蛋白结合碘在血中逐步增加至分娩之前，这种现象在分娩后才消失。主要可能是碘的消耗增加，故一部分孕妇在妊娠中甲状腺有轻度肿大的现象。有的国家建议孕妇碘的供应量为每日125微克。微量的锌、镁亦为孕妇所需，但膳食中部分物质如草酸等可干扰它们的吸收。估计镁每日需要量为450毫克，而锌的日需要量为25毫克。大豆及豆制品含有较

高的镁，紫菜、蘑菇、干小虾、芝麻等也有较高的镁含量，而肉类、肝脏、蛋类及硬果中锌含量高，牡蛎的锌含量也较高。

6. 脂溶性维生素

孕期需要足够的维生素A以适应胎儿发育，其供给标准为每天1000微克视黄醇当量，亦即3300国际单位，而联合国粮食及农业组织/世界卫生组织（FAO/WHO）则建议2500国际单位，有的国家测定为5000国际单位。孕期需要有充足的维生素A供给，但与维生素D一样，过多是无益的，甚至可以引起中毒。动物实验表明，摄入过多的维生素A可影响胎儿的正常发育。维生素D的供给为每天10微克。一些国家维生素E的供应量为每天15国际单位。

7. 水溶性维生素

妊娠期间机体代谢活跃，B族维生素及维生素C均需要满足母体与胎儿的需要，其需要量一般比孕前高。

维生素B₁的需要除应与碳水化合物的相配合外，一般都主张在这个基础上再增加0.1～0.2毫克/日以满足需要。孕妇有时会出现疲乏、肌肉痉挛和神经炎等，往往都与维生素B₁的不足有关。我国建议的供应量为1.8毫克/日，亦即较孕前增加0.2毫克/日。

尼克酸与核黄素的需要有类似情况，随热量的增加而相应增多，故供应量分别为每日18毫克及1.8毫克。吡哆醇为蛋白质代谢过程中所需要，故妊娠期的需要较孕前要高，而一般孕妇血浆中吡哆醇的水平也倾向于偏低，故有的国家其供应量从一般妇女的2.0毫克/日增至2.5毫克/日。

妊娠期一些妇女的贫血不仅与铁供给有关，而且与叶酸的摄入也有关（巨细胞性贫血），由于胎儿对叶酸的需要，以及尿中的排出增加，往往使一些孕妇血浆中叶酸水平比孕前为低。FAO/WHO建议每日供应量应双倍于孕前的需要量，即每日400微克，一些国家甚至还加至800微克。

在整个孕期中血B₁₂的浓度下降，但婴儿血浆中的浓度比母体高一倍，并在出生时肝中储备有30微克的B₁₂，可见维生素B₁₂的需要量

是很高的。产后母体在正常膳食条件下可以恢复原来的水平。FAO/WHO 建议供应量为每天3微克，即比未孕妇女增加1微克/日。

三、妊娠期的膳食特点

孕期的膳食应多样化。整个孕期都需要有平衡的膳食，并根据体重的实际情况作合理的安排。体重低于正常应增加的量时应考虑是否属于营养的原因。相反，若是体重大于应该增长的量，应注意是否存在水肿和脂肪过度增加等情况。因为过胖往往有增加高血压和其他疾病的患病可能性。有的孕妇唯恐胎儿长得过大过快而在孕后节食，严重时可能引起新生儿体重下降。所以，作为孕妇，应该避免饮食中的营养缺乏，保证身体处于最佳状态，使自己血液中含有足够的、为胎儿所需的一切营养物质。

怀孕期母体对营养的需求增加，这是因为胎儿血液循环、胎儿器官和骨骼生长发育、胎盘生长及其正常功能等需要增加以及母体本身重要器官工作量增加等所致。所以在怀孕时期，营养问题就更为突出。作选择性的搭配以达到饮食平衡是一件比较复杂的事。所以一定要了解各种不同食物的营养成分，以及在烹调过程中，如何保持其营养价值。

五类主要营养成分的作用及分布简介如下。

1. 蛋白质

蛋白质是怀孕期需要量最大、最重要的营养成分，蛋白质是由很长的氨基酸链构成的。母体和胎儿身体的生长、细胞修复等全都得依靠蛋白质。另外，蛋白质还能提供能量。正常女性每天约需46克蛋白质，怀孕期每天需要量上升到75～100克。上升幅度达63%～117%，上升幅度的大小因人而异。

蛋白质在瘦肉、鱼、蛋、乳类、禽类（鸡、鸭等）、花生、豆类、豆制品类（豆腐等）中含量最高，在谷物类如米、小麦、燕麦、大麦和玉米中也含量丰富。蛋白质应在一日三餐中分开摄入，并根