

THE MASS DIETETIC THERAPY

大众食疗2

好孕食谱

孕产妇 吃什么?

《健康大讲堂》编委会 主编

禁什么

- 孕产妇饮食宜忌速查宝典
- 全程护驾你的孕期生活
- 90种宜吃食物大盘点
- 90道营养美食吃出好孕来
- 54种禁吃食物全揭示
- 更有11种孕期常见疾病调理及其对症药膳

大众食疗2——好孕食谱

孕产妇吃什么？ 禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编





《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

陈博圣

台北京禾中医诊所院长

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



序言 preface

人体在生命过程中的不同阶段，对营养的需求也是不同的，针对不同生理时期采取相应的营养措施，可以有效地提高健康水平。怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由母体提供。如果母体营养不足或营养过剩，都会影响腹中宝宝的健康。在孩子顺利出世后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

那么，对于快要成为妈妈或刚刚成为妈妈的你说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这些问题不仅重要，而且对母体和孩子一生的健康都有很大的影响。本书重点针对这些问题，根据每一个阶段孕产妇的一般特点，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

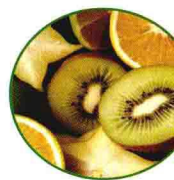
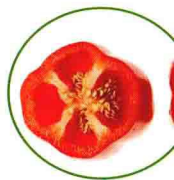
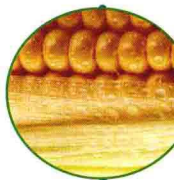
在宜吃的食物中我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、热量、性味归经、主打营养素、食疗功效、选购保存、搭配宜忌以及温馨提示等，让孕产妇对每一种食材都了如指掌。针对每一种食材还分别推荐了1道实用的营养菜例，详解其原料及制作过程，并放送专家点评，再配上精美、清晰的图片，让即使是烹调知识并不丰富的备孕妈妈或者准妈妈们，也能成功操作。

通过对忌吃食物的介绍，备孕妈妈及孕产妇可以清楚了解该种食物不宜吃的原因，以便真正做到在日常饮食中规避这些食物，远离这些食物，从而确保孕产妇的身体健康，孕育出健康、聪明的宝宝。

另外，本书还详细阐述了备孕妈妈及孕妇所需的各种营养素，让备孕女性及孕妈妈对孕期所需的主要营养素能有一个全面的了解。同时，本书还根据孕产妇常见的病症，合理运用饮食手段进行调理，达到安全、健康又有效的目的。

我们殷切希望本书能对年轻的备孕妈妈及准妈妈有所帮助，愿每一位育龄妈妈都能健康快乐地度过孕产期，愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。

《健康大讲堂》编委会



第一章 孕妇必须补充的20种营养素

- 1.蛋白质——降低流产风险010
- 2.脂肪——生命的动力 ···010
- 3.碳水化合物——胎儿的热能站 ······011
- 4.膳食纤维——肠道清道夫011
- 5.维生素A——打造漂亮胎儿012
- 6.维生素B₁——神经系统发育的助手 ······012
- 7.维生素B₂——促进胎儿发育012
- 8.维生素B₆——缓解孕吐的好帮手 ······013
- 9.维生素C——强壮母胎牙齿和骨骼 ······013
- 10.维生素D——人体骨骼建筑师014
- 11.维生素E——养颜又安胎014
- 12.维生素K——“止血功臣” 015
- 13.叶酸——预防胎儿神经管缺陷 ······015
- 14.DHA——胎儿的“脑黄金” 016
- 15.钙——母胎骨骼发育的“密码” ······016
- 16.铁——预防缺铁性贫血 016
- 17.锌——生命之素 ·····017
- 18.碘——智力元素 ·····017
- 19.铜——造血助手 ·····018
- 20.硒——“抗癌之王” ···018

第二章 备孕期吃什么，禁什么

备孕期的营养准备

- 1.营养计划提前3个月开始 020
- 2.孕前3个月补充叶酸 ···020
- 3.备孕妈妈适量服用维生素 ··021
- 4.备孕妈妈先排毒再怀孕 021
- 5.备孕妈妈应检查是否贫血 022
- 6.备孕妈妈备孕时可多吃暖宫药膳 ······022
- 7.备孕爸爸储备营养，提高受孕率 ······023
- 8.备孕时最好少在外面就餐 023

备孕期宜吃的食物

- 大白菜：大白菜粉丝盐煎肉 024
- 小白菜：滑子菇扒小白菜 025
- 菠菜：芝麻花生仁拌菠菜 026
- 油菜：油菜炒虾仁 ·····027
- 白萝卜：脆皮白萝卜丸 ··028
- 花菜：珊瑚花菜 ······029

- 芦笋：什锦芦笋 ······030
- 茄子：风味炒茄丁 ·····031
- 豇豆：肉末豇豆 ······032
- 山药：山药炒虾仁 ·····033
- 黑木耳：胡萝卜烩木耳 ··034
- 猪肝：胡萝卜炒猪肝 ····035
- 猪血：韭菜猪血汤 ·····036
- 牛肉：洋葱牛肉丝 ·····037
- 鹌鹑：红腰豆鹌鹑煲 ····038
- 海带：排骨海带煲鸡 ····039
- 紫菜：紫菜蛋花汤 ·····040
- 草鱼：润肺鱼片汤 ·····041
- 带鱼：手撕带鱼 ······042
- 三文鱼：天麻归杞鱼头汤 043
- 鳝鱼：山药鳝鱼汤 ·····044
- 泥鳅：老黄瓜煮泥鳅 ····045
- 牡蛎：牡蛎豆腐羹 ·····046
- 虾：蔬菜海鲜汤 ······047



鱿鱼：游龙四宝 ·····048
 章鱼：黄瓜章鱼煲 ·····049
 墨鱼：木瓜炒墨鱼片 ···050
 西瓜：西瓜炒鸡蛋 ·····051
 香蕉：香蕉薄饼 ·····052
 草莓：优格土豆铜锣烧 ·053
 橙子：橙子当归鸡煲 ···054
 柚子：西红柿沙田柚汁 ·055
 猕猴桃：猕猴桃苹果汁 ·056
 黄豆：鸭子炖黄豆 ·····057
 花生：红豆花生乳鸽汤 ·058

猪腰 ·····059
 烤牛羊肉 ·····059
 酸菜、泡菜 ·····060
 浓茶 ·····060
 咖啡 ·····060
 可乐 ·····061
 酒 ·····061
 黑棉籽油 ·····061
 辣椒 ·····062
 花椒 ·····062
 胡椒 ·····062

备孕期禁吃的食物

芹菜 ·····059

第三章 孕早期吃什么，禁什么

孕早期饮食须知

1.孕妈妈要继续补充叶酸 064
 2.孕妈妈不能吃霉变的食物 064
 3.孕妈妈不能全吃素食 ·064
 4.孕妈妈饮水首选白开水 065
 5.孕妈妈晚餐要少吃 ···065
 6.孕妈妈一定要吃早餐 ·066
 7.不要强迫孕妈妈吃东西 066
 8.调整饮食缓解孕吐症状 067
 9.孕妈妈不宜营养过剩 ·067

孕早期宜吃的食物

西红柿：西红柿豆腐汤 ·068
 包菜：包菜炒肉片 ·····069
 芥蓝：芥蓝炒核桃 ·····070
 西蓝花：素拌西蓝花 ···071
 莲藕：莲藕猪心煲莲子 ·072
 姜：生姜泡仔鸡 ·····073
 扁豆：蒜香扁豆 ·····074
 口蘑：口蘑山鸡汤 ·····075
 鸡腿菇：鸡腿菇煲排骨 ·076

豆腐：豆腐鱼头汤 ·····077
 猪肉：松子焖酥肉 ·····078
 猪骨：芋头排骨汤 ·····079
 鸭肉：老鸭莴笋枸杞煲 ·080
 鳙鱼：香菜豆腐鱼头汤 ·081
 鳊鱼：松鼠全鱼 ·····082
 苹果：苹果菠萝桃汁 ···083
 枇杷：蜜汁枇杷综合汁 ·084
 板栗：板栗排骨汤 ·····085
 小米：小米粥 ·····086
 牛奶：苹果胡萝卜牛奶粥 087

孕早期禁吃的食物

菠菜 ·····088
 油菜 ·····088
 茄子 ·····088
 木耳菜 ·····089
 马齿苋 ·····089
 慈姑 ·····089
 海带 ·····090
 芦荟 ·····090



仙人掌090
 黑木耳091
 益母草091
 木瓜091

杏092
 山楂092
 桂圆092

第四章 孕中期吃什么，禁什么

孕中期饮食须知

- 1.孕中期的贴心饮食建议 094
- 2.孕妈妈不宜进食过多 ·094
- 3.孕妈妈不能盲目节食 ·095
- 4.孕妈妈不能只吃精米精面095
- 5.孕妈妈饮食不能过咸 ·096
- 6.孕妈妈不可多食用鱼肝油 096
- 7.孕妈妈食用冷饮要有节制 096
- 8.孕妈妈进食不宜狼吞虎咽 097
- 9.孕妈妈营养不可过剩 ·097

孕中期宜吃的食物

芹菜：芹菜肉丝098
 菜心：牛肝菌菜心炒肉片 099
 竹笋：清炒竹笋100
 蒜薹：牛柳炒蒜薹101
 玉米：玉米炒蛋102
 红薯：清炒红薯丝103
 茶树菇：茶树菇红枣乌鸡汤 104
 毛豆：芥菜毛豆105
 豌豆：豌豆猪肝汤106
 黄豆芽：冬菇黄豆芽猪尾汤 107
 鸡肉：鸡块多味煲108
 鸡蛋：胡萝卜炒蛋109

青鱼：荆沙鱼糕110
 银鱼：银鱼枸杞苦瓜汤 ·111
 樱桃：樱桃草莓汁112
 黑豆：黑豆排骨汤113
 腰果：腰果炒西芹114
 豆浆：核桃豆浆115

孕中期禁吃的食物

久存土豆116
 木薯116
 羊肉116
 麻雀肉117
 田鸡117
 生鸡蛋117
 金枪鱼118
 荔枝118
 油条118
 粽子119
 月饼119
 罐头119
 火腿肠120
 味精120
 火锅120

第五章 孕晚期吃什么，禁什么

孕晚期饮食须知

- 1.添加零食和晚餐122
- 2.摄入充足的维生素122

- 3.忌食过咸、过甜或油腻的食物122
- 4.忌食刺激性食物122



5.孕妈妈不可暴饮暴食 ···122

6.孕晚期孕妈妈宜少食多餐 122

7.孕晚期不必大量进补 ···123

8.孕晚期孕妈妈宜多吃鱼 123

9.临产时应吃高能量易消化食物 ·····123

孕晚期宜吃的食物

胡萝卜：胡萝卜玉米排骨汤 124

丝瓜：鸡肉丝瓜汤 ·····125

香菇：香菇冬笋煲小鸡 ···126

鸽肉：鸽子银耳胡萝卜汤 127

鲈鱼：五爪龙鲈鱼汤 ····128

干贝：鲍鱼老鸡干贝煲 ···129

绿豆：绿豆鸭子汤 ·····130

孕晚期禁吃的食物

芥菜 ·····131

熏肉 ·····131

腊肠 ·····131

火腿 ·····132

咸鱼 ·····132

松花蛋 ·····132

第六章 产褥期吃什么，禁什么

产褥期饮食须知

1.产后正确的进食顺序 ···134

2.剖腹产妈妈月子饮食五要点134

3.产后不能多吃红糖 ···135

4.产后催奶饮食的选择要因人而异 ·····135

5.为了顺利哺乳新妈妈不宜节食 ·····135

产褥期宜吃的食物

黄花菜：上汤黄花菜 ···136

莴笋：莴笋猪蹄汤 ·····137

茭白：虾米茭白粉条汤 ···138

平菇：鸡肉平菇粉条汤 ···139

猪蹄：花生猪蹄汤 ·····140

猪肚：鸡骨草猪肚汤 ····141

无花果：无花果蘑菇猪蹄汤142

芝麻：木瓜芝麻羹 ·····143

莲子：桂圆莲子羹 ·····144

南瓜子：凉拌玉米瓜仁 ···145

粳米：粳米鹌鹑粥 ·····146

产褥期禁吃的食物

韭菜 ·····147

老母鸡 ·····147

田螺 ·····147

杏 ·····148

梨 ·····148

柿子 ·····148

第七章 孕产妇常见症状饮食宜与忌

孕期呕吐

症状说明 ·····150

症状表现 ·····150

宜吃食物 ·····150

忌吃食物 ·····150

调理食谱：花菜炒西红柿 150

孕期贫血

症状说明 ·····151

症状表现 ·····151

宜吃食物 ·····151



忌吃食物	·151
调理食谱: 葡萄干土豆泥	151
孕期便秘	
症状说明	·152
症状表现	·152
宜吃食物	·152
忌吃食物	·152
调理食谱: 松仁玉米	·152
孕期水肿	
症状说明	·153
症状表现	·153
宜吃食物	·153
忌吃食物	·153
调理食谱: 西红柿豆腐鲫鱼汤	153
胎动不安	
症状说明	·154
症状表现	·154
宜吃食物	·154
忌吃食物	·154
调理食谱: 鲍汁扣三菇	·154
妊娠高血压	
症状说明	·155
症状表现	·155
宜吃食物	·155
忌吃食物	·155
调理食谱: 香菇烧山药	·155
产后出血	
症状说明	·156
症状表现	·156
宜吃食物	·156
忌吃食物	·156
调理食谱: 西红柿菠菜汤	156
产后恶露不绝	
症状说明	·157

症状表现	·157
宜吃食物	·157
忌吃食物	·157
调理食谱: 五味苦瓜	·157
产后缺乳	
症状说明	·158
症状表现	·158
宜吃食物	·158
忌吃食物	·158
调理食谱: 党参生鱼汤	·158
孕期抽筋	
症状说明	·159
症状表现	·159
宜吃食物	·159
忌吃食物	·159
调理食谱: 南瓜虾皮汤	·159
产后腹痛	
症状说明	·160
症状表现	·160
宜吃食物	·160
忌吃食物	·160
调理食谱: 鸽肉莲子红枣汤	·160

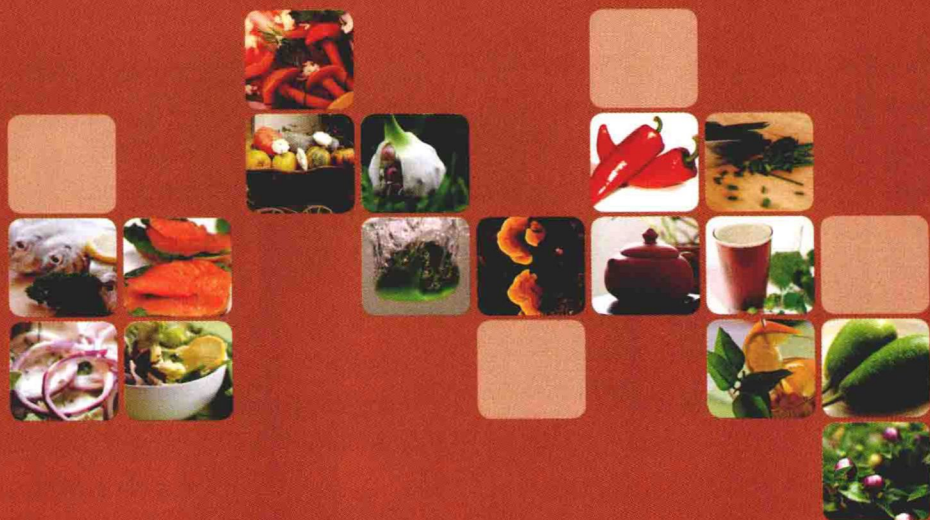




第一章

孕妇必须 补充的20种营养素

孕妇必须准备与补充的营养物质有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、叶酸等。如果孕妈妈体内缺乏某种必需的营养元素，可能会对胎儿造成一定的影响。当然，过量摄取这些营养素，对胎儿的发育也是不利的。因此，孕妈妈既要保证这些营养素的足量摄取，又要保证不能过多地摄入。本章会重点介绍20种孕妇必须补充的营养素，以供孕妈妈们参考。



1.蛋白质——降低流产风险

蛋白质是组成人体的重要成分之一，约占人体重量的18%。食物蛋白质中的各种必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成成分，越易被人体消化吸收，说明其营养价值就越高。一般来说，动物性蛋白质在各种必需氨基酸组成的相互比例上接近人体蛋白质，属于优质蛋白质。

蛋白质的功效

蛋白质是生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织一毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成的，所以说蛋白质对人的生长发育非常重要。

蛋白质缺乏的影响

孕妈妈缺乏蛋白质容易导致流产，并可影响胎儿脑细胞发育，使脑细胞分裂减缓，数目减少，并可对中枢神经系统的发育产生不良影响，使胎儿出生后发育迟缓，体重过轻，甚至影响胎儿智力。

建议摄入量

孕妈妈在孕早期（1~3月）对蛋

白质的需要量为每日75~80克，孕中期（4~7个月）为每日80~85克，孕晚期（8~10个月）为90~95克。

2.脂肪——生命的动力

孕妈妈身体内部的消化、新陈代谢要有能量的支持才能得以完成。这个能量的供应者就是脂肪。脂肪是构成组织的重要营养物质，在大脑活动中起着重要的不可替代的作用。脂肪主要供给人体以热能，是人类膳食中不可缺少的营养素。而脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。亚麻油酸、次亚麻油酸、花生四烯酸等均属在人体内不能合成的不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称作必需脂肪酸。必需脂肪酸主要贮藏植物油中，在动物油脂中含量较少。

脂肪的功效

脂肪具有为人体储存并供给能量，保持体温恒定及缓冲外界压力，保护内脏，促进脂溶性维生素的吸收等作用，是身体活动所需能量的最主要来源。



蛋类富含蛋白质，对胎儿的大脑皮质发育很重要。



动物肉类含有丰富的脂肪，能为母胎提供能量。

脂肪缺乏的影响

胎儿所需的必需脂肪酸是由母体通过胎盘供应的，所以孕妈妈需要在孕期为胎儿发育储备足够的脂肪。如果缺乏脂肪，孕妈妈可能发生脂溶性维生素缺乏症，引起肾脏、肝脏、神经和视觉等多种疾病，并可影响胎儿心血管和神经系统的发育和成熟。

建议摄入量

因为脂肪可以被人体储存，所以孕妈妈不需要刻意增加摄入量，只需要按平常的量——每日大约为60克摄取即可。

3.碳水化合物——胎儿的热能站

碳水化合物是人类从食物中取得能量最经济和最主要的来源。食物中的碳水化合物分成两类：人可以吸收利用的有效碳水化合物如单糖、双糖、多糖和人不能消化的无效碳水化合物。糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性。例如，肝脏中的肝素有抗凝血作用。

碳水化合物的功效

碳水化合物是人体能量的主要来源。它具有维持心脏和正常活动、节省蛋白质、维持脑细胞正常功能、为机体提供热能及保肝解毒等作用。

碳水化合物缺乏的影响

如果孕妈妈缺乏碳水化合物，会导致全身无力、疲乏，产生头晕、心悸、脑功能障碍、低血糖昏迷等，同时也会引起胎儿血糖过低，影响正常生长发育。

建议摄入量

碳水化合物一般不容易缺乏，但由于孕早期妊娠反应致使能量消耗较

大，故此应适量地摄入，以免缺乏。每日摄入量为500克左右。

4.膳食纤维——肠道清道夫

膳食纤维一般是不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。膳食纤维是人们健康饮食不可缺少的物质，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。

膳食纤维的功效

膳食纤维有增加肠道蠕动、减少有害物质对肠道壁的伤害、促进大便的通畅、减少便秘及其他肠道疾病的发生和增强食欲的作用，同时膳食纤维还能降低胆固醇以减少心血管疾病的发生、阻碍糖类被快速吸收以减缓血糖攀升的作用。

膳食纤维缺乏的影响

缺乏膳食纤维，会使孕妈妈发生便秘，且不利于肠道排出食物中的油脂，间接使身体吸收过多热量，使孕妈妈超重，容易引发妊娠期糖尿病和妊娠期高血压疾病。



多吃粗粮可以促进肠胃蠕动，预防孕期便秘。

建议摄入量

孕妈妈由于胃酸减少，体力活动减少，胃肠蠕动缓慢，加之胎儿挤压肠部，常常出现肠胀气和便秘。因此，孕妈妈不可忽视蔬菜、粗粮等膳食纤维含量高的食物的摄入。每日摄入量为25~30克。

5. 维生素A——打造漂亮胎儿

维生素A的化学名为视黄醇，是最早被发现的维生素，也是脂溶性物质维生素，主要存在于海产尤其是鱼类肝脏中。维生素A有两种。一种是维生素A醇，是最初的维生素A形态（只存在于动物性食物中）；另一种是 β -胡萝卜素，在体内转变为维生素A的预成物质（可从植物性及动物性食物中摄取）。

维生素A的功效

维生素A具有维持人的正常视力、维护上组织健全的功能，可保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长，还能促进生殖机能的良好发展。

维生素A缺乏的影响

孕期缺乏维生素A可导致流产、胚胎发育不良或胎儿生长缓慢，严重时还可引起胎儿多器官畸形。

建议摄入量

孕妈妈的维生素A每日摄入量，孕初期建议为0.8毫克，孕中期和孕晚期建议为0.9毫克。因为长期大剂量摄入维生素A可导致中毒，对胎儿也有致畸作用。

6. 维生素B₁——神经系统发育的助手

维生素B₁又称硫胺素或抗神经炎素，也被称为精神性的维生素，因为

维生素B₁对神经组织和精神状态有良好的影响。在怀孕晚期，孕妈妈需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素B₁（硫胺素），因为孕妈妈需要维持良好的食欲与正常的肠道蠕动。

维生素B₁的功效

维生素B₁是人体内物质与能量代谢的关键物质，具有调节神经系统生理活动的作用，可以维持食欲和胃肠道的正常蠕动以及促进消化。

维生素B₁缺乏的影响

孕妈妈缺乏维生素B₁，会出现食欲不佳、呕吐、呼吸急促、面色苍白、心率加快等症状，并可导致胎儿低出生体重，易患神经炎，严重的还会患先天性脚气病。

建议摄入量

孕妈妈适当地补充一些维生素B₁，可以缓解恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应。推荐摄入量每日为1.5~1.6毫克。

7. 维生素B₂——促进胎儿发育

维生素B₂又叫核黄素，由异咯嗪与核糖组成，纯维生素B₂为黄棕色针状晶体，味苦，是一种促长因子。维生素B₂是水溶性维生素，容易消化和吸收，被排出的量随体内的需要以及可能随蛋白质的流失程度而有所增减；它不会蓄积在体内，所以时常要以食物或营养补品来补充。因为，如果维生素B₂摄入不足，蛋白质、脂肪、糖类等所有能量代谢都无法顺利进行。

维生素B₂的功效

维生素B₂参与体内生物氧化与能量代谢，在碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的代谢中起重要的作用，可提

高肌体对蛋白质的利用率，促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性。具有保护皮肤毛囊黏膜及皮脂腺，消除口腔溃疡、增进视力等功能。

维生素B₂缺乏的影响

孕早期缺乏维生素B₂会加重妊娠呕吐，影响胎儿神经系统的发育，可能造成神经系统畸形及骨骼畸形；孕中期和孕晚期缺乏容易发生口角炎、舌炎、唇炎等，并可能导致早产。

建议摄取量

只要不偏食、不挑食，孕妈妈一般不会出现缺乏维生素B₂。建议孕妈妈每天摄取1.8毫克的维生素B₂。

8. 维生素B₆——缓解孕吐的好帮手

维生素B₆又称吡哆素，是一种水溶性维生素，遇光或碱易被破坏，不耐高温。维生素B₆是几种物质的集合，是制造抗体和红细胞的必要物质，摄取高蛋白食物时要增加它的摄取量。肠内的细菌具有合成维生素B₆的能力，所以多吃蔬菜是必要的。另外，在消化维生素B₁₂、制造盐酸和镁



食物中含有的维生素B₆可以有效缓解孕期呕吐。

时，维生素B₆都是必不可少的。

维生素B₆的功效

维生素B₆不仅有助于体内蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢，还能帮助转换氨基酸，形成新的红细胞、抗体和神经传递质，而且维生素B₆对宝宝的大脑和神经系统发育至关重要。

维生素B₆的缺乏的影响

孕妈妈孕早期适量服用维生素B₆可以有效缓解妊娠呕吐，控制水肿。如果缺乏维生素B₆，会引起神经系统功能障碍、脂溢性皮炎等，并会导致胎儿脑结构改变，中枢神经系统发育延迟等。

建议摄取量

如果孕妈妈服用过量维生素B₆或服用时间过长，会导致胎儿对它产生依赖性，因此建议每日摄取1.9毫克。

9. 维生素C——强壮母胎牙齿和骨骼

维生素C又叫L-抗坏血酸，是一种水溶性维生素，普遍存在于蔬菜水果中，但容易因外在环境改变而遭到破坏，很容易流失。维生素C由于其美肤



水果中富含的维生素C可以让胎儿大脑反应灵敏。

作用而被大家熟知，它关系到毛细血管的形成、肌肉和骨骼的形成。妊娠过程中母体血液中的维生素C含量是逐渐下降的，分娩时仅为孕早期的一半，严重摄入不足的孕妈妈容易致病。

维生素C的功效

维生素C可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。同时，维生素C还可以促进铁的吸收，改善贫血，提高免疫力，对抗应激等。

维生素C缺乏的影响

孕妈妈孕期严重缺乏维生素C，容易患坏血病，还可引起胎膜早破、早产、新生儿体重低及新生儿死亡率增加等。

建议摄入量

孕早期孕妈妈每日应摄入100毫克维生素C，孕中期及孕晚期均摄入130毫克，可耐受最高摄入量为每日1000毫克。

10. 维生素D——人体骨骼建筑师

维生素D又称胆钙化醇、固化醇，是脂溶性维生素，也是孕妈妈不可缺少的一种重要维生素。它被称作“阳光维生素”，皮肤只要适度接受太阳光照射便不会缺乏维生素D。维生素D也被称为抗佝偻病维生素，是人体骨骼正常生长的必要营养素，其中最重要的有维生素D₂和维生素D₃。维生素D₂的前体是麦角醇，维生素D₃的前体是脱氢胆固醇，这两种前体在人体组织内是无效的，当受到阳光的紫外线照射以后就转变为维生素D。由于孕妈妈晒太阳机会不多，而胎儿对维生素D的需求量较多，因此孕妈妈食物维

生素D供给量应增加。

维生素D的功效

维生素D是钙磷代谢的重要调节因子之一，可以提高机体对钙、磷的吸收，促进生长和骨骼钙化，健全牙齿，并可防止氨基酸通过肾脏损失。

维生素D缺乏的影响

孕妈妈缺乏维生素D，可导致钙代谢紊乱，骨质疏松，胎儿及新生儿的骨骼钙化障碍以及牙齿发育缺陷；并可引发细菌性阴道炎，从而导致早产。严重缺乏时，会使胎儿出生后发生先天性佝偻病、低血钙症以及牙釉质发育差，易患龋齿。

建议摄入量

孕早期建议摄入量为每日5微克，孕中期和孕晚期建议为10微克，可耐受最高摄入量为每日20微克。

11. 维生素E——养颜又安胎

维生素E又名生育酚或产妊酚，属于酚类化合物。其在体内可保护其他可被氧化的物质，接触空气或紫外线照射则可氧化变质。维生素E是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，在食油、水果、蔬菜及粮食中均存在。怀孕早期的准妈妈适当服用一些维生素E具有保胎的作用。

维生素E的功效

维生素E是一种很强的抗氧化剂，可以改善血液循环、修复组织，对延缓衰老、预防癌症及心脑血管疾病非常有益，另外它还有保护视力、提高人体免疫力、抗不孕等功效。

维生素E缺乏的影响

缺乏维生素E会造成孕妈妈流产及早产，使胎儿出生后发生黄疸，还

可导致孕妈妈及胎儿贫血，严重时可引发眼睛疾患、肺栓塞、中风、心脏病等疾病。

建议摄取量

维生素E对孕妈妈的主要作用是保胎、安胎、预防流产。建议孕妈妈每日摄入14毫克维生素E。

12. 维生素K——“止血功臣”

维生素K是脂溶性维生素，是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素，是形成凝血酶原不可或缺的物质，有“止血功臣”的美誉。它能够合成血液所必须凝固的凝血酶原，这对孕妈妈凝血障碍和新生儿出血有重要作用。妊娠最后的数周给孕妈妈服用维生素K可以为预防凝血功能障碍的常规治疗。

维生素K的功效

人体对维生素K的需要量非常少，但它对促进骨骼生长和血液正常凝固具有重要作用。它可以减少生理期大量出血，防止内出血及痔疮，还可以预防骨质疏松。

维生素K缺乏的影响

维生素K缺乏与机体出血或出血



西蓝花是维生素K很好的来源。

不止有一定的关系。孕妈妈缺乏维生素K会引起凝血障碍，发生出血症，而且还易导致流产、死胎，或引起胎儿出生后先天性失明，智力发育迟缓及出血疾病。

建议摄取量

维生素K有助于骨骼中钙质的新陈代谢，对肝脏中凝血物质的形成起着非常重要的作用。建议孕妈妈每日摄入14毫克维生素K。

13. 叶酸——预防胎儿神经管缺陷

叶酸是一种水溶性B族维生素，因为最初是从菠菜叶子中分离提取出来的，故得名“叶酸”。叶酸最重要的功能就是制造红细胞和白细胞，增强免疫能力，人体一旦缺乏叶酸，会发生严重贫血，因此叶酸又被称为“造血维生素”。它参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质DNA的必需维生素。

叶酸的功效

叶酸是人体在利用糖分和氨基酸时的必要物质，是机体细胞生长和繁殖所必需的物质。其可促进骨髓中幼细胞的成熟，还有杀死癌细胞的作用，是一种天然的抗癌维生素。

叶酸缺乏的影响

叶酸不足，孕妈妈易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼红细胞性贫血；可导致胎儿神经管畸形，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加，这样的胎儿出生后生长发育和智力发育都会受到影响。

建议摄取量

孕前3个月就应该开始补充叶酸

了。建议孕妈妈平均每日摄入0.4毫克叶酸。

14.DHA——胎儿的“脑黄金”

DHA（二十二碳六烯酸）、EPA（二十碳五烯酸）和脑磷脂、卵磷脂等物质合在一起，被称为“脑黄金”。DHA能优化胎儿大脑锥体细胞膜磷脂的构成，是人体大脑发育必需不饱和脂肪酸之一，是细胞脂质结构中重要的组成成分，存在于许多组织器官中，特别是在神经、视网膜组织器官中含量丰富。由于整个生命过程都需要维持正常的DHA水平，尤其是从胎儿期第10周开始至6岁，是大脑及视网膜发育的黄金阶段，因此人体需要大量DHA满足其实际需求。

DHA的功效

“脑黄金”能预防早产，增加胎儿出生时的体重。服用“脑黄金”的准妈妈妊娠期较长，比一般产妇的早产率下降1%，产期推迟12天，宝宝出生时体重增加100克。“脑黄金”对大脑细胞，特别是神经传导系统的生长、发育起着重要作用。摄入足够“脑黄金”，能保证胎儿大脑和视网膜的正常发育。

DHA缺乏的影响

如果孕妈妈体中缺少“脑黄金”，胎儿的脑细胞膜和视网膜中脑磷脂质就会不足，对胎儿大脑及视网膜的形成和发育极为不利，甚至会造成流产、早产、死产和胎儿发育迟缓。

建议摄取量

孕妈妈在一周之内至少要吃1~2次鱼，以吸收足够的DHA。建议每日摄入量不低于300毫克DHA。

15.钙——母胎骨骼发育的“密码”

钙是人体中最丰富的矿物质，是骨骼和牙齿的主要组成物质。胎儿骨组织的生长和发育及母体的生理代谢，均需大量的钙。血压、组织液等其他组织中也有一定的钙含量，虽然占人体含钙量不到1%，但对于骨骼的代谢和生命体征的维持有着重要的作用。

钙的功效

钙可有效降低孕妈妈子宫的收缩压、舒张压及子痫前症，保证大脑正常工作，对脑的异常兴奋进行抑制，使脑细胞避免有害刺激，维护骨骼和牙齿的健康，维持心脏、肾脏功能和血管健康，维持所有细胞的正常状态，有效控制孕妈妈在孕期所患炎症和水肿。

钙缺乏的影响

孕妈妈钙缺乏，会对各种刺激变得敏感，情绪容易激动，烦躁不安，易患骨质疏松症，进而导致软骨症，使骨盆变形，造成难产，而且对胎儿有一定的影响：如智力发育不良，新生儿体重过轻，颅骨钙化不好，前囟门长时间不能闭合，还易患先天性佝偻病。

建议摄取量

怀孕前、孕早期建议每日补充800毫克钙，孕中期1000毫克，孕晚期1500毫克。每日饮用200~300毫升牛奶或其他奶类，膳食不足的孕妈妈可补充钙制剂。

16.铁——预防缺铁性贫血

铁元素是构成人体的必不可少的