

饮食营养指导丛书

FUNU YINGYANG YU BAOJIAN

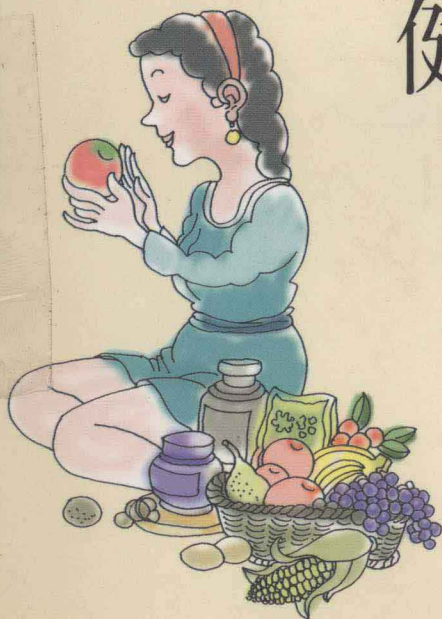
主编 薛长勇等

食 妇女营养与保健

◎ 编著 郑子新 张荣欣等

科学的膳食，营养的平衡是二十一世纪饮食文化的主旋律，现代生活方式的改变，「富裕病」的出现，已成为社会关注的又一热点，这是一套探索生命质量，帮你及你的家人建立膳食宝塔的丛书，在这里，营养学的专家们，将以全新的角度，科学的理念，对人体不同生理时期，不同患病群体进行饮食指导，使你生活更精彩！

中国计量出版社



饮食营养指导丛书

妇 女 营 养 与 保 健

编著 郑子新 张荣欣 等

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女营养与保健/郑子新,张荣欣等编著. —北京:中国计量出版社,2001.8

(饮食营养指导丛书,薛长勇等主编)

ISBN 7-5026-1526-1

I. 妇… II. ① 郑… ② 张… III. 妇女—营养卫生
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057646 号

内 容 提 要

本书介绍了妇女一生各时期的生理、心理特点与营养要求,并结合妇女各时期、常见病症提出营养防治措施,合理膳食结构及适宜的食谱。

本书通俗易懂,实用性和操作性强,可供广大妇女及营养师阅读。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

三河市富华印刷包装有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

850 mm×1168 mm 32 开本 印张 6 字数 145 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

*

印数 1—3 000 定价: 9.50 元

普及营养知识
促进全民健康

顾景范

二〇一一年一月

顾 问 委 员 会

顾 问 顾景范 研究员 教授
(解放军军事医学科学院卫生学环境医学研究所
中国营养学会副理事长)
大卫 杨 教授 (加拿大亨氏营养研究所)
主 任 委 员 薛长勇 主任医师 (解放军总医院)
副主任委员 李守濂 副主任医师 (解放军总医院)

丛 书 主 编

薛长勇 张荣欣 郑子新

本册主编 郑子新 张荣欣

撰 稿 人 (按汉语拼音顺序排列)

丁惠君 李守濂 李溪雅 刘新焕
陆信超 欧阳红 邱继红 滕俊英
王伟琴 薛长勇 叶璐君 张荣欣
郑子新

前 言

营养科学在我国的历史源远流长,早在《皇帝内经》一书中就已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的营养科学概念。然而,直到 20 世纪营养科学才得到飞速、广泛的发展。21 世纪已经到来,我国的国民经济稳步、快速地增长,人民生活水平大幅度提高,营养问题越来越受到全社会的关注。但由于长期以来营养知识的普及不够广泛,所以经济发展以后,仍然出现各种营养问题,除了原来常见的营养缺乏病外,还出现了与许多慢性退行性疾病有关的营养过剩问题,而且呈增长的趋势,诸如冠心病、高血压、肥胖、高脂血症、糖尿病、痛风等“生活方式疾病”或“富裕病”的发病率呈逐年上升趋势,这些病除了遗传因素外,与人们生活方式的改变密切相关,其中与饮食的关系尤为密切。生活富裕了,怎样吃才算科学,什么是平衡膳食,如何发现饮食中可能存在的营养问题,以及如何科学高效地从饮食中获取强身健体的动力源泉,所有这些问题的提出和解决都要以具有一定的营养基础知识作铺垫。另一方面,人体患病以后会引起营养代谢的不平衡,重视饮食营养,调节营养素的平衡,有利于疾病的治疗和康复。基于以上理由,我们编写了《饮食营养指导丛书》。

丛书共分七册,即《营养知识与保健》、《婴幼儿营养与保健》、《妇女营养与保健》、《肥胖与减肥》、《肝肾疾病与营养保健》、《心血管疾病与营养保健》以及《糖尿病 痛风与营养保健》。各分册的内容,主要是根据人体不同时期、不同疾病对营养需求的特点,从病

因、临床表现、营养相关因素、饮食治疗原则和膳食食谱举例等几方面进行阐述,患者可根据自己的病情,比较容易地建立科学合理、安全的饮食结构,以达到辅助治疗的目的。

本丛书选材有很强的针对性和实用性,有望引起读者的兴趣,预祝本丛书能为强化营养教育、增进营养意识、增强人民体魄做出贡献。

编委会

2001年5月

作者的话

妇女是创造文明和推动社会进步的一支伟大力量,在我国素有“妇女能顶半边天”的说法。她们不但在各自的工作岗位上为人类创造物质财富和精神财富,在家庭中还担负着养育子女和操持家务的重担。由于我国还是发展中国家,各地区经济文化发展很不平衡,妇女受教育程度还不够高,特别是在贫困地区和广大农村地区,妇女的生活状况有待改善,有些地区甚至还处在“吃饱求生存”的阶段,营养知识的普及也相当不足。

本书详细介绍了妇女一生各个阶段的生理代谢特点,并有针对性地结合青少年、青年、孕期、授乳期、更年期及老年妇女的生理特点和特殊的营养要求提出了营养保健的原则、维持健康所需营养素的供给,同时介绍了各时期妇女常见病的营养防治措施,具有很强的实用性。作者力图通过以上知识点的介绍,让读者掌握妇女营养学的知识和重点,以对日常膳食进行参考和指导,养成一套符合自身特点的饮食习惯,使营养学这门古老而年轻的学科成为自己长期受益的金钥匙。

处在经济转型期的人们,许多观念也在更新,随着饮食文化由“温饱型”向“健康型”的转变,作者相信只要掌握和遵循营养学原理,通过合理的饮食营养,广大妇女一定会达到发育良好、身体健康、精力充沛、益寿延年的目标。

由于营养学知识内容广泛,新的研究成果不断出现,本书在编写中难免会出现疏漏和不当之处,敬请读者批评指正。

郑子新

2001年7月

目 录

第一章 妇女营养与保健	(1)
一、妇女营养的重要性	(1)
二、目前我国妇女的营养现状和存在的 问题	(2)
第二章 青春期少女营养与保健	(4)
一、青春期女性的生理特点	(4)
二、青春期少女的营养需求	(6)
三、青春期少女的饮食与健美	(8)
四、月经期的饮食保健	(10)
五、青春期女性的饮食注意事项	(12)
第三章 青年女性营养与保健	(20)
一、青年女性的生理特点	(20)



二、青年女性的营养需求	(20)
三、青年女性的饮食营养	(21)
四、青少年女性常见病症的营养防治	(28)

第四章 孕妇营养与保健

一、孕妇的生理变化	(37)
二、孕妇的营养与胎儿的发育	(42)
三、孕妇的营养需求	(52)
四、孕妇的合理膳食	(70)
五、妊娠早期的膳食要求	(84)
六、妊娠中期的膳食要求	(87)
七、妊娠晚期的膳食要求	(92)
八、孕妇常见并发症的饮食防治	(97)
九、孕妇饮食注意事项	(116)

第五章 产妇及乳母营养与保健

一、产妇的饮食营养	(128)
二、产后常见病症的饮食防治	(133)
三、乳母的营养需要与乳汁分泌	(137)
四、乳母的合理营养	(142)

第六章 中老年女性营养与保健

一、中年女性的饮食营养	(146)
二、更年期女性的饮食营养	(152)
三、老年女性的饮食营养	(155)
四、中老年女性常见病的饮食防治	(163)

第一章 妇女营养与保健

一、妇女营养的重要性

营养是人类摄取食物满足自身生理需要的生物学过程。营养学就是研究这种生物学过程及其有关因素的科学,其内容包括人体对各种营养素的需要量,各种营养素的生理功能和食物来源,各种人群的营养需求和膳食构成,食物的营养价值等等。妇女营养学就是研究妇女一生各时期及生理病理变化所需营养特点及各时期合理营养内容的科学。妇女在生理、心理及体质方面有许多特点,有月经、妊娠、哺乳等生理变化,因而在儿童、少女、青春期、孕期、哺乳期及老年期都有其特殊的营养要求。本书介绍妇女一生各时期的生理、心理特点与营养要求,对妇女各时期提出合理营养与合理膳食结构及适宜的食谱,并结合妇女各时期常见病症提出营养防治的措施。

妇女是创造人类文明,推动社会进步的一支伟大力量。妇女的发展水平,是社会发展的标志,也是衡量社会进步的尺度。这是因为,在社会生活中,她们不但在物质文明和精神文明建设的宏伟事业中占有重要的地位,而且在家庭中担负着养育子女和操持家务的神圣使命。

妇女由于有孕、产等生理负担,消耗较大,身体经常处于消耗和亏损状态,孕、产期易患一些与营养有关的疾病如贫血、缺钙、妊娠高血压综合征、妊娠合并糖尿病等,极需合理营养以预防其发生,延缓其发展。妇女产后营养保健不当,可引起体弱多病,劳动



能力下降,经绝期又易患骨质疏松、高血压。老年妇女营养不平衡易引致肥胖、心血管疾病与癌瘤等,皆需自营养方面预防及辅助治疗。妇女营养又与婴幼儿健康关系密切,孕妇营养素缺乏可致畸胎、流产、早产、低出生体重、宫内发育迟缓、智能低下、免疫能力降低,甚至死产,产后易感染或患某些营养素缺乏症,对婴幼儿健康有很大影响,从而影响民族体质。故此深入研究妇女营养对提高妇女、儿童健康与妇女劳动能力,促进家庭幸福,提高民族体质有重要意义。

二、目前我国妇女的营养现状和存在的问题

1. 对妇女进行营养教育问题

经期、孕期、产期和哺乳期等生理时期,对营养方面有特殊的需求,故我国推荐的每日膳食对少女、孕妇、乳母的某些营养素供给量,均相应地高于男性或非孕产哺乳妇女。我国妇女由于不同原因往往有营养不足现象,如有的少女或女青年有偏食、挑食或吃零食的习惯;有的不吃鸡蛋、牛奶、肉类;有的不吃绿色或黄色蔬菜;有的饮食单调,喜欢吃的天天吃,不喜欢吃的一口不吃。特别是有的女青年为了保持体型苗条,而不敢进食,对很多营养丰富的食物更是望而却步,从而使身体经常处于营养不足状态。还有一种情况,多发生在农村或经济条件较差的家庭,有的妇女在传统观念和美德的影响下,经常谦让孩子、丈夫和老人,把好吃的有营养的食物让给他们吃,自己则经常凑合填饱肚子。长此以往,必定会造成营养缺乏而引发疾病和过早衰老。以上种种情况,多是由于营养知识缺乏造成的。因此,应加强对妇女的营养教育,以保证她们自身的健康,更好地发挥其“半边天”作用。



2. 母乳喂养问题

母乳是婴儿最好的食品,母乳喂养和人类进化一直是同步地发展。越来越多的事实证明,由于人类的进化,故在胎儿时期脑发育即处于优先的地位,在人乳的各种营养和非营养物质中,很多是对神经系统的发育有特别作用的,例如牛磺酸就是一种作用于人的神经系统的物质。母乳不仅含有健脑的成分,而且由母乳喂养对孩子还有预防后天发生糖尿病、心血管疾病和白血病的作用。

目前,我国大城市中,母乳喂养率有下降的趋势。20 世纪 90 年代以来,北京母乳喂养率平均为 16.4%,上海为 18%,与 70 年代比较下降幅度很大。

母乳喂养率,我国已采取了母婴同室、加强宣传教育等措施,有效地提高了母乳喂养率。据福建、济南等地报道,通过母婴同室,母乳喂养率已提高到 70%。

3. 当前孕妇存在的营养问题

孕期妇女比较普遍的营养不足是铁营养不足,缺铁性贫血患病率城市约 20% 以上,农村约 40% 以上。故在妊娠期应注意补充易吸收的血色素铁。多次孕妇营养调查表明,妇女摄入的蛋白质、钙、锌、硒、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、叶酸等也不足,应注意从膳食中补充。

应强调的是,对妊娠期妇女要进行营养教育,使她们认识到合理营养和平衡膳食的重要性,避免营养不平衡和盲目补进,以保证母体和胎儿的健康。

第二章 青春期少女营养与保健

一、青春期女性的生理特点

青春期是指儿童开始发育,最后达到成熟的一段时期,即由儿童向成人的过渡阶段。少女青春期多数先有乳房发育,大约1~2年后出现阴毛及月经初潮(即第一次月经),此后1~2年才有排卵,月经变得规律,生殖器官也逐渐发育。青春期最突出的特点是性发育,所以又称为性成熟期。一般界定为10~18岁。青春期是人体生长发育的第二个高峰,生理上发生巨大变化,青少年女性在思想上往往难以承受,所以伴有许多心理上的变化。在快速的生长发育阶段,除受遗传因素影响外,还受周围环境因素的影响,如营养、体育运动、疾病、气候、环境污染及社会因素。其中营养是对青春期儿童生长发育影响最显著的因素。因为体育运动和一切体力活动若没有适当营养保证,会导致相反的结果。疾病与环境污染对机体的影响程度与机体本身的抵抗力、免疫力、解毒能力息息相关,而这些机体自卫能力与营养状况密切相关。社会关系中家庭经济状况、父母受教育程度、职业等会影响一个家庭的饮食结构与习惯,从而会影响到儿童的生长发育。青春期的主要生理变化有:

1. 身高、体重迅速增长

身高突然增长是青春期到来的重要特点,青春期女孩每年身高平均可增长5~7厘米,体重增加4~5千克。



2. 身体各脏器功能趋向成熟

(1) 心脏

重量增加至出生时的 10 倍,心肌增厚,心肌纤维比童年时代显著增粗,张力增加,心搏出量明显增加,接近成人标准。

(2) 肺脏

重量增加为出生时的 9 倍,肺活量明显增加,呼吸功能日趋完善。

(3) 脑

重量及容量变化不大,但在青春期,神经系统的结构已接近成年,思维活跃,对事物的反应能力提高,分析能力、记忆能力增强。

3. 内分泌系统发育成熟,功能完备

肾上腺开始分泌雌激素,刺激毛发生长,出现阴毛、腋毛。

4. 生殖系统发育成熟

下丘脑—垂体—卵巢系统形成,卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素,排卵后分泌孕激素。性激素经血液循环到达全身,出现第二性征及内、外性器官发育。

5. 月经初潮

这是青春期最显著的标志。

青春期的心理变化很大,女孩较男孩更为明显。青春早期,往往保持儿童的某些心理特征,较为幼稚,但已具有成人的某些心理特征,能掌握更多的抽象概念,思维活动完备,开始对异性产生爱慕。青春晚期,思维高度发展,能系统、合乎逻辑地掌握知识,理解能力不断提高,并已接近成人。青少年由于思想单纯,社会经验不足,对自身出现的一些生理变化了解不够,又易受周围环境影响,特别需要正确的指导和教育,帮助她们了解和适应自身生理和心



理上的变化。

二、青春期少女的营养需求

青春期正处于生长发育的旺盛时期,对各种营养物质的需求量相对高于成年人,因此,营养问题就显得更为重要。营养素的功能在于构成躯体,修补组织,供给热量,补充消耗,调节生理功能。青春期应注意热能和营养素的补充。

1. 热能

青春期儿童所需热能包括基础代谢、食物特殊动力作用、肌肉活动、排泄与分泌以及生长发育等五方面的热能需要。青春期内合成代谢增加,快速的生长发育对能量的需要达到一个高峰。此期青少年活动量大,基本需要量多,而且生长发育又需要更多额外的营养素。若能量摄入不足,易发生营养不良、体重低下;摄入能量过多则易出现肥胖。能量需要一般在 126 千焦(30 千卡)/千克体重左右,热能来源以糖类、脂肪为主,产热比各占 55%~60% 及 25%~30% 左右,青少年必须保证足够的主食摄入量。

2. 蛋白质

蛋白质是生长发育的基础,身体细胞的大量增生,其构成均以蛋白质为原料。青春期机体组织、肌肉增长迅速、性器官发育都需要充足、优质的蛋白质供给。生长发育期的儿童和青少年对蛋白质的需要量为每千克体重 2~4 克,蛋白质产热比占 12%~18%。人体的蛋白质主要由食物供给,蛋类、牛奶、瘦肉、鱼类、大豆、玉米等食物均含有丰富的蛋白质,混合食用,可以使各类食物蛋白质互相补充,营养得到充分利用,以保证膳食中供给的蛋白质既要有一定数量也要有一定质量。需要注意的是,生长、活动、感染、外伤及



其他一些疾病会使蛋白质需要量增加,但过量的蛋白质摄入也有损人体健康,可出现腹泻、酸中毒、发热、血清尿素氮、血氨升高等症状。

3. 维生素

人体在生长发育过程中,维生素是必不可少的。它不仅可以预防某些疾病,还可以提高机体免疫力。人体所需的维生素大部分来源于蔬菜和水果。芹菜、豆类等含有丰富的 B 族维生素;山楂、鲜枣、西红柿及绿叶蔬菜含有丰富的维生素 C,应保证供给。

4. 无机盐

无机盐是人体生理活动必不可少的营养素,尤其是处于生长发育期的青少年,需要量更大。钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成,如钙摄入不足或钙磷比例不适当,必然会导致骨骼发育不全。一般成人骨量的 45% 是在青春期获得的,此阶段钙营养状况良好,有助于骨密度峰值的提高,可减缓老年时骨质疏松的发生、发展。研究表明,青春期平均每日存留钙 300 毫克,如以食物钙吸收 30% 计算,则在骨骼生长最活跃的青春期的每日需要摄入 1000 毫克的钙,我国推荐的供给量为每日 1000 毫克,奶类、豆制品中含钙量丰富。

5. 微量元素

微量元素虽然在体内含量极少,但在青少年的生长发育中起着极为重要的作用,例如青少年对铁的需要量也高于成人,铁是血红蛋白的重要成分,如果膳食中缺铁,就会造成缺铁性贫血,特别是青少年女性,每次月经要损失 50 毫升血,膳食中需要提供 25 毫克铁。动物肝脏、蛋黄、黑木耳中含有丰富的铁。锌与青少年的生长发育有着密切的关系。蛋白质合成需要锌,青春期生长迅速并且由于性的成熟,锌尤其重要。锌缺乏使生长迟缓、性发育不良,