

Huichiyouhaoyun

周传林 编著

会吃 有好孕



湖北长江出版集团
湖北人民出版社



会吃
有好孕

周传林 编著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

会吃有好孕/周传林编著.
武汉:湖北人民出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05107 - 1

I. 会…

II. 周…

III. 孕妇—营养卫生

IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067081 号

会吃有好孕

周传林 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉首壹印务有限公司
开本:890 毫米×1240 毫米 1/32

经销:湖北省新华书店
印张:6.625

版次:2007 年 5 月第 1 版

印次:2007 年 5 月第 1 次印刷

字数:154 千字

印数:1 - 6 000

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05107 - 1

定价:19.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

怀孕是一个正常的生理过程。当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候,当你渴望做父母的心愿即将实现的时候,优生优育一个健康聪明的宝宝是即将做父母的人们的共同愿望。

许多女性都是在知道怀孕后才补充营养,而对孕前的营养却不够重视。其实宝宝的健康与智力,尤其是先天性体质往往从受精那一刻起就已经决定了。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况有较高的要求。因此,为了生个健康聪明的孩子,夫妇双方从孕前就要开始注意调节好饮食,做好孕前营养准备。

人类生育有“十月怀胎”之称,妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩,需时10个月,这段时间就称为孕期。妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理,不仅关系到孕妇本身的营养与健康,还关系到胎儿的发育与健康。胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养,保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育,而且关系着孩子一生的健康。所以每一位怀孕的妇女,都必须懂得如何呵护自己。



前言

怀孕期间，由于胎儿生长发育的情况不同，孕妇生理上会出现不同的不适及疾病。食物是最好的医药，针对不同时期的不同症状，只有科学地对症饮食，才能食到病除，保证胎儿的良好发育和孕妇的身体健康。

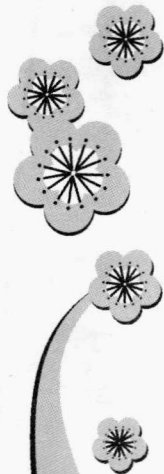
然而，由于受生活水平及科学普及程度等方面因素的限制，长期以来人们对营养问题重视得不够，对营养学知识了解得不够全面，在日常生活中还存在着很多不恰当，甚至是错误的饮食观念和饮食习惯，给胎儿的生长发育以及健康带来不良影响。为此，我们精心编写了这本《会吃有好孕》。

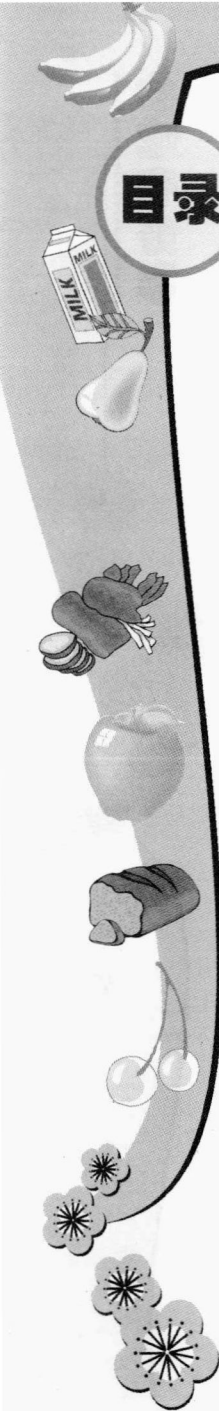
在生育健康的下一代时，饮食所扮演的角色尤其重要。从准备怀孕、顺利受孕到诞生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都是不可忽略的。本书对好“孕”的饮食调理给予全程的呵护。全书共分为：孕期营养与优生、孕前怎样吃出好孕、孕早期怎样吃出好孕、孕中期怎样吃出好孕、孕晚期怎样吃出好孕等五章。针对不同的生理阶段及营养需求特点，书中分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并针对常见的饮食误区，指出纠正方法和措施。

本书力图以严谨科学的态度，将丰富的内容和实用的价值奉献给广大读者。有它陪伴在孕妇的身边，对孕妇的生活将起到积极的指导作用。相信广大孕妈妈和准孕妈妈都会爱不释手，受益匪浅，并为自己带来真正的好“孕”。

作者

2007年1月





目录



目 录

第一章 孕期营养与优生

一、孕期营养的重要性 /10

- 营养不良对胎儿的影响 /10
- 孕期饮食影响宝宝寿命 /12
- 孕期所需的营养素 /13
- 各类营养素的作用与来源 /15

二、孕期的膳食要求 /17

- 孕期饮食的营养要点 /17
- 激发孩子潜力的饮食方法 /18
- 孕妇饮食十不宜 /23

第二章 营养准备：孕前怎样吃出好“孕”

一、孕前饮食的重要性 /28

- 不可忽视的孕前营养 /28
- 饮食习惯不良会导致不孕 /30

- 食用维生素可增加怀孕机会 /30
- 生男生女看你怎么吃 /31
- 孕前科学饮食可防婴儿白血病 /31

二、科学饮食从孕前开始 /32

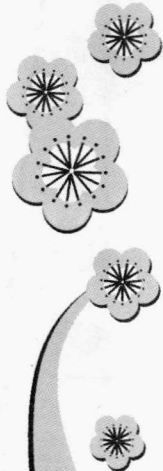
- 夫妇孕前的饮食原则 /32
- 孕前补充营养的最佳时间 /36
- “新婚多虚”食补为主 /37
- 新婚夫妇需要胆固醇 /38
- 叶酸补充应在孕前 /39
- 食物帮你先排毒后怀孕 /40
- 孕前宜吃的食物 /42

三、孕前饮食的禁忌 /44

- 孕前常见不良饮食习惯 /44
- 孕前营养准备切勿矫枉过正 /45
- 孕前以下五点不可行 /47
- 孕前不要食用辛辣食品 /48
- 孕前应停止食用高糖食品 /49
- 孕前夫妇不要食用黑棉籽油 /50
- 素食影响女性生育 /50
- 蛋白质摄入过多降低受孕成功率 /51

四、不同体质孕前饮食调养方案 /52

- 阳虚体质调养方案 /53
- 阴虚体质调养方案 /54
- 血虚体质调养方案 /55
- 气虚体质调养方案 /56
- 肝郁体质调养方案 /57





目录

五、特别提示：孕前男性饮食事项 /58

- 父亲们请注意饮食 /58
- 多吃“含精量”的食物 /59
- 孕前男性饮食十项注意 /60

六、孕前夫妻营养食谱 /62

- 孕前营养保健菜肴 /62
- 孕前营养保健汤饮 /74
- 孕前营养保健粥羹 /77
- 孕前营养保健面点 /79

第三章 甜蜜孕味：孕早期怎样吃出好“孕”

一、孕早期的营养需求 /82

- 孕早期膳食营养特点 /82
- 孕早期的营养原则 /83
- 孕早期营养素供给量 /85

二、孕早期的饮食安排 /85

- 孕早期怎么吃好 /85
- 孕早期饮食安排原则 /86
- 孕早期每日膳食的构成 /87
- 孕妇吃酸有讲究 /87
- 孕早期1日推荐食谱 /89

三、孕早期每月膳食指南 /91

- 怀孕第一月膳食指南 /91



- 怀孕第二月膳食指南 /91
怀孕第三月膳食指南 /92

四、孕早期常见现象的饮食调理 /93

- 早孕反应的饮食对策 /93
早孕反应的理疗食谱 /95
妊娠便秘的饮食对策 /98
妊娠便秘的理疗食谱 /99
先兆流产饮食宜忌 /102
防治先兆流产的理疗食谱 /103
晕眩的饮食调理 /107
腰酸背痛的饮食调理 /108

五、孕早期营养食谱 /109

- 孕早期营养保健菜肴 /109
孕早期营养保健汤饮 /117
孕早期营养保健粥羹 /120
孕早期营养保健面点 /122

第四章 感动心跳：孕中期怎样吃出好“孕”

一、孕中期营养需求 /124

- 孕中期营养特点 /124
孕中期的营养原则 /125
孕中期营养素供应量 /127

二、孕中期的饮食安排 /127

- 饮食安排的原则 /127
饮食安排的注意事项 /129



目录

孕中期四季1日推荐食谱 /130

三、孕中期每月膳食指南 /133

怀孕第四月膳食指南 /133

怀孕第五月膳食指南 /133

怀孕第六月膳食指南 /134

怀孕第七月膳食指南 /135

四、孕中期常见现象的饮食调理 /136

妊娠期高血压综合征的饮食对策 /136

妊娠期高血压综合征的理疗食谱 /138

妊娠腹痛的饮食对策 /139

妊娠腹痛的理疗食谱 /140

妊娠水肿的饮食对策 /143

妊娠水肿的理疗食谱 /144

五、孕中期营养食谱 /149

孕中期营养保健菜肴 /149

孕中期营养保健汤饮 /159

孕中期营养保健粥羹 /161

孕中期营养保健面点 /162



第五章 欢喜诞生：孕晚期怎样吃出好“孕”

一、孕晚期的营养需求 /166

孕晚期的营养特点 /166

孕晚期的营养原则 /168

孕晚期营养素供给量 /169

怀胎十月请别忘记补钙 /170

二、孕晚期的饮食安排 /171

孕晚期饮食安排原则 /171

孕晚期每日食物摄入量 /173

孕晚期饮食注意事项 /173

孕晚期四季 1 日推荐食谱 /174

三、孕晚期每月膳食指南 /177

怀孕第八月膳食指南 /177

怀孕第九月膳食指南 /178

怀孕第十月膳食指南 /178

四、孕晚期常见现象的饮食调理 /179

妊娠缺铁性贫血的饮食对策 /179

妊娠缺铁性贫血的理疗食谱 /180

痔疮的饮食调理 /183

心悸气喘的饮食调理 /184

小腿抽筋的饮食调理 /185

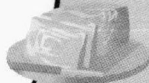
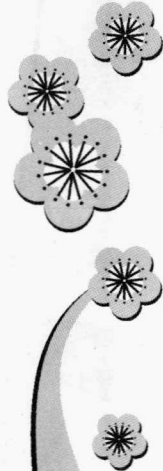
五、孕晚期营养食谱 /187

孕晚期营养保健菜肴 /187

孕晚期营养保健汤饮 /200

孕晚期营养保健粥羹 /202

孕晚期营养保健面点 /204



第一章

孕期营养与优生

第一章 孕期营养与优生


Yun Qi Ying Yang Yu You Sheng

充足的营养是胎儿健康发育的基础。胎儿“寄生”在母体中，自己不能主动摄取外界的营养物质，所需要的一切营养都需要母体供给。因此在“十月怀胎”的这段时间，孕妇每天所吃的食物，除了维持自身机体代谢和消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是说，一个人要吃两个人的饭。如果吃得不对，不但孕妇身体不适，还会影响腹中宝宝的健康。

一、孕期营养的重要性

营养不良对胎儿的影响

孕妇的营养不仅要维持自身的需要，还要供给胎儿生长发育并为分娩及哺乳贮藏部分养料。有些孕妇怕多吃东西会使胎儿过大而难产，这种想法是不正确的。如果孕妇的营养不能满足胎儿发育的需要时，胎儿将会夺取母体代谢所需要的营养，影响孕妇的健康。孕妇营养不好，容易发生流产、早产、死胎和胎儿畸形，



亦可以使胎儿在子宫内发育不良、体重偏低、出生后容易得病、死亡率高。据美国1974年统计，全国胎儿死亡中20%属营养不良。可见，孕妇的营养与优生关系十分密切。

在胎儿大脑及神经系统的发育过程中，孕妇的营养直接关系到胎儿大脑和神经系统及其他结构的发育。

构成大脑的主要营养成分有蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素B族、维生素C、维生素E和钙等。

脂质是胎儿大脑构成中非常重要的成分，胎脑的发育需要60%的脂质、35%的蛋白质和其他营养素。脂质包括脂肪酸、胆固醇、磷脂、糖脂以及其他脂类。

在脑细胞分化增殖期，需要有充足的蛋白质、热量等营养素的供给。如母体摄入不足，会导致细胞分化迟滞，使细胞数目不足，且这种细胞数量的减少即使在改善营养后也是无法纠正的，可能形成永久性缺陷。

怀孕早期是胎儿细胞分裂期，这一阶段的营养素缺乏，可使胎儿脑细胞的分裂期缩短，直接影响脑细胞的数量。

怀孕的中期与晚期，是胎儿脑细胞的增殖期和肥大期。此时如果营养素缺乏，可使脑细胞的体积减少。

产前营养不良主要影响大脑皮质的神经母细胞的发育。对不同部位脑组织脱氧核糖核酸含量的测定发现，营养不良导致的胎儿脑组织脱氧核糖核酸的减少主要发生在大脑或前脑部位。

总之，各期营养不良对小儿神经系统发育有极大的危害，患儿表现为出生后神经系统功能缺陷和智力低下。



第一章

孕期营养与优生

这种婴儿体质虚弱、语言能力较差、说话时间延迟，不可避免地对婴幼儿的智能和其他方面的发育产生极大的危害。

由于我们人体的适应能力很强，如果营养素的缺乏没有引起明显的临床症状，常常会被我们忽略。因此，注意孕妇的营养摄入与平衡，是促进胎儿智力发育的基本措施。我们每一位孕妇千万不能忽视这个问题，每一位丈夫务必关心自己妻子在孕期的营养配置与摄入。

孕期饮食影响宝宝寿命

研究人员表示，尽管他们的研究结果不能直接用于解释人类的健康问题，但是却可以充分证实：那些“轻量级”婴儿在长大成人后更容易患上心血管等疾病与其在母体中的营养供应失衡有关。此外，研究还证明，胎儿在妊娠期间的发育状况对其出生后的寿命长短有着很大的影响。

在第一轮实验中，研究人员将怀孕白鼠分成三组。一组采用富含蛋白质的食谱，另一组则采用低蛋白含量的食谱。幼鼠出生后，研究人员将母鼠调换了一下，这样那些营养不良的幼鼠由采用标准食谱的母鼠喂养，以便让它们逐渐恢复体能。第三组为对照组。这组的白鼠妈妈采用标准食谱。幼鼠出生后，按正常情况喂养。

实验结果显示，对照组的幼



鼠存活了大约两年。在母体里得到充分营养补充的白鼠的寿命平均比对照组的白鼠要长两个月。而那些在妊娠期间未能得到良好营养补充的白鼠则平均比对照组的白鼠少活半年之多。

在第二轮实验中,研究人员将每窝幼鼠分出一半,并让它们在第21天的时候断奶,改用能使人变胖的那种高热量和高糖食谱喂养。另外一半幼鼠则按标准食谱喂养。实验结果显示,那些在母体里未能得到良好的营养补充,且断奶后采用不健康的高热量高糖食谱的白鼠只活了一年,是另外一半老鼠寿命的一半。

研究人员表示,高热量高糖饮食对那些在母体内就得到良好营养补充的幼鼠并未产生明显的不良影响。在过去,曾有研究表明,“轻量级”新生儿容易在成人后患心脏病和高血压。这说明,母体本身得不到很好的营养供应会影响胎儿的正常发育和寿命。在这次研究中,研究人员发现,由于得不到良好的营养供应,白鼠胎儿的一些关键器官,如肾脏受到了损害。根据实验结果推算,人类妊娠期间不同的营养供应对孩子寿命影响很大,甚至可以影响孩子是活到50岁还是活到75岁。

孕期所需的营养素

我们都知道,胎儿生长发育所需要的养料,都是从孕妇身体内吸取的。孕妇每天吃的食物,不仅要维持她自己身体的需要,而且还要分一部分养料来供给胎儿的生长,此外还要积累一部分为将来哺乳做准备。

那么,孕妇在怀孕过程中需要哪些营养素呢?

① 蛋白质。蛋白质是构成机体各组织和细胞的物质基础。胎儿各组织细胞增殖或细胞增大,都需要有充足的热能和蛋白质,否则,将会引起胎儿细胞分化停止,而使某些器官细胞数减少。5个月的胎儿对蛋白质的需要量就明显增加;胎儿在6个月时,其体重为母体的1%,而蛋白



第一章

孕期营养与优生

质含量则为母体的 3%；足月胎儿体重为母体体重的 8%~9%，约含蛋白质 437 克，是胎儿自身体重的 15%，占孕妇整个怀孕期蛋白质贮存量的 45% 左右。由此可见，蛋白质是胎儿发育所必需的、极为重要的营养素。

② 脂类。孕妇怀孕过程及胎儿的发育，均需要有脂肪贮备。在胎儿脑及神经系统发育过程中，需要适量必需脂肪酸构成其固体成分。怀孕期间如缺乏脂类，将推迟胎儿脑细胞的分裂与增殖，还可影响脂溶性维生素的吸收。但由于孕妇的血脂已较未怀孕时增高，如供给脂肪量过多，将使非生理性体重增加，故脂肪总量不宜增补过多。

③ 钙、磷和维生素 D。这是胎儿牙齿和骨骼生长所必需的。如果供给不足，婴儿不仅出牙时间推迟，体质虚弱容易得病，而且患佝偻病的可能性大。

④ 铁。铁质要充足，胎儿利用铁制造自身的血液和肌肉组织，同时还要在肝脏中适量地贮备，以供出生后 6 个月内消耗。孕期母亲有 300 毫克铁就能满足胎儿和胎盘的需要，如果母体贮备不足，就会影响新生儿储铁量，使婴儿较早出现缺铁性贫血。

⑤ 维生素。特别是维生素 A 及 β -胡萝卜素，胎儿常在肝脏内贮存一定数量的维生素 A，以供出生后的需要。

