



医药学院 610 2 10014944

★妈妈吃得好

★宝宝身体棒

★怀孕，健康饮食新起点

★孕妇如何科学选择最佳食物



孕产妈妈 饮食滋补

莫宝庆 编著

必读

*Yunchan Mama
Yinshi Zibu Bidu*

随书附录

- 孕产妈妈
四期营养食谱
- 孕产妈妈
爱心滋补菜谱

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



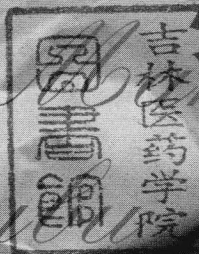
医药学院 610 2 10014944



孕产妈妈 饮食滋补

莫宝庆 编著

必读



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈妈饮食滋补必读/莫宝庆编著. —南京:江苏科学技术出版社,2007.5

ISBN 978-7-5345-5207-6

I. 孕... II. 莫... III. ①孕妇-营养卫生②孕妇-妇幼保健-食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140333 号

孕产妈妈饮食滋补必读

编 著 莫宝庆
责任编辑 孙荣洁
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 8
字 数 220 000
版 次 2007 年 5 月第 1 版
印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5207-6
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

营养基础篇

- 孕妇的机体改变与营养需要的变化 3
- 低体重儿与孕期营养的关系 6
- 孕期营养与贫血 8
- 孕期营养与骨质疏松 8
- 孕期营养与脚气病 9
- 孕期营养与水肿 10
- 孕期营养与肥胖 10
- 胎儿的发育与变化 11
- 孕期营养的重要性 12
- DHA 与生长发育 16
- 孕期的营养需要 17
- 营养缺乏与出生缺陷 22
- 孕妇要注意补碘 22
- 胎膜早破与营养 23

孕期营养实操篇

- 孕期的营养要求 26

准备怀孕期

- 孕期营养应从怀孕前开始 28
- 孕前营养很重要 29
- 孕前营养要点 30
- 准备怀孕前不需大补 31

孕早期

- 怀孕第1个月营养要点 32
- 怀孕第2个月营养要点 33
- 怀孕第3个月营养要点 34
- 孕早期的插曲——怀孕反应 35
- 孕早期饮食要点 38

孕中期

- 早孕反应停止后,及时适当加强营养 38
- 怀孕第4个月营养要点 39
- 怀孕第5个月营养要点 40
- 怀孕第6个月营养要点 41
- 孕中期饮食要点 42

孕晚期

- 怀孕第7个月营养要点 42
- 怀孕第8个月营养要点 43
- 怀孕第9个月营养要点 44
- 怀孕第10个月营养要点 44
- 孕晚期饮食要点 45

分娩期

- 营养与分娩的关系 46
- 各产程的食物供给 47
- 饮食供应注意点 47
- 民间误区要甄别 48

产褥期

- 产褥期营养的重要性 48
- 刚分娩后的饮食 49

- 分娩 4 天后的饮食 49
- 产褥期应注意补充的食物 50
- 产褥期食物构成 50
- 产褥期的误区 51

怀孕过程中常见营养相关问题

- 怀孕后羊水不足怎么办 52
- 发生流产怎么办 52
- 怀孕后出现妊娠高血压综合征怎么办 53
- 妊娠高血压综合征孕妇食谱 54
- 出现妊娠纹怎么办 55
- 怀孕合并糖尿病怎么办 55
- 妊娠糖尿病孕妇食谱 57
- 如何预防巨大儿 62
- 怀孕后合并肥胖怎么办 63
- 怀孕后合并便秘怎么办 64
- 孕期贫血怎么办 65
- 少女未婚妈妈如何注意营养 66
- 孕妇如何安度夏天 67
- 过期妊娠怎么办 68
- 高龄孕妇营养方面应注意什么 68

孕期习惯篇

饮食习惯与怀孕结局

- 如何防早产 70
- 怀孕期间出现烧心怎么办 70
- 孕妇如果有乳糖不耐症怎么办 71
- 孕妇坚持素食,营养方面应注意什么 71

● 孕期进食过敏怎么办	72
● 孕妇患有心脏病,营养方面应注意什么	72
● 孕妇患有肾脏病,营养方面应注意什么	73
● 孕妇患有肝炎,营养方面应注意什么	73
● 怀孕期间患肺结核,营养方面应注意什么	74
● 孕妇出现肌肉无力、乏力与哪种营养素有关	74
● 孕妇出现唇炎、舌炎、口角炎与哪种营养素有关	75
● 有的孕妇发生心口痛,这是为什么	75
● 孕妇腿抽筋怎么办	75
● 孕妇为什么在孕期特别想吃某种食品	76
● 孕妇为什么会肥胖	76

培养良好的饮食习惯

● 孕期应注意控制体重	77
● 孕期及时调整营养素的摄入	77
● 努力实现平衡膳食	79
● 孕期食物供应多样化	80
● 经营养指导后正确把握自己的饮食	80
● 安排好一日三餐	81
● 孕妇在组织食物时应特别注意哪些问题	86
● 孕妇能量摄取过多怎么办	86
● 孕妇不能偏食	87
● 孕妇食杂好	88
● 孕妇要会吃零食	89
● 孕妇的饮食重点	89
● 营养并非越多越好	91
● 孕妇不是准病人	91
● 孕早期如何止吐	92
● 准妈妈饮食应有节制	92
● 孕妇不能贪吃	93

● 煮粥不加碱	93
● 看电视少吃零食	93
● 甜食不过度	94
● 不要经常在外用餐	94
● 吃好早饭	95
● 孕妇少吃火锅	96
● 孕妇空腹喝奶不好	97
● 煮牛奶时不加糖	98
● 牛奶不能久煮	98
● 孕妇少吃油条	98
● 不吃旺鸡蛋	99
● 孕妇要少喝蔬菜汁、水果汁	99
● 孕妇要少吃生蔬菜	101
● 不能只喝鸡汤不吃鸡肉	101

饮食习惯的误区

● 多吃肉生胖娃娃——脂肪摄入过多	102
● 多吃蛋生聪明娃——聪明反被聪明误	103
● 多补钙筋骨壮——宝宝大脑遭损害	103
● 酸食可防呕吐——出现畸形儿	104
● 咸有味——妊娠高血压的前奏	104
● 吃“精”有精神——脚气病的根源	104
● 补品可壮体——流产危险增加	105
● 水果代替主食——得不偿失	105
● 吃脑补脑、吃核桃也补脑——不补脑反损脑	106
● 多吃苹果生白胖儿——没有科学依据	106
● 吃糖易得糖尿病——摄取过多才有可能	107
● 鸡精全是鸡做成的——故名思义不可取	107
● 标“奶”或“乳”的都是奶——未必如此	108
● 还原奶就是鲜奶——它只是被还原的奶粉	109

- 牛奶、鸡蛋营养最全面——缺的营养还不少 109
- 骨头煨汤能补钙——不补钙却长脂肪 110

食物选择篇

选择增进健康的营养素

- 蛋白质是根本 112
- 脂肪也需要 113
- 不饱和脂肪酸健大脑 114
- DHA 人们关注高 114
- 怀孕期间钙不能少 115
- 不要忘了铁和锌 116
- 胎儿少不了锌 117
- 碘的调节作用很重要 118
- 维生素 A 促进生长 118
- 维生素 E 可以防流产 120
- 维生素 B₁ 缺不了 120
- 维生素 B₂ 作用多 121
- 叶酸防胎儿畸形功劳高 122
- 不能小看维生素 B₁₂ 123
- 维生素 C 是保护机体的卫士 123
- 饮食制作时应防止营养素的损失 124
- 在烹饪过程中减少营养素损失的方法 125
- 提高食物中营养素的利用率 126
- 营养素选择应有度 127
- 食物保存时应注意营养素的损失 128

选择适当的食物

- 各类食物的营养特点 129

● 谷类食品有哪些营养物质	130
● 几种谷类的营养价值	131
● 豆类食品有哪些营养物质	133
● 粮食要与豆类互补	134
● 蔬菜、水果类的营养价值	135
● 肉、畜、鱼类的营养价值	137
● 奶及奶制品的营养价值	140
● 常温奶、巴氏奶是怎么回事	142
● 蛋及其制品的营养价值	143
● 食用油脂的营养价值	144
● 调味品的营养价值	146
● 饮料的营养价值	147

鼓励多选的食物

● 建议孕妇多吃的食品	148
● 水果、蔬菜餐餐见	150
● 杂粮、粗粮很重要	150
● 酸味食品要选好	150
● 最佳零食精心挑	151
● 孕期喝什么饮料好	151
● 调节饮食应付妊娠恶心	152
● 积极预防孕期发生的便秘	152
● 分娩时吃些巧克力	153
● 孕妇可以喝点绿茶	153
● 产褥期食物选择有讲究	155

不主张食用的食物

● 孕妇不适宜的食品	156
● 孕妇不宜多吃的食品	161
● 孕期应避免吃什么食物	162

● 孕期能不能吃菠菜	162
● 有些食物要注意	162
● 可乐不能多喝	163
● 吃水果过量可能得糖尿病	163
● 霉变食品不能吃	164
● 孕妇不宜喝酒	164
● 待孕妈妈不宜多喝咖啡	165
● 孕妇慎吃速食食品	165
● 蜜饯食品要小心	165
● 少吃冰箱久存的食物	166
● 不喝反复煮沸的水	167
● 不吃炸焦的鱼和肉	167

慎选保健品和营养补充剂

● 孕妇应慎用维生素类营养补充剂	168
● 孕妇不能强调吃保健品或营养补充剂	168
● 孕妇对进补有错误认识	169
● 如何正确选择营养补充剂	170
● 孕妇如何选择补钙的营养补充剂	171
● 孕期如何补铁	172

孕妇的食品安全

● 可引起机体胚胎毒性、致畸的有害物质	173
● 不能食用长期储存的蔬菜	174
● 购买猪肉要精心挑	175
● 反季节食品、畸形果蔬慎购买	175
● 洋快餐慎选择	176
● 街头食品不要贪	176
● 太白的食物要当心	177
● 这些食物的加工要小心	178

附录

孕产妈妈膳食营养素参考摄入量(DRIs)

- 正常女性(18~50岁)能量与营养素参考摄入量 182
- 孕早期(1~3月)女性能量与营养素参考摄入量 183
- 孕中期(4~6月)女性能量与营养素参考摄入量 184
- 孕晚期(7~9月)女性能量与营养素参考摄入量 185
- 哺乳期女性能量与营养素参考摄入量 186

孕产妈妈四期营养食谱

- 孕早期7天营养食谱 187
- 孕中期7天营养食谱 194
- 孕晚期7天营养食谱 201
- 产褥期(准备哺乳)7天营养食谱 208
- 产褥期(不准备哺乳)7天营养食谱 215

孕产妈妈爱心滋补菜

- 凉拌菜类 222
- 炒素菜类 224
- 豆类 228
- 畜肉类 229
- 禽肉类 235
- 鱼虾类 236
- 蛋类 238
- 汤类 239
- 面条 243



营养基础篇





从数毫米的受精卵至 50 多厘米的胎儿，从几乎没有重量的受精卵至约 3 300 克的新生儿，母体中的新生命要经过 6 亿倍的增重，如果是多胞胎，这个倍数还要大。这是人类生命中的奇迹，是为人母的女性的骄傲。万丈高楼平地起，生命也是营养物质有序的集合，没有营养物质，就没有生命。所以，以计划生育为基本国策的中国，要优生优育，没有母亲良好的营养，是做不到的。

生一个健康聪明的宝宝，关键之一在营养，而营养就在每一个准妈妈——孕妇的手中。在中国肥胖人群中 2/3 是妇女，而这些妇女绝大多数是生育前后发生肥胖的，肥胖可导致巨大儿、难产、妊娠高血压综合征、糖尿病、宫缩无力、滞产、产后出血，所以孕期营养不得不要讲究。



小美是个美丽的姑娘，经过恋爱、结婚，生活得非常幸福。现在，她正准备造人计划。要成为人母，小美一脑子的彷徨，究竟需要准备什么，除了心理、生理上要准备，营养上要注意什么？有的姐妹说，要当好母亲，自己要吃好一点，毕竟是一个人要管两个人，现在都要生一个健康聪明的宝宝，不吃好，孩子怎么能长得好呢？有的已生过孩子的姐妹劝她说，要防止生过孩子就发胖，首先必须控制自己的饮食，不能吃多，不然吃进去的再也吐不出来了！等你生了宝宝，自己也成了“水桶腰”了！是该吃，还是不该吃？不吃可能是不行的，但怎样吃才能既保证宝宝健康聪明，又不让自己改变体形呢？

这是孕妇在怀孕时经常遇到的问题与难题，应该如何看待？

首先要让准妈妈认识一下怀孕的生理改变与营养需要。

怀孕是妇女一生中的一件大事。怀孕是一个正常的生理过程，没有什么神秘与恐惧，是人类繁衍后代必须经过的一个过程。



生育主要是妇女的任务,所以重担也落在了妇女的身上。妇女在怀孕过程中要经过许多生理变化,才能满足生育的需要。在这些变化中,有的是为了满足胎儿在母体中的发育与生长,有的是为了保证产后恢复,还有的则是为了今后的哺乳。这些生理变化在怀孕结束后均可恢复正常,只不过有些准妈妈过度进补,摄入过多的营养后,使得这些改变难以恢复,有的是不注意或太注意自己,而导致异常现象的出现。在这些改变中,营养物质的代谢与储存是非常关键的。

那么,孕妇在怀孕期间会发生哪些变化呢?

孕妇的机体改变与营养需要的变化 >>>>>>>

在怀孕期间,孕妇的身体要发生许多改变,胎儿也随着胎龄的增加,身体出现许多变化。

1. 孕妇生理变化

怀孕时子宫由未孕时的 5 毫升容积至孕后期增大到 5 000 毫升,子宫重量由 50 克增加到 1 200 克,胎儿、胎盘及羊水共重约 4 750 克,血容量增加约 1 500 毫升,乳腺、生殖系统和其他系统器官都有相应的变化和增大。此外,为生后哺乳而储存的能量形式——体脂至孕后期达 4 000 克等,这些都需要营养支持。孕妇对蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、维生素 B₂ 和叶酸的消化、吸收与利用能力都有所加强。

2. 胎儿的成长

胎儿的营养全部来自母体,从各阶段胎儿生长发育来看,要满足和保证胎儿正常生长发育,必须首先满足孕妇对营养的需求。如胎儿在 13~16 周大脑发育增快和 29~36 周脑迅速增长时,对必需脂肪酸的需求量较其他胎周龄相对高;怀孕 17~20 周时,4 周内身长增加 9 厘米,是胎儿期增加最快的阶段,对矿物质需求相对增高;怀孕 29~32 周、怀孕 33~36 周时,这两阶段体重均各增加 700 克,并且是胎儿所需营养素密度最高的时期,此时,对各种营养素的需要都大大增加。



胎儿的发育过程

胎龄 (停经周)	顶臀 长度 (厘米)	身长 (厘米)	月增量 (厘米)	体重 (克)	月增量 (克)	发育状况
9~12	5~8	4~9	5	10~45	35	12 周外生殖器开始发育
13~16	9~14	10~16	7	60~200	140	肌肉发育, 胎动明显
17~20	15~19	17~25	9	250~450	200	毛发生长, 有吞咽动作
21~24	20~23	26~30	5	500~800	320	眉睫生长, 皮红而皱
25~28	24~27	31~35	5	900~1300	400	眼张开, 有少量皮下脂肪
29~32	28~30	36~40	5	1 400~2 100	700	皮下脂肪增多, 睾丸降入阴囊
33~36	31~34	41~45	5	2 200~2 900	700	皮下脂肪增长快, 皮红渐减
37~40	35~36	46~50	5	3 000~3 400	400	胎体丰满, 胎毛落, 呈足月儿外观

具体来说, 这些变化表现为:

1. 激素和代谢的改变

在大量的雌激素、孕激素、胎盘生乳素、人绒毛膜促性腺激素、胎盘生乳素(脂肪生长的促进因素)、人绒毛膜生长素的影响下, 母体的合成代谢占主要地位。一方面合成大量的蛋白质以构成胎儿机体组织、胎盘和羊水成分, 另一方面母体血浆蛋白、血红蛋白、子宫、乳房的增殖也需要合成大量的蛋白质, 此外母体还要为分娩消耗及产后泌乳储备蛋白质和脂肪。

2. 血液循环和血液成分

(1) 血容量增加: 整个孕期血容量要比平时增加 35%~40%, 但因为红细胞增长较慢, 所以与血容量增加相比, 相对增加较少, 只



增加 20%，造成了血液稀释，这是因为怀孕造成的，故又称为生理性贫血。

(2) 血液成分中红细胞、血红蛋白相对减少，造成生理性贫血，而白细胞却增高，血浆总蛋白在妊娠早期就开始下降，晚期则由 70 克/升降至 60 克/升。孕中期血脂可有增加，其他成分的水平则降低，血清铁持续下降，血清锌降低。维生素 A 可有增高。

3. 肾功能改变

肾小球滤过能力增加，代谢产物和小分子营养物质从肾脏排出增多，蛋白质代谢产物尿酸、尿素、肌酐排出增多，尿中可有葡萄糖、氨基酸及水溶性维生素，叶酸排出增加 1 倍，但肾小管重吸收不增加，所以从尿中营养素损失增多。

4. 消化系统功能改变

消化液分泌减少，平滑肌张力下降，平滑肌松弛，胃排空延长，肠蠕动减慢。胃肠蠕动减慢，导致孕妇出现胃肠胀气，便秘。由于贲门括约肌松弛，胃内容物可逆流到食道下部，产生烧心感。有的孕妇在孕早期还出现恶心、消化不良、呕吐、胃反酸等妊娠反应。但消化道对某些营养素的吸收能力增强，如对钙、铁、维生素 B₁₂ 及叶酸等的吸收能力加强。

怀孕 8~12 周起，孕妇的牙龈可出现充血、肿胀、变软、有时疼痛、易出血，可能是体内大量雌激素作用的结果，维生素 C 缺乏也可导致该现象出现，钙缺乏时还可发生牙齿松动。

5. 体重增加

由于妊娠产物——胎儿、胎盘和羊水以及母体组织的重量均有所增加，故孕期体重增加。若不限饮食，孕期一般增重 11~12.5 千克，孕早期较少，13 周起平均每周增加 350 克，孕中期和孕晚期每周稳定地增加 350~400 克。

若以孕期体重平均增加 11 千克来计，则：

水分 7 千克——主要是胎儿、胎盘、羊水、母体子宫、乳房、血液中的水分及细胞外液重量的增加；

脂肪 3 千克——自怀孕 10 周至 30 周前，在黄体酮作用下，脂肪的代谢发生调整，脂肪在腹部、背部及大腿上部积累，主要是为孕