

国家级
产专家
威奉献

中国优生优育协会
全国关心下一代工作委员会

联合推荐

孕期如何吃 宝宝最聪明

北京协和医院妇产科主任医师

中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问

秦云华 编著

精心推介31种益智食材

独家奉送76份健脑餐谱

胎儿期是宝宝智力与脑发育的关键时期，宝宝智商69%受孕期营养的影响



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



孕期如何吃 宝宝最聪明

秦云华 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

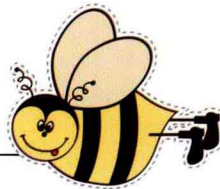
图书在版编目 (CIP) 数据

孕期如何吃 宝宝最聪明 / 秦云华编著. --北京:新世界出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5104-2162-4

I. ①孕… II. ①秦… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第194821号

孕期如何吃 宝宝最聪明



作 者: 秦云华
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/12
字 数: 220千字 印张: 15
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-2162-4
定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言

生一个聪明、可爱的宝宝是每一位孕妈咪、准爸爸的最大心愿。小宝宝不仅是爸爸妈妈爱的结晶，也是全家人的希望。如今，在激烈的社会竞争中，宝宝拥有高智商，从某种程度上说就是拥有了一生的幸福，而高智商的宝宝则需要爸爸妈妈从孕期开始培养。

聪明的宝宝，需要一个“会吃”的妈妈。

十月怀胎，孕妈咪摄入和吸收的营养，决定着胎宝宝的发育状况，并为宝宝后天的智力发育奠定着基础。每一位孕妈咪，都要对“吃”进嘴里的食物好好把关，为宝宝的未来加分。所以说，孕妈咪充分了解孕期所需要的营养，按照科学的营养饮食方案进食，提前为自己和宝宝进行营养储备，是十分必要的。

决定宝宝未来智商高低的关键因素就是胎儿期宝宝脑细胞数量的增长情况。如果孕妈咪的一日三餐能从这方面去考虑，摄入对胎宝宝大脑神经有益、能增加脑细胞数量、促进脑部发育的食物，培养聪明

宝宝的计划就成功了一半。

本书是针对孕妈咪如何在孕期科学合理地摄取营养而编写的孕产营养指导用书。书中内容很多来自我多年来从事妇产科临床工作的经验积累。比如说在孕期，教会孕妈咪密切关注自身变化和胎宝宝的变化以及需要了解的营养知识。并且在孕期的每一周里，我都为孕妈咪准备了一日饮食建议，提供了科学的营养饮食方案，并列出了相关营养食谱。这些营养食谱品种丰富、搭配合理、营养均衡，从主食和鸡、鸭、鱼、肉的选择到水果、蔬菜、饮品、坚果的搭配；从烹调方法的变化到配料、调味品的选用，尽量做到通俗易懂、简单易学、用料易得、方便快捷，特别适合身体不便又没有多少下厨经验的孕妈咪操作，让孕妈咪轻松学会孕期吃什么、怎么吃。

希望这份由我精心“烹制”的孕期营养“盛宴”能够给您和您的宝宝带来健康！也希望我能将自己在工作及生活中积累的经验和专业知识与孕妈咪一起分享，帮助孕妈咪解除担忧，健康顺利地度过孕期，孕育出健康、聪明的宝宝！

最后，祝天下所有的孕妈咪快乐、平安！

秦云华
2011年9月

目录

CONTENTS

导语 LEAD

健康妈妈聪明宝宝

第1章 CHAPTER 1

关爱妈妈就是关爱宝宝

影响宝宝智力水平的因素 ····· 12

胎儿期大脑发育的关键期 ····· 14

营养对胎宝宝的大脑发育的重要作用 ····· 16

第2章 CHAPTER 2

盘点有益于胎宝宝脑部发育的重要营养物质

蛋白质——胎宝宝大脑发育的基础营养素 ··· 18

脂肪——脑细胞形成的重要物质 ····· 20

卵磷脂——记忆力的好帮手 ····· 22

牛磺酸——促进胎宝宝神经系统生长发育 ··· 23





唾液酸——重要的大脑组成成分	24
胆碱——增强胎宝宝的记忆力	25
α -亚麻酸——提高胎宝宝智力的“法宝”	26
维生素A——促进脑组织发育的重要物质	27
DHA——不可缺少的“脑黄金”	28
维生素B——胎宝宝脑神经的保护神	30
维生素C——提高大脑灵敏度	32
碘——胎宝宝脑发育的动力	33
钙——脑部正常运转的重要工具	34

铁——胎宝宝脑部造血必不可少的矿物质	35
锌——“生命之花”	36
硒——避免胎宝宝大脑畸形的重要元素	37
铜——增强胎宝宝脑血管活性	38
附：营养素匮乏自查	39

第3章 让胎宝宝聪明的31种益智食材

核桃仁——传统的健脑益智食品	42
花生——促进胎宝宝脑细胞的发育	44
瓜子——有效调节脑细胞代谢	46
开心果——可增强胎宝宝智力	48
黄豆——“豆中之王”，名不虚传	50
鸡蛋——增加脑细胞的容量	52
三文鱼——神经系统正常发育必需的鱼类	54
鲫鱼——为胎宝宝提供优质蛋白质	56
龙虾——保持大脑神经兴奋性	58
香菇——增强胎宝宝免疫力的“小标兵”	60
海带——“含碘冠军”	62
紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品	64



猕猴桃——“天然叶酸大户”	66
苹果——传说中的智慧果	68
香蕉——给胎宝宝大脑供能的主力军	70
黄花菜——菜品中的“健脑菜”	72
西红柿——缓解孕吐的能手	74
百合——滋养母婴的孕期佳品	76
鸭肉——富含烟酸的肉类	78
鸡肉——孕期优质蛋白质的主要来源	80
牛肉——可预防孕妈咪缺铁性贫血	82
大米——更好地促进脂肪的吸收	84
玉米——促使胎宝宝大脑迅速发育	86
红薯——有效地保护孕妈咪心脏	88
马铃薯——全营养的根茎类蔬菜	90
芋头——让宝宝更聪明的食品	92
牛奶——全蛋白饮品益处多	94
酸奶——嫩肤益智功效多	96

燕窝——高功效的孕期营养品	98
鲍鱼——有效提高胎宝宝大脑活性	100
海参——促进胎宝宝大脑发育的脑黄金物质	102
附：孕期饮食四大疑问	104

CHAPTER 4 实用智力食谱，成就聪明宝宝

孕1月 小天使降临人间	106
孕2月 逐渐感受到宝宝的存在	111
孕3月 排除孕吐的干扰	116
孕4月 需要更多的营养摄入	121
孕5月 进补的黄金时期	126
孕6月 胎宝宝的大脑发育定型期	131
孕7月 孕妈咪默默积蓄能量	136



第6章 孕妈咪营养导航

孕8月 胎宝宝大脑成长的活跃期	141	孕妈咪要警惕重金属超标	170
孕9月 孕妈咪要注意体重	146	孕妈咪补钙过量，有损胎宝宝脑部发育	172
孕10月 和胎宝宝一起冲刺	151	孕期补叶酸超标，后果严重	173
附：孕期宫高腹围对照表	156	有损胎宝宝智力的6种人工色素	174
		黑榜零食归归类	176
		附：孕妈咪体重情况自测表	177
		胎宝宝发育状况表	178

第5章 优化膳食结构，吃出优“智”宝宝

健脑膳食的搭配原则	158
孕期补充营养小技巧	160
让胎宝宝聪明的5条饮食提案	161
孕期智力食谱三原则	163
偏食孕妈咪的营养补偿方案	164
孕期补脑保健品细谈	167

后记 POSTSCRIPT



导语

健康妈妈聪明宝宝

“不能让宝宝输在起跑线上”，当今社会，这句话被用得越来越多，这也一定程度上反映出大多数家庭对培养一个聪明宝宝的重视。打造聪明宝宝的工程不能等宝宝出生后才开始进行，爸爸妈妈如果您未来的宝宝健康、聪明，孕期营养是关键。

作为孕妈咪来说，只有保证充足的营养，才能够养育一个健康、聪明宝宝。试想，一个小小的受精卵发育成为约3千克重的胎宝宝，在这280天中，胎宝宝的生长发育全部依附于孕妈咪的营养供给。成长中的胎宝宝每时每刻都在向孕妈咪索取营养，一旦某种必需的营养物质供应紧缺，不仅影响胎宝宝的正常发育，还可能导致孕妈咪营养不良，甚至影响到产后的母乳分泌和母乳质量。

按照传统，人们习惯认为孕妇是“一人吃两人补”，所以都要求孕妈咪要尽量吃、尽量喝，好像这就是养胎的唯一方法。结果十月怀胎下来，不但孕妈咪的身材走了样，“水桶腰”、“大象腿”不请自来，新生的宝宝还时不时地生个小病，弄得爸爸妈妈手忙脚乱。

其实聪明宝宝的诞生，不只是孕妈咪多吃、



多喝那么简单，孕妈咪也不必那么悲哀地认定火辣身材跟聪明宝宝不能同时拥有，更不必为了保证胎宝宝的全面营养，就跟好身材说拜拜。您需要做的是更多地去了解哪些食材具有给胎宝宝补脑的作用，哪些营养素有益于胎宝宝大脑的发育，哪些食材搭配更科学合理以及各种食材的最佳食用方法及禁忌等方方面面的知识。

吃得好不如吃得巧。想要宝宝聪明又健康，孕妈咪均衡营养、科学膳食是前提。科学合理膳食也可以使孕妈咪在生理变化、身体消耗量增大的情况下，有效地保证自身的身体健康，为日后分娩和宝宝出生后的哺乳奠定良好的基础。

比方说，一般的孕妈咪在孕早期（0~12周）常出现食欲减退、恶心、呕吐、偏食等早孕反应，造成营养摄入不足，这样就可能影响胎宝宝的智力发育。还有的孕妈咪为了胎宝宝能够更好地发育，会盲目地补充营养素。其实，营养素的摄入并不是多多益善，人体所必需的营养素不能太少，也不宜过多，必须控制在科



学合理的范围内。如果在孕早期，摄入过量的维生素A，可导致自发性流产和胎宝宝多种先天缺陷；铁、锌等摄入过量会引起中毒；补充碘也一样要慎重。另外，各种营养素之间都存在协同或拮抗作用。比如维生素D能促进钙的吸收，而如果钙摄入过量，又会影响磷的吸收。

类似的问题在孕期的各个阶段都会出现，只有弄清楚这些问题，孕妈咪才能够更好地应对孕期症状，稳定情绪，以多样化的食物激发食欲，保证优质营养的摄取，为优生打好基础。

孕妈咪要从现在开始就力争做到合理膳食、均衡营养，让您的宝宝从一开始就是最棒的！



第 CHAPTER 1

章 关爱妈妈就是关爱宝宝

生一个聪明、健康的宝宝是普天下父母共同的心愿，那么让宝宝聪明的秘诀是什么呢？仅仅是吃好、吃饱那么简单？答案自然是否定的。爸爸妈妈需要了解很多的内容，比如说，什么时候胎宝宝的大脑开始发育，哪些营养对胎宝宝大脑发育有促进作用等等。这些都需要爸爸妈妈去了解。

影响宝宝智力水平的因素

1. 遗传

一般说来，爸爸妈妈的智商高，宝宝的智商也会比较高；爸爸妈妈智商平平，宝宝智商也一般；爸爸妈妈智力有缺陷，宝宝有可能智力发育不全；而单卵双胞胎的宝宝，他们的智商常比较接近。曾有科学家长期研究过一群智商在140分以上的宝宝，发现这些宝宝

长大后一直保持优秀的状态，甚至他们子女的智商也远远超过一般宝宝的水平。而对于精神缺陷者，他们的宝宝精神缺陷或智力迟钝的概率为59%。但是，智力的实际表现还要受到日后主观努力和社会环境的影响，后天的培养、训练以及营养等因素均可起到一定作用。

酸作为人脑中含量最高的脂肪酸，它关系到脑细胞的生长与正常生理功能的维护；母乳中含有多种促进宝宝智力发育的活性物质，特别是牛磺酸，它不仅能增加脑细胞的数量，促进神经细胞的分化与成熟，还有助于神经节点的形成。所以说，宝宝的大脑发育与营养物质的摄取密不可分。

2. 营养

营养物质是宝宝智力与大脑发育不可缺少的物质基础。比如，蛋白质、核酸、磷脂和卵磷脂的缺乏会使脑细胞数减少，脑体积变小，神经胶质细胞、神经纤维发育差，造成智力发育迟缓；多不饱和脂肪

而怀孕早期胚胎所需要的营养，都是直接从母体子宫内膜储存的养料中得到，所以孕妈咪在孕期的营养准备特别重要。应在孕期调养好身体，合理地调配膳食，多吃富含各种营养素的食物，如肉类、豆制品、蔬菜、水果等。

3. 自然环境

人的生活环境和学习工作环境，包括社会环境和自然环





境。这里首先来谈自然环境对智力的影响。

一个良好的自然环境提供给大脑与身体发育、成长的基础。而环境中的危害因素,如水源污染(重金属汞、铅等)、空气污染(汽车尾气、缺氧、吸烟等)、放射污染(X射线、微波等)、噪音污染、水质缺碘等等,都会直接或间接导致孩子智力发育障碍。

4. 社会环境 with 教育

人的心理 and 智能发展,主要受社会环境影响,包括周围的人物、场所、风俗和社会制度、人际关系、经济生活、文化教育等。一般来说,生活在不良环境里的宝宝,如弃婴,得不到母爱及良好的教育,智商会较低。调查表明,这类宝宝3岁时的平均智商仅为60.5,反之,处于良好环境的3岁宝宝智商平均为91.8。

对于孩子来说,社会环境主要指家庭环境和学校环境。家庭环境对孩子智力的影响要从胎儿期开始。胎儿时期神经系统发育最早,尤其是脑的发育最为迅速。现代医学研究证明,孕妈咪的精神情绪、行为举止以及周围环境都对胎儿有所影响。如果能给予正面的积极的影响,就能使得孩子

在出生后发育更正常,学习更容易,对孩子的智商、情商的发展有一定作用。有研究还指出,比起出生后进行10年的教育,10个月的胎教更加重要。

孕妈咪怀孕期间应科学地调节母体内外环境,防止不良的主客观因素对胎儿的影响,有意识地给予胎儿良好的教育,有利于宝宝出生后有良好的智力发育并能健康成长。

5. 药物

某些药物会影响宝宝的智力,如长期服用抗癫痫药物可使宝宝的智力发育迟缓,只有在停药若干年后,智力才会正常发育。同样,孕妈咪在孕期用药也会影响胎宝宝的智力。所以为了宝宝的聪明健康,孕妈咪千万不要自行服药。如果身体出现什么不舒服的状况,应遵从医嘱,进行合理治疗。

胎儿期是大脑发育的关键期

在人的一生中，和人体其他部分比起来，大脑发生着更为复杂的变化。我们可以把这种变化分为几个时期，每个时期的变化对我们的能力和行为都有着深远的影响。因此，对孕妈咪来说，了解胎宝宝各个时期的大脑发育变化，以及使这种变化以一种尽可能好的状态发展下去是至关重要的。

大脑的发育和分化主要受基因的调控。如果希望胎宝宝大脑得到较好发育，拥有一

个良好的产前环境是必须的条件，这意味着孕妈咪要减少生活压力，均衡营养，健康饮食，远离香烟、酒精和其他有毒物质。

怀孕前期，胎宝宝的大脑发育仅仅是连接不同的已发育完全的神经细胞，并确保每个部分在正确区域发育：要合理安排10亿个脑细胞和数百万个支撑细胞在4个主要脑叶和几十个不同脑区，这是个极其浩大的进化工程，需要相当数量的营养物质。

而智力发育的生理基础是大脑及中枢神经，胎儿期和婴儿期是宝宝大脑及中枢神经发育的最关键时期。胎儿期一般是指从怀孕第9周到胎宝宝出生的时期，此前的妊娠期专业上称为胚胎期。胚胎期标志着胎宝宝从一个细胞即受精卵发育为初具人形的个体；胎儿期则

主要是胎宝宝的器官和组织继续生长和分化的时期。

1. 脑细胞初始期

最初的原生神经组织，约是在精卵结合后第18天，从中胚层与外胚层的交互作用中产生；一般认为，神经胚形成约是在精卵结合后的第19天，此后胚胎的神经系统便快速地发展，直到第26天左右从底端开始产生闭合，向下延伸成为脊髓。也就是说，胎宝宝的脑部发育，从精卵结合4周后就已经开始，这时候通常也是孕妈咪发现自己受孕成功的阶段，在确定自己即将成为准爸爸、孕妈咪的时候，胎宝宝的脑组织也就开始形成了。这时，“先天遗传”已经确定，而胎宝宝后续发展就要看准爸爸、孕妈咪如何给予“后天环境”的培养了。



2. 脑细胞增殖期

胎宝宝的大脑从孕早期开始(0~12周),发育迅速。孕中期(13~28周)是脑细胞迅速增殖的第二个阶段,脑细胞的体积和神经纤维的增长,使脑的重量不断增加。到第13周(孕中期初期)时,大脑出现了复杂的沟和回。大脑皮层内,不同机能的神经细胞主要在怀孕第15~18周时分化发育完成。

3. 脑细胞成长活泼期

胎宝宝的脑部基础发展在

孕妈咪怀孕16周左右就已全部成形,不过影响脑神经发展的神经元却不会停止作用,而会持续进行树状突触发育,直到出生后约3岁左右。怀孕30周左右是脑细胞迅速增殖的第三个阶段,主要是已经形成的神经细胞,发展出相互间的突触接合,以便传导神经细胞中的兴奋信号。

胎宝宝的大脑细胞发育最活跃、最旺盛的时期是怀孕最后3个月到出生后3个月,此期

因为脑细胞的增殖和细胞的增大重叠而发展迅速。脑细胞的这种重叠发展直至宝宝2岁左右才停止。脑细胞的增殖是一次性完成的,错过此机会则无法补偿。因此,胎儿期和2岁之前是宝宝大脑生长发育非常关键的基础阶段,关系着脑细胞数量的多少和脑细胞发育的质量。而2岁以上宝宝的大脑发育主要是大脑细胞体积和重量的增加,以及对其大脑智力的开发。

温馨提示

尽管人脑结构复杂,可发育十分迅速,人脑发育起源于卵子受精后1周内,也即怀孕的第3周。受精卵不断分裂,一部分形成大脑,其余的则形成神经系统。孕4周,外胚层膜、神经系统和感觉器官开始形成。孕5周,脑部出现了明显的膨起。孕6周,大脑中明显形成了两条沟,一条隔开了前脑和中脑,另一条隔开了中脑和后脑。孕7周,细胞大量分裂,形成大脑半球,大脑皮质开始发育。孕9周,前脑形成两个如豌豆大小的脑泡,神经细胞在其间上下游移,然后分裂形成树突和轴突,以及神经节。孕17周,大脑才明显地分成了6个区:前脑2个区,中脑1个区,后脑3个区,这些区域形成大脑的基本框架。孕35周时,大脑的神经中枢基本形成,并和周身相连。由胎儿时期到出生,直至十七八岁,大脑始终在持续发育着。至此,通过基因与环境——先天因素与后天因素的综合影响,大脑完全形成了。

营养对胎宝宝大脑发育的重要作用

宝宝脑细胞生长发育的三个高峰阶段，即孕早期、孕中晚期的衔接期、出生后3个月内，其中就有两个阶段在孕期。为此，优生学专家倡导的孕期“智力食谱”应运而生。

1. 营养物质是智力活动的基础

营养物质是一切智力活动的能量源泉，智力活动依赖于营养物质的支持。营养物质还是构成脑组织和器官的物质基础。脑细胞在胚胎时期的生长和发育，与孕妈咪的营养密切相关。孕妈咪营养缺乏，胎宝宝的脑发育会受到影响，智力活动也会相应地降低。胎儿期的营养支持，直接影响到胎宝宝的大脑发育，从而影响其智力和智商。

2. 营养均衡是大脑健全的前提

孕妈咪的营养充足均衡，是保证胎宝宝大脑健全发育的基础。大脑的各个不同生长发育时期，对于矿物质、脂类、蛋白质、维生素、碳水化合物、水和纤维素等营养素的供

给需求不同。在脑细胞的分裂与发育时期，特别是脑细胞增殖期，适当添加一定量的健脑益智食品，以保证母体能为胎宝宝的大脑发育提供充足的营养，为胎宝宝脑细胞的数量增殖提供必要的物质基础，这将对胎宝宝的大脑发育和智力发展起到重要的作用。

反之，如果孕期出现严重的营养不良，特别是孕中晚期——胎宝宝脑细胞数的快速增长期，蛋白质等营养物质的摄入量如果不足，就会造成胎宝宝脑细胞数目低于正

常。因为蛋白质直接参与脑组织的构成，错过了脑细胞的增殖期，胎宝宝的脑细胞数将永久性减少，脑细胞体积增大和髓鞘形成也将受影响，以后无论怎样补充营养或开发智力都将无法恢复到应有的水平。

