

科学饮食，成就健康母子！



营养专家陪伴您度过完美的孕产育儿过程！

科技文献
科学养生
19.9元

专家指导版

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健

大全集

刘燕萍主编



科学技术文献出版社

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健 大全集

刘燕萍◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养保健·婴幼儿营养保健大全集 / 刘燕萍

主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7060-2

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生②产
妇—营养卫生③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208609 号

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健大全集

刘燕萍 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张明琛

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7060-2

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

俗话说：“会吃的妈妈生聪明的宝宝。”可见，准妈妈的饮食营养决定着胎宝宝的生长和发育，对宝宝出生后的健康状况也起着关键作用，所以，做好孕期饮食调养是准妈妈的必修课。在孕期 40 周里，准妈妈和腹中的小生命将一起经历神奇的孕育旅程，一系列生理和心理的变化会让准妈妈在欣喜、幸福的同时茫然不知所措。要怎么样才能适应自身的变化和胎宝宝的需要呢？有哪些饮食问题准妈妈需要特别注意？当宝宝出生后，新手妈妈如何摄入营养才能更好地促进乳汁分泌，给宝宝提供最好的营养？如何通过食疗法，缓解产后的不适症状呢？这些可能都是准妈妈心中的疑惑，本书给你带来孕产专家的营养指导和细心呵护，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

在祝福和期待中，宝宝终于降临到人间，这个小天使立刻成为全家的焦点，他的健康成长成为全家人最关心的事。每一对父母都知道，0 ~ 3 岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，也是宝宝智力启蒙和情商培养的关键时期。而营养是婴幼儿生长发育的物质基础，只有吃得好，宝宝才能健康地成长。营养因素是影响婴幼儿脑发育最重要的环境因素，全面、均衡的营养有利于促进婴幼儿大脑及身体各个器官的良好发育；营养缺乏或者过多都会对婴幼儿的智能发育和全面发展产生不良影响。本书根据婴幼儿生长发育的特点，介绍了合理喂养与婴幼儿生长发育的关系；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了不同的辅食制作方法和营养特点，以及辅食制作过程中应注意的问题。同时，还给予缺乏育儿经验的新手妈妈一些必备的营养常识和喂养技巧，让妈妈们能轻轻松松掌握。

前言

◎ 孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健大全集 ◎

孕育生命是女性人生中最神圣的使命，从妻子到初为人母的角色转变是女性经历的一场盛大的受洗盛典，这个过程是艰辛的，也是幸福的。女性首先得照顾好自己，才能担负起作为母亲的责任，用爱见证宝宝的每一个成长足迹！



目录

上篇

孕产妇营养保健

1

第一章 ▶

2

孕前为宝宝做好充分的营养储备

▶ 现代营养学对准妈妈饮食的基本要求 / 2

- ◎ 能量 / 2
- ◎ 蛋白质 / 3
- ◎ 脂肪 / 3
- ◎ 维生素A / 4
- ◎ 维生素B₁ / 4
- ◎ 维生素B₂ / 4
- ◎ 维生素B₆ / 5
- ◎ 维生素B₁₂ / 5
- ◎ 叶酸 / 6
- ◎ 维生素C / 6
- ◎ 维生素D / 6
- ◎ 维生素E / 7
- ◎ 钙 / 7
- ◎ 铁 / 8
- ◎ 锌 / 8
- ◎ 碘 / 8
- ◎ 铜 / 9
- ◎ 糖类 / 9

▶ 孕前饮食与营养方案 / 10

- ◎ 孕前的营养需求 / 10
- ◎ 孕前的饮食原则 / 10
- ◎ 孕前应戒除烟酒 / 11

- ◎ 孕前养成良好的饮食习惯 / 11
- ◎ 孕前3个月开始调理饮食 / 11
- ◎ 提前3个月开始营养储备 / 12
- ◎ 怀孕前需要做哪些营养准备 / 12
- ◎ 什么是叶酸 / 13
- ◎ 叶酸与妊娠 / 13
- ◎ 补叶酸吃什么 / 14
- ◎ 叶酸不能滥补 / 14
- ◎ 孕前补钙的重要性 / 14
- ◎ 孕前要做饮食胎教 / 14
- ◎ 孕前应远离化学添加剂食品 / 15
- ◎ 孕前告别咖啡因食品 / 15
- ◎ 孕前不宜吃高糖食物 / 15
- ◎ 专家推荐的备孕营养食谱 / 16

第二章 ▶

18

十月怀胎同步营养方案

▶ 孕1月饮食与营养方案 / 18

- ◎ 孕1月的营养需求 / 18
- ◎ 孕1月的饮食指导 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃花生 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃芝麻 / 19
- ◎ 孕妇吃鱼好处多 / 19
- ◎ 孕妇不能吃的四种鱼 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃黑木耳 / 20
- ◎ 孕妇要适量吃豆类食品 / 20

- ◎孕妇要适量多吃嫩玉米 / 20
- ◎孕妇要多喝牛奶 / 20
- ◎怀孕应多吃香蕉 / 21
- ◎孕妇不宜偏食 / 21
- ◎孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 21

►孕2月饮食与营养方案 / 22

- ◎孕2月的营养需求 / 22
- ◎孕2月的饮食原则 / 22
- ◎孕妇应注意摄入蛋白质 / 22
- ◎孕妇应注意摄入足够的热量 / 23
- ◎孕妇要摄入益智健脑食品 / 24
- ◎孕妇适当补充含铁的食物 / 24
- ◎孕妇吃点野菜好 / 25
- ◎孕妇主要营养素的食品来源 / 25
- ◎孕妇应多喝水 / 25
- ◎孕妇喝水“五不要” / 25
- ◎孕妇不宜多吃热补品 / 26
- ◎孕妇不宜全吃素食 / 26
- ◎有营养的食物并非摄入越多越好 / 26
- ◎孕妇不必忌口 / 27
- ◎食动物肝脏并不是多多益善 / 27
- ◎孕妇没必要多吃酸性食物 / 27
- ◎食用鱼肝油要适当 / 27
- ◎晚餐摄入应适量 / 27

►孕3月饮食与营养方案 / 28

- ◎孕3月的营养需求 / 28
- ◎孕3月的饮食原则 / 28
- ◎孕妇一定要吃早餐 / 28
- ◎孕妇应多吃粗粮 / 29
- ◎孕妇要控制体重，以防体重增加过快 / 29
- ◎8个小窍门帮准妈妈控制体重 / 30
- ◎孕妇可以适量摄入“脑黄金” / 30
- ◎孕妇不宜常食用精制米面 / 30
- ◎孕妇不宜过多吃肉 / 31
- ◎孕妇不宜吃方便面 / 31

- ◎孕妇不宜食用过敏性食物 / 31
- ◎孕妇不宜吃久放的土豆 / 31
- ◎孕妇不宜多吃巧克力和山楂 / 31
- ◎专家推荐的孕早期（孕1~3月）营养食谱 / 32

►孕4月饮食与营养方案 / 34

- ◎孕4月的营养需求 / 34
- ◎孕4月的饮食原则 / 34
- ◎孕4月的营养胎教 / 35
- ◎孕妇要注意适量补钙 / 35
- ◎合理补钙通常从两方面着手 / 35
- ◎孕妇要注意补铁 / 36
- ◎补铁应吃什么 / 36
- ◎孕妇要注意补锌 / 37
- ◎补锌应吃什么 / 37

►孕5月饮食与营养方案 / 38

- ◎孕5月的营养需求 / 38
- ◎孕5月的饮食原则 / 38
- ◎怀孕应该吃两人的饭吗 / 39
- ◎孕妇需适当补充微量元素 / 39
- ◎孕妇的最佳零食 / 39
- ◎孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光 / 39
- ◎喝孕妇奶粉，方便补充营养 / 40
- ◎孕期不可暴饮暴食 / 40
- ◎孕妇晚餐三不宜 / 41
- ◎孕妇不宜营养过剩 / 41
- ◎孕妇不宜吃火锅 / 41

►孕6月饮食与营养方案 / 42

- ◎孕6月的营养需求 / 42
- ◎孕6月的饮食原则 / 42
- ◎孕妇可多吃鳕鱼 / 42
- ◎妊娠糖尿病的饮食原则 / 43
- ◎孕妇不宜过量食用海带 / 44
- ◎孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 44

- ◎孕妇不宜长期摄入高蛋白食物 / 45
- ◎孕妇不宜节食 / 45

►孕7月饮食与营养方案 / 46

- ◎孕7月的营养需求 / 46
- ◎孕7月的饮食原则 / 46
- ◎孕妇自制18种健康零食 / 46
- ◎孕妇可多吃番茄, 保健又养颜 / 47
- ◎孕妇要合理补充矿物质 / 47
- ◎孕妇需要补锌 / 48
- ◎孕妇需要补铜 / 48
- ◎孕妇不宜多吃人参 / 49
- ◎孕妇不宜多吃动物肝脏 / 49
- ◎专家推荐的孕中期(孕4~7月)营养食谱 / 50

►孕8月饮食与营养方案 / 52

- ◎孕8月的营养需求 / 52
- ◎孕8月的饮食原则 / 52
- ◎孕晚期的营养补充 / 52
- ◎孕妇饮食宜荤素搭配 / 53
- ◎孕妇不宜食用糯米甜酒 / 53

►孕9月饮食与营养方案 / 54

- ◎孕9月的营养需求 / 54
- ◎孕9月的饮食原则 / 54
- ◎孕妇需要补充维生素K / 54
- ◎冬瓜、西瓜治疗水肿 / 54
- ◎绿豆是孕妇理想的食物 / 55
- ◎孕妇不宜吃黄芪炖鸡 / 55
- ◎孕妇忌用餐不按时 / 55
- ◎孕妇不宜过量食用高钙食品 / 55

►孕10月饮食与营养方案 / 56

- ◎孕10月的营养需求 / 56
- ◎孕10月的饮食原则 / 56
- ◎产前均衡营养, 储备能量 / 56
- ◎产前吃巧克力好 / 56

- ◎增加产力的饮食宜忌 / 57
- ◎专家推荐的孕晚期(孕8~10月)营养食谱 / 58

第三章 ►

60

产后营养全面解析

►产后1个月——月子里的滋补饮食方案 / 60

- ◎产后妈妈的身体变化 / 60
- ◎新妈妈的营养需求 / 62
- ◎新妈妈饮食调养的原则 / 62
- ◎新妈妈饮食调养的特点 / 63
- ◎剖宫产产妇的饮食原则 / 63
- ◎适合产妇食用的食物 / 63
- ◎产后补血非常重要 / 64
- ◎新妈妈饮食营养丰富均衡 / 64
- ◎新妈妈膳食清淡、种类丰富、烹调合理 / 65
- ◎产后不宜滋补过量 / 65
- ◎产后不宜急于服用人参 / 66
- ◎月子食补分阶段进行 / 66
- ◎常见滋补食物 / 67
- ◎专家推荐的产后催乳营养食谱 / 68

►产后2个月——将哺乳进行到底的饮食方案 / 70

- ◎产后何时开始喝催乳汤 / 70
- ◎乳汁不足的饮食调理方法 / 71
- ◎有利于新妈妈增乳的营养素 / 71
- ◎喝汤下奶有讲究 / 72
- ◎哺乳同时有保持身材的饮食策略 / 72
- ◎素食妈妈如何催奶 / 72
- ◎产后适宜多吃鲫鱼 / 72
- ◎产后适宜吃蔬菜水果 / 73
- ◎产后适宜多吃橘子 / 73
- ◎产后不宜多喝料酒 / 73
- ◎产后不宜多喝茶 / 73
- ◎专家推荐的产后滋补营养食谱 / 74

►产后3个月——稳妥恢复的饮食方案 / 76

- ◎急于恢复体形不可取 / 76
- ◎产后3个月的饮食原则 / 76
- ◎产后不宜吃辛辣、生冷的食物 / 76
- ◎适合产后吃的蔬菜和海产品 / 76
- ◎产后恢复身材的饮食窍门 / 77
- ◎专家推荐的速效瘦身营养食谱 / 78

第四章 ►

80

孕产期常见不适饮食调理方案

►孕期常见不适饮食调理 / 80

- ◎孕期恶心、呕吐 / 80
- ◎孕期便秘 / 82
- ◎孕期腹痛 / 83
- ◎孕期贫血 / 84
- ◎孕期水肿 / 84
- ◎妊娠心烦 / 85

◎妊娠眩晕 / 86

◎妊娠咳嗽 / 87

◎专家推荐的缓解孕期不适营养食谱 / 88

►产后常见不适饮食调理 / 92

- ◎产后出血 / 92
- ◎产后腹痛 / 92
- ◎产后恶露不绝 / 93
- ◎产后乳汁不足 / 94
- ◎产后便秘 / 95
- ◎产后水肿 / 96
- ◎产后发热 / 96
- ◎产后身痛 / 97
- ◎产后小便异常 / 98
- ◎产后自汗、盗汗 / 99
- ◎专家推荐的缓解产后不适营养食谱 / 100

下篇

婴幼儿营养保健

103

第一章 ►

104

0~1岁婴幼儿同步营养方案

►0~2个月：从宝宝出生的第一次吸吮开始 / 104

- ◎第1周，早开奶早受益 / 104
- ◎第2周，妈妈给我充足的能量 / 105
- ◎第3~4周，添加配方奶粉有学问 / 106
- ◎第5周，适当给宝宝加餐 / 107
- ◎第6周，注意宝宝的饮食规律 / 108
- ◎第7~8周，判断母乳是否够吃 / 109

►3~4个月：为宝宝添加第一口健康辅食 / 110

- ◎第9周，开始预备给宝宝添加辅食 / 110

◎第10周，勤喂水好处多多 / 111

◎第11~12周，补充热量要适当 / 112

◎第13周，为宝宝准备新食物 / 113

◎第14周，辅食添加讲究多 / 114

◎第15~16周，为宝宝做好饮食过渡 / 115

◎专家推荐的流质型营养辅食 / 116

►5~6个月：断奶早期 / 118

- ◎第17周，辅食种类更加丰富 / 118
- ◎第18周，适当补充微量元素 / 119
- ◎第19~20周，进入喂养新阶段 / 120
- ◎第21周，宝宝每天要吃5类食物 / 120
- ◎第22周，及时更换辅食的种类 / 122

- ◎第23~24周, 根据宝宝喜好选择食物 / 122
- ◎专家推荐的吞咽型营养辅食 / 124

►7~8个月: 断奶中期 / 126

- ◎第25周, 逐渐步入断奶阶段 / 126
- ◎第26周, 辅食添加应灵活 / 127
- ◎第27~28周, 先喂辅食后喂奶 / 128
- ◎第29周, 宝宝发“牙”了 / 129
- ◎第30周, 试着让宝宝品尝不同的味道 / 130
- ◎第31~32周, 改变宝宝的饮食规律 / 131
- ◎专家推荐的蠕嚼型营养辅食 / 132

►9~10个月: 断奶晚期 / 134

- ◎第33周, 辅食成为主食 / 134
- ◎第34周, 避免营养过量 / 135
- ◎第35~36周, 宝宝可以和父母一起用餐 / 136
- ◎第37周, 进入断奶后期 / 137
- ◎第38周, 合理添加断奶食物 / 137
- ◎第39~40周, 给宝宝多准备小点心 / 138
- ◎第41周, 合理摄入脂肪 / 139
- ◎第42周, 让宝宝的食物更丰富 / 140
- ◎专家推荐的细嚼型营养辅食 / 142

►11~12个月: 断奶结束期 / 144

- ◎第43~44周, 注重营养搭配 / 144
- ◎第45~46周, 一日三餐加两点 / 145
- ◎第47~48周, 养成宝宝良好的饮食习惯 / 145
- ◎第49~50周, 消化能力增强 / 146
- ◎第51~52周, 宝宝满1岁了 / 147
- ◎专家推荐的咀嚼型营养辅食 / 150

第二章►

152

1~3岁婴幼儿同步营养方案

►1~2岁: 牙齿初长成期 / 152

- ◎1岁~1岁3个月: “小大人” 多样化饮食 / 152

- ◎1岁4个月~1岁6个月: 照顾娇嫩的消化系统 / 153

- ◎1岁7个月~1岁9个月: 让宝宝愉快进餐 / 154

- ◎1岁10个月~2岁: 粗细搭配, 营养更好 / 155

- ◎专家推荐的软烂型营养食谱 / 156

►2~3岁: 牙齿成熟期 / 160

- ◎2岁~2岁3个月: 更多热量, 更多能量 / 160

- ◎2岁4个月~2岁6个月: 合理补充营养 / 161

- ◎2岁7个月~2岁9个月: 顺利完成饮食过渡期 / 162

- ◎2岁10个月~3岁: 与父母一起进餐 / 163

- ◎专家推荐的全面型营养食谱 / 164

第三章►

166

聪明宝宝必吃的38种健康食物

►提升免疫力的奶类、豆类 / 166

- ◎牛奶——宝宝最理想的营养品 / 166

- ◎酸奶——利于吸收的乳制品 / 167

- ◎奶酪——宝宝的精华食源 / 168

- ◎豆腐——绝佳的蛋白质食物 / 169

- ◎黄豆——宝宝的“抗癌疫苗” / 170

►强筋健骨的肉类 / 171

- ◎猪肉——宝宝的餐桌之王 / 171

- ◎牛肉——让宝宝变得更强壮 / 172

- ◎鸡肉——宝宝的高蛋白营养品 / 172

- ◎鸡蛋——宝宝成长的营养宝库 / 173

- ◎草鱼——宝宝理想的断奶食物 / 174

►增强抵抗力的菌类 / 175

- ◎香菇——宝宝最佳的食物医生 / 175

- ◎黑木耳——让宝宝肌肤更红润 / 175

- ◎海带——宝宝的补碘专家 / 176

- ◎紫菜——海底天然珍品 / 177

► 补充维生素的健康蔬菜 / 178

- ◎ 南瓜——宝宝的特效保健菜 / 178
- ◎ 西蓝花——宝宝的叶酸补充剂 / 178
- ◎ 番茄——神奇的菜中之果 / 179
- ◎ 胡萝卜——给宝宝进补的小人参 / 180
- ◎ 黄瓜——宝宝餐桌上的常见菜 / 181
- ◎ 冬瓜——让宝宝的体形更健美 / 181
- ◎ 茄子——呵护宝宝的心血管 / 182
- ◎ 洋葱——宝宝感冒的防火墙 / 182
- ◎ 白萝卜——营养丰富又均衡 / 183
- ◎ 土豆——宝宝的第二面包 / 183

► 有益成长的新鲜水果 / 184

- ◎ 苹果——全方位的健康水果 / 184
- ◎ 梨——宝宝的天然矿泉水 / 184
- ◎ 香蕉——软甜可口宝宝爱 / 184
- ◎ 西瓜——消暑解渴的好水果 / 185
- ◎ 柑橘——酸酸甜甜营养好 / 185
- ◎ 猕猴桃——水果中的维C之王 / 186
- ◎ 草莓——色、香、味俱佳的果中皇后 / 186
- ◎ 红枣——宝宝补血的好帮手 / 187

► 健脑益智的五谷杂粮 / 188

- ◎ 燕麦——“小大人”的多样化食谱 / 188
- ◎ 小米——谷物中的精华 / 188
- ◎ 玉米——粗粮中的保健佳品 / 189
- ◎ 薏米——常吃薏米少生病 / 190
- ◎ 核桃——宝宝聪明的“益智果” / 190
- ◎ 花生——滋养补益的“素中之荤” / 191

第四章

192

做宝宝最好的营养保健师

► 宝宝必备营养素，这样食补更健康 / 192

- ◎ 补钙——让宝宝的骨骼更强壮 / 192
- ◎ 补铁——提高身体免疫力 / 193
- ◎ 补锌——避免宝宝发育不良 / 194
- ◎ 补碘——让宝宝的精力更充沛 / 194

- ◎ 补硒——排除毒素和致癌物质 / 195

- ◎ 补维生素A——宝宝最容易缺乏的营养素 / 196

- ◎ 补维生素B₁——促进宝宝对食物的吸收和消化 / 197

- ◎ 补维生素B₂——保护宝宝的皮肤和毛发 / 197

- ◎ 补维生素B₆——维护宝宝的生理代谢 / 198

- ◎ 补维生素C——增强对传染病的抵抗力 / 199

- ◎ 补维生素D——不可或缺的“阳光维生素” / 200

► 宝宝常见病，这样食疗最有效 / 201

- ◎ 腹泻——少食多餐补水分 / 201

- ◎ 感冒——对症饮食来调节 / 201

- ◎ 咳嗽——分清病因，及时调理 / 202

- ◎ 贫血——食疗补血有妙方 / 203

- ◎ 便秘——增加粗纤维食物 / 204

- ◎ 多汗——远离生冷辛辣食物 / 205

- ◎ 扁桃体炎——解毒散热少油腻 / 205

- ◎ 鹅口疮——忌酸忌辣忌热食 / 206

- ◎ 湿疹——防止宝宝食物过敏 / 207

- ◎ 水痘——忌食温热与辛辣 / 208

► 宝宝异常状况，这样调理最简单 / 209

- ◎ 夜啼——别让宝宝成为“夜哭郎” / 209

- ◎ 多动症——让宝宝安静下来 / 209

- ◎ 抑郁症——帮宝宝找回快乐 / 210

- ◎ 焦虑症——为宝宝树立自信心 / 211

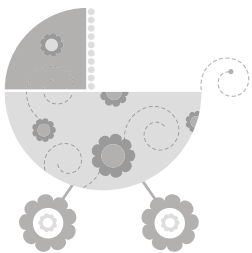
- ◎ 孤独症——早发现，早干预 / 212

- ◎ 缄默症——让宝宝说出心里话 / 213



上篇

孕产妇营养保健



第一章

孕前为宝宝做好充分的营养储备

准妈妈在孕前做好生理、心理、营养各方面的准备，是胎宝宝健康成长、顺利出生的关键。为了保证孩子出生后赢在起跑线上，准妈妈就要在孕前做好各项准备，了解必要的营养知识，做好充分的营养储备，并且根据个人的身体状况，制订一个合理的孕前饮食计划，从容迎接即将到来的完美孕产40周。



现代营养学对准妈妈饮食的基本要求



能量

能量标准

人体在生命活动过程中，一切生命活动都需要能量，如物质代谢的合成反应、肌肉收缩、腺体分泌等。这些能量主要来源于食物。如果人体每日摄入能量不足，机体就会运用自身储备的能量甚至消耗自身的组织以满足生命活动的能量需要。整个孕期额外增加的总能量为80000卡路里。孕期4个月以后应每天比相同体力非孕期妇女增加摄入量200卡路里。

能量自测

如何知道孕期的能量摄入是否适宜呢？一个简单的自检方法是观察中、晚期的体重变化。妊娠全程通常增加体重12千克左右，孕中、后期每周增重应不少于0.3千克，不大于0.5千克，能量摄入不足和过多都是无益的。

怎样补充能量

孕妈妈的能量来源有糖类、脂肪、蛋白质等，最主要的来源是糖类。中国以淀粉类食物

为主食，人体内总热能的60%~70%来自食物中的糖类，主要是由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给的，孕妇只要正常进食，就能为身体补充足够的能量。

通常来说，孕期能量的摄入量应与消耗量保持平衡，过多摄入能量，母体体重过高，对母子双方无益。能量摄入过少，对胎儿发育和母体自身也会有很大影响。

蛋白质

蛋白质标准

蛋白质的三大基础生理功能分别是：构成和修复组织、调节生理功能和供给能量。人体各组织、器官无一不含蛋白质。同时人体内各种组织细胞的蛋白质始终在不断更新，只有摄入足够的蛋白质才能维持组织的更新。

一般妇女平均每天需蛋白质约60克，但妇女在怀孕期间，蛋白质的需要量增加，以满足胎儿生长的需要。怀孕后期也需要储备一定量的蛋白质，以供产后的乳汁分泌。在怀孕的早、中、晚期，孕妇每天应分别额外增加蛋白质5克、15克和20克。

蛋白质自测

孕妇随着孕期的增长，体重等都应有所增加，如果增加缓慢，甚至表现为进行性消瘦、体重减轻或水肿，并出现营养不良的症状，就应当及时检查饮食习惯，警惕蛋白质摄入不足。

同样，过多摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢、组织胺等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。

怎样补充蛋白质

对于孕妇来说，补充蛋白质时，要注意

必须增加优质蛋白的摄入量，富含优质蛋白的食物主要是各种动物性食物，如各种肉、蛋、奶以及大豆及豆制品等。

由于动物性蛋白质在人体内吸收利用率较高，而存在于主食、坚果中的植物性蛋白质吸收利用率较差，因此每天食用的蛋白质最好有50%来自动物蛋白质，50%来自于植物蛋白质。

脂肪

孕妈妈的脂肪标准

脂肪是人体的重要组成部分，又是含热能最高的营养物质。脂肪是由碳、氢、氧元素组成的一种很重要的化合物。有的脂肪中还含有磷和氮元素，是机体细胞构成、转化和生长必不可少的物质。

孕妇膳食中应有适量脂肪，以保证胎儿神经系统的发育和成熟，并促进脂溶性维生素的吸收。

人体脂肪含量因营养和活动量而变动很大，饥饿时由于能量消耗可使体内脂肪减少。孕妇为保证妊娠的需要，每日以摄入50克脂肪为宜。

孕妈妈的脂肪自测

当孕妇脂肪摄入过多时，由于孕妇妊娠期能量消耗多，而糖的储备减少，过多的脂肪分解，因而容易引发酮血症，孕妇可表现为唇红、头晕、恶心、呕吐，还可出现严重脱水、尿中酮体阳性等症状。

孕妈妈怎样补充脂肪

脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油中如芝麻油、豆油、花生油、玉米油等既能提供热能，又能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，是食物烹调的理想用油。

孕妇要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，以保证自身健康及优生，但不宜长期采用高脂肪饮食，因为脂肪太多会导致孕妇及胎儿肥胖、分娩困难，并引起一系列相关病症。

维生素A

► 孕妈妈的维生素A标准

维生素A有助于人体细胞的增殖和生长，并能增强机体抵抗力。骨骼发育也离不开维生素A，如果孕妇长期维生素A摄入不足，胎儿骨骼和牙齿的形成就会受到影响。妊娠期孕妇对维生素A的需要量增加，以用于胎儿生长发育、胎儿肝脏储存及母体为泌乳而储存的需要。母体维生素A缺乏与早产、宫内发育迟缓及低出生体重儿相关。摄入标准为孕早期800微克视黄醇当量，中晚期为900微克视黄醇当量。

► 孕妈妈的维生素A自测

孕妇如果缺乏维生素A，就会在暗光下看不清四周的事物，出现夜盲症和干皮病。同时，味觉、嗅觉会减弱，食欲下降。孕妇一般不主张服用维生素A制剂来补充，一旦服用过量，就会出现发热、头晕、腹泻等症状，还会使婴儿在胚胎时期受到损害，导致畸形，如兔唇、脑积水和严重心脏缺陷等。

► 孕妈妈怎样补充维生素A

维生素A应主要依靠食物来补充，不能大量使用维生素A制剂，因为摄入制剂过量，会产生不良后果。较安全的是从植物性食物中摄取β-胡萝卜素，或类胡萝卜素（维生素A原），如食用猪肝、鸡肝、牛奶、蛋黄、胡萝卜、玉米、甘薯、黄豆、南瓜、香瓜、菠菜、油菜、柿子等。

维生素B₁

► 孕妈妈的维生素B₁标准

维生素B₁作为一种辅酶，在能量代谢和葡萄糖转变成脂肪的过程中，以及末梢神经的传导方面发挥着重要作用。维生素B₁缺乏容易造成神经系统和循环系统的异常，主要表现为脚气病，当孕妇缺乏维生素B₁时，会导致胎儿患上先天性脚气病。妊娠期的维生素B₁每日供给量为1.5毫克。

► 孕妈妈的维生素B₁自测

如孕妇缺乏维生素B₁，会引起脚气病，并导致全身无力，体重减轻，食欲缺乏，出现消化障碍、便秘、呕吐等症状。

► 孕妈妈怎样补充维生素B₁

大多数食品中都含有维生素B₁，米糠、麦麸含量最高，小米、绿豆、花生中的含量也不少。因此，适当吃些粗粮，就能保证维生素B₁的足量摄入了。

维生素B₂

► 孕妈妈的维生素B₂标准

维生素B₂是红细胞形成、抗体制造、细胞呼吸作用及生长必需的。可以缓解眼睛疲劳，预防白内障，辅助糖类、脂肪、蛋白质代谢。充足的维生素B₂还有利于铁的吸收。孕妇如缺乏维生素B₂，可能会导致胎儿骨骼畸形。准妈妈每日需要维生素B₂约为1.7毫克。

► 孕妈妈的维生素B₂自测

准妈妈如果妊娠期缺乏维生素B₂，可引起或促发妊娠呕吐，还会于孕中期发生口角炎、舌炎、唇炎、眼部炎症以及皮肤炎症等。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₂

为安全起见，建议从食物中补充维生素B₂。含维生素B₂比较丰富的食物有：肉类（特别是内脏）、家禽、酵母、奶酪制品、大豆、鱼类、绿叶蔬菜、杏仁等。

维生素B₂耐热力很强，烹调时不必担心含量会损失。不过，维生素B₂对光线特别敏感，特别是紫外线。因此，不能把富含维生素B₂的食物放在阳光照射的地方。



维生素B₆

◆ 孕妈妈的维生素B₆标准

维生素B₆在红细胞内为磷酸吡哆醛，后者作为机体不可缺乏的辅酶，可参与氨基酸、糖类及脂肪的正常代谢。此外维生素B₆还参与色氨酸转化为5-羟色胺的反应。并可刺激白细胞的生长，是形成血红蛋白所需要的物质。孕妇每日维生素B₆摄取量为1.9毫克。

◆ 孕妈妈的维生素B₆自测

孕妇如果缺乏维生素B₆，就容易发生过敏反应，如荨麻疹等。妊娠呕吐发生特别频繁或症状严重，持续时间长时，也要怀疑维生素B₆摄入不足。长期大量摄入维生素B₆可致严重的周围神经炎，出现神经感觉异常，进行性步态不稳，手足麻木。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₆

所有食物均含维生素B₆，然而下列食物中维生素B₆含量最丰富：啤酒酵母、胡萝卜、鸡肉、蛋、豌豆、向日葵、麦芽、菠菜、胡桃。其次含量较高的食物有：香蕉、豆类、菜花、全谷物、糙米、糖浆、土豆、米糠、豆豉、苜蓿。

孕妇过量或长期服用维生素B₆，胎儿容易对它产生依赖，表现在宝宝出生后易兴奋、哭闹不安、易受惊、眼球震颤、反复惊厥。有这几种现象发生的宝宝，在1~6个月龄时还会出现体重不增。医学上称为维生素B₆依赖症，如果诊治不及时，将会留下智力低下的后遗症。



维生素B₁₂

◆ 孕妈妈的维生素B₁₂标准

维生素B₁₂是抗贫血所需的。它可协助叶酸调节红细胞的生成并有利于铁の利用。而且消化功能的正常、食物的消化、蛋白质的合成及脂肪和糖类的代谢均需要维生素B₁₂。

此外，维生素B₁₂还有助于防止神经损伤，维持生育能力，促进正常的生长发育和防止神经脱髓鞘。孕妇如缺乏维生素B₁₂，会导致胎儿神经系统损害，无脑儿的产生与此也有一定关系。妊娠期维生素B₁₂的摄入标准为每天2.6微克。

◆ 孕妈妈的维生素B₁₂自测

孕妈妈如果缺乏维生素B₁₂，易出现疲劳、精神抑郁、贫血、皮肤粗糙和皮炎等症状，还会引起恶心、食欲缺乏、体重减轻等。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₁₂

人类自身不能合成维生素B₁₂，需要从膳食中获得。膳食中的维生素B₁₂主要来源于动物性食品，尤其以动物内脏、鱼类及蛋类为多，其次为乳类。

通常情况下，人类从肉类或动物食品较丰富的膳食中，摄取维生素B₁₂的量足以满足人体正常的生理需要。

叶酸

► 孕妈妈的叶酸标准

妊娠期摄入叶酸的作用一是促进胎儿的正常生长，二是防止妊娠巨幼红细胞性贫血。在怀孕头4周内，孕妇如果明显缺乏叶酸，就可能导致胎儿神经管异常，并最终导致严重后果。育龄女性每天都应补充0.4毫克的叶酸，孕妇为0.6毫克。生过多胎或长期患溶血性贫血的妇女每日需额外增加0.2~0.4毫克的叶酸。

► 孕妈妈的叶酸自测

孕妇如果缺乏叶酸，就会出现巨幼红细胞贫血的表现，如头晕、乏力、面色苍白，并可出现腹泻、食欲下降等消化不良的症状。

► 孕妈妈怎样补充叶酸

通常医生会建议孕妇口服“斯利安”片剂，即可保证孕妇有充足的叶酸摄入量。孕妇还可以多吃些富含叶酸的水果，如樱桃、桃、李子、杏、海棠、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓等。

对于缺乏叶酸的孕妇来说，先兆子痫、胎盘早剥的发生率增高，孕早期的叶酸缺乏则是胎儿神经管畸形的主要原因，由于畸形通常发生在妊娠的前28天，多数孕妇此时还没有意识到已经怀孕，所以妇女应于孕前3个月至孕早期3个月内每月增补叶酸。但必须指出的是，过量补充叶酸会影响微量元素锌的吸收和利用。

维生素C

► 孕妈妈的维生素C标准

维生素C可促进胎儿的生长。胎儿从母体获取大量的维生素C来维持骨骼、牙齿的

正常发育及造血系统的正常功能，故应当适当增加补给量。孕妇如果缺乏维生素C易贫血、出血，也可导致早产、流产。推荐孕妇每天摄入维生素C130毫克。

► 孕妈妈的维生素C自测

当准妈妈不太爱吃含维生素C丰富的食物，又经常出现头晕、易感冒、脸色苍白、关节痛、牙龈出血，就要警惕身体已严重缺乏维生素C。

► 孕妈妈怎样补充维生素C

维生素C是人体所必需的，但易从人体内快速流失，因此每日保证充足的摄入量非常重要。食物中以新鲜蔬菜、水果等维生素C含量最为丰富，如橙子、红果、鲜枣、番茄、菜花、油菜、青椒、甘蓝和土豆等含量最多，香蕉、桃、梨、苹果等含量次之，谷类食物含量较低。

维生素D

► 孕妈妈的维生素D标准

维生素D的主要功能是调节体内钙、磷代谢，维持血钙和血磷的水平，从而维持牙齿和骨骼的正常生长和发育。建议孕妇每日维生素D的摄取量是10微克。

► 孕妈妈的维生素D自测

孕妇缺少维生素D可引起骨软化症，表现为牙齿松动、髋关节及背部疼痛。维生素D摄入过多也会出现副作用，初期症状为厌食、恶心和呕吐，继而出现尿频、烦渴、乏力、神经过敏和瘙痒等症。

► 孕妈妈怎样补充维生素D

维生素D可分为两种，即维生素D₂和维生素D₃。