

YUNCHANFU
QUANYINGYANGFANGAN

孕产妇

全营养方案



滕红 / 主编



吉林科学技术出版社

孕产妇

YUNCHANFUQUANYI NGYANGFANGAN

全营养方案

孕产健康 饮食为本 营养为先

主 编 滕 红

副主编 洪金兰 朱孝民

编 委 郭盛菊 刘贤英 程艳秋

刘晓丽 周惠芹 蔡 敏

韩红彩 杨 巍

吉林科学技术出版社



作者简介

滕红, 1986年毕业于白求恩医科大学。留校任教, 工作在吉林大学第二医院至今。现为妇产科副主任、教授、医学博士、硕士生导师。

1992年获硕士学位, 1999年获博士学位, 现系吉林省围产医学分会常委, 中国实用妇科与产科学杂志特邀编委, 长春市妇产科学会副主任委员, 长春市医疗事故鉴定专家, 中华现代妇产科杂志编委。从事妇产科医疗、科研、教学工作20年, 主要进行围产医学方面的研究, 研究方向稳定, 研究水平达国内领先。对高危妊娠, 尤其在妊娠期高血压疾病及胎儿宫内生长迟缓的监护、诊断及治疗方面有独到之处。能熟练诊断及处理妇科、产科急症、重症, 熟练掌握妇产科的超声诊断技术(B超及彩色超声多普勒), 诊断符合率较高。在中华医学杂志, 中华妇产科杂志, 中华医学英文版等发表医学论文51篇。1995年破格晋升为副教授。1998年获吉林省第五届青年科技进步奖。曾中省、市科委课题8项, 先后获省科委及中医药管理局科技奖励5项。

孕产妇全营养方案

主 编: 滕 红

责任编辑: 隋云平

版式设计: 张 立

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2006年6月第1版第1次印刷

规 格: 889×1194毫米 24开本

印 张: 8

字 数: 298千字

书 号: ISBN 7-5384-3296-5/TS · 193

定 价: 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话: 0431-5677817

编辑部电话: 0431-5635175

传真: 0431-5635175

网址: <http://www.jkcs.com>

目 录 > > >

c o n t e n t s



开篇语

你准备好怀孕了吗?

妊娠早期

12. 妊娠早期的生理变化

13. 营养需求的变化

14. 饮食原则

15. 推荐的营养摄入量

16. 黄豆

17. 胡萝卜

18. 玉米

19. 鸡蛋

20. 猪肉

21. 菠菜

22. 豆腐

23. 牡蛎

24. 核桃

25. 猪血

26. 柠檬

27. 荞麦

28. 春笋

29. 圆白菜(甘蓝)

30. 南瓜

31. 绿豆芽

32. 西葫芦

33. 虾

34. 丝瓜

35. 黄瓜

36. 大白菜

37. 西兰花

38. 奶酪

39. 樱桃

推荐食谱

40. 五豆汤

40. 胡萝卜香瓜汁

40. 醋熘白菜

41. 宫保豆腐丁

41. 金玉满堂

41. 八宝辣子腰松

42. 木犀香肠

42. 桂花猪肉

42. 蛋黄牛奶

43. 滑熘里脊

43. 熘肉段

43. 葱烧肉段

44. 菠菜汁

44. 营养菠菜汤

44. 家常豆腐

45. 四喜豆腐盒

45. 烩豆腐丁

45. 拌牡蛎

46. 蒜茸青口贝

46. 酱爆牡蛎丁

46. 金橘柠檬汁

47. 炒鲜芦笋

47. 香辣甘蓝

47. 三色爆肚片

48. 香辣绿豆芽

48. 咸蛋黄焗南瓜

48. 干煎大虾

49. 腐竹瓜片汤

49. 虾干粉丝葫芦汤

49. 北极贝丝瓜粉丝汤

50. 肉炒黄瓜干

50. 肉炒白菜粉

50. 西兰花胡萝卜汁

目 录 > > >

51. 草莓奶酪

51. 香菇扒菜胆

51. 如意金条

52. 焦熘里脊条

52. 红烧牛蹄筋

52. 油焖豆腐

53. 肉丝炒金针蘑

53. 什锦柿子丁

53. 肉丝炒酸菜

妊娠早期禁忌

54. 妊娠期间不宜食用猪肝

54. 孕妇禁食龙眼

54. 孕妇不宜多吃山楂

55. 妊娠期应少用含咖啡因

的饮料和食品

55. 孕妇应避免用辛辣调料

55. 妊娠期间忌饮用酒精饮

料

56. 控制糖的摄入

56. 避免食用味精

56. 孕妇不可随意进补

妊娠早期营养配餐方案

妊娠中期

60. 生理变化

61. 营养需求的变化

62. 饮食原则

62. 孕妇孕期饮食四大误区

63. 推荐的营养摄入量

64. 牛奶

65. 腰果

66. 大米

67. 芒果

68. 茼蒿

69. 莲子

70. 小麦胚粉

71. 海蜇

72. 豌豆

73. 海参

74. 山药

75. 蛤

76. 莴笋

77. 雪里蕻

78. 蕨菜

79. 花生

80. 银耳

81. 竹笋

82. 葡萄

83. 桃

推荐食谱

84. 牛奶炖豆腐



c o n t e n t s



84.牛奶椰汁
84.青花腰果虾仁
85.芥兰腰果炒香菇
85.鱼肉芒果咖喱汤
85.芒果珍珠雪蛤
86.虾酱肉丝茼蒿杆
86.银鱼茼蒿汤
86.凤菇莲花汤
87.杞子百合莲花汤
87.拌海蜇
87.芹末蜇丝
88.海鲜拌菜
88.八宝豆腐羹
88.松仁菜心
89.红烧海参
89.山药牛蒡汁
89.蒸文蛤
90.酱爆芸豆
90.虾子烧莴笋
90.肉末炒雪里蕻
91.鸡丝蕨菜
91.花生猪手汤

91.清香小炒
92.干煎黄鱼
92.清蒸武昌鱼
92.木犀虾片
93.红烧大虾
93.浇汁鱼
93.红烧鲑鱼段
94.虾皮杭椒炒饭
94.五彩米粉面
94.手擀面
95.奶油银耳扒西兰
95.香肉炒茼蒿
95.奶香空心面
妊娠中期禁忌
96.堕胎食物一——螃蟹
96.堕胎食物二——甲鱼
96.堕胎食物三——薏米
97.堕胎食物四——马齿苋
97.孕妇忌食滑利之品
97.不宜食用有堕胎作用的
水产品
98.孕妇禁食薯条薯片

98.孕妇须少食热性食物
98.日常膳食要小心
妊娠中期营养配方方案

妊娠末期

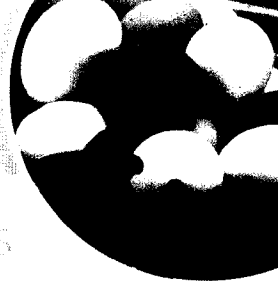
102. 生理特点
103.营养需求的变化
104.饮食原则
105.如何防治妊娠期便秘
105.推荐的营养摄入量
106.牛肉
107.带鱼
108.马铃薯
109.板栗
110.油菜
111.鸡肉
112.番茄
113.生菜
114.虾皮
115.香菇
116.口蘑
117.茄子

目 录 > > >

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 118. 酸奶 | 131. 干炸带鱼 | 136. 海米西红柿 |
| 119. 芋头 | 131. 红烧带鱼段 | 136. 苏泊牛肉 |
| 120. 哈密瓜 | 131. 熘鱼段 | 137. 生菜苹果汁 |
| 121. 芹菜 | 132. 烧土豆丸子 | 137. 海米烧菜花 |
| 122. 芦笋 | 132. 锦绣土豆丁 | 137. 时令四季汤 |
| 123. 小白菜 | 132. 番茄土豆 | 138. 素菇烧豆角 |
| 124. 鱿鱼 | 133. 栗子烧白菜 | 138. 牛筋炖双萝 |
| 125. 西瓜 | 133. 栗子鸡块 | 138. 十香大煮干丝 |
| 126. 猕猴桃 | 133. 香菇栗子 | 139. 炒鲜蘑菇 |
| 127. 苦瓜 | 134. 牛奶油菜汁 | 139. 炒蘑菇白菜片 |
| 128. 梨 | 134. 碧绿绣虾簪 | 139. 蘑菇炖鸡 |
| 129. 橙子 | 134. 清汤一品鲜 | 140. 酱爆茄丁 |
| 推荐食谱 | 135. 宫保鸡丁 | 140. 油焖茄子 |
| 130. 锅包肉 | 135. 滑溜鸡片 | 140. 橙汁茄排 |
| 130. 扒牛肉条 | 135. 黄焖鸡块 | 141. 豆沙香蕉酸奶 |
| 130. 干煎牛排 | 136. 锅塌西红柿 | 141. 家鸡香芋豆腐 |



Contents



- 141. 开阳芹菜
- 142. 芦笋汁
- 142. 肉丸白菜粉丝汤
- 142. 拌鱿鱼丝
- 143. 水果沙拉
- 143. 巧克力什锦水果球
- 143. 苦瓜豆浆
- 144. 卷心菜梨汁
- 144. 柳橙菠萝汁
- 144. 清酒炖鲍鱼
- 145. 白蘑时蔬沙拉
- 145. 香葱烧牛腩
- 145. 火腿油麦菜
- 146. 孕妇膳食中不宜使用香料
- 146. 妊娠期间禁食咸鱼
- 146. 怀孕避免食用油炸、高脂食物

妊娠期营养保健食谱

哺乳期

- 150. 生理变化
- 150. 营养需求的变化
- 151. 饮食原则
- 153. 推荐的营养摄入量
- 154. 黄豆芽
- 155. 苹果
- 156. 鹌鹑蛋
- 157. 山楂
- 158. 香蕉
- 159. 榛子
- 160. 橘子
- 161. 开心果
- 162. 田螺
- 163. 鲤鱼
- 164. 小米
- 165. 荔枝
- 166. 莲藕
- 167. 鲫鱼
- 168. 蚕豆
- 169. 黄花菜

- 170. 草莓
- 171. 杨桃
- 172. 番木瓜
- 173. 大枣
- 174. 炒黄豆芽雪菜
- 174. 银芽白菜蛎黄汤
- 174. 水煮猪肚汤
- 175. 京糕苹果
- 175. 果蔬浓汤
- 175. 青苹果鲜虾汤
- 176. 山楂红糖冷饮
- 176. 冬瓜芦笋鸽蛋汤
- 176. 山楂乌梅草姜饮
- 177. 红烧肉
- 177. 哈密瓜香蕉汁
- 177. 红焖鲤鱼
- 178. 荔枝汁
- 178. 糖醋藕片
- 178. 沙锅鲫鱼
- 179. 软酥鲫鱼

目 录 > > >

179.蚕豆炒苋菜

179.炒鸡杂

180.木瓜酸奶

180.红枣煨肘子

180.草莓综合果汁

181.豆板虾仁

181.海皇豆腐

181.杭椒牛柳

182.云腿白菜

182.风味土豆泥

182.油爆双花

183.鸡汤煮芸丝

183.大豆芽肉片汤

183.五花肉萝卜花生汤

184.酱汁鲫鱼

184.红烧鲤鱼

184.鱼香茄子汤

185.乌骨鸡莼菜汤

185.鸡肉蘑菇毛豆汤

185.西兰花瘦肉汤

186.干炸藕盒

186.牛肉口蘑雪豆汤

186.西葫芦鸡片汤

187.牛肉什蔬汤

187.鹌鹑莲藕汤

187.猪心莲藕汤

哺乳期禁忌

188.避免食用辛辣食物

188.禁食刺激性食物

188.禁食寒凉生冷和酸涩

收敛食物

189.产后忌食冰冷食物

189.合理使用调料 禁食
过咸食物

189.哺乳期禁食麦乳精

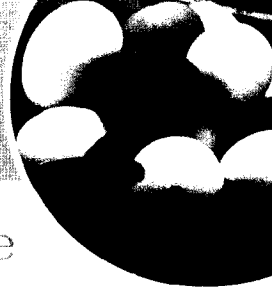
190.避免食用抑制乳汁分
泌的食物

190.产妇忌多吃红糖

190.哺乳期不宜大量摄入
味精

哺乳期营养配餐方案





你准备好怀孕了吗？

纪伯伦说，人的嘴唇所能发出最甜美的字眼，就是“母亲”；最美好的呼唤，就是“妈妈”。而大部分人在评价女人时也常常会说：“一名女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女人。”成为母亲，可能是一个女人一生中最重要的、最幸福，也是需要最多关注的事情了。那么，想做妈妈的朋友，您是否做好了准备了呢？

怀孕的时候，人们常说孕妇是“一人吃两人份”。诚然，腹中胎儿生长发育所需要的所有营养物质，都是由孕妇代为摄取并通过胎盘输送给胎儿的。从准备妊娠开始直到分娩后哺乳的这段时间，都是需要加强营养补充的特殊时期。母体的营养状态直接影响了胎儿的发育和怀孕的质量。只有母体的营养充足了，才能够保证胎儿也获得足够的营养物质。从计划怀孕开始，孕妇就应该开始为未来的宝宝储备营养，调整饮食结构了。那么，这些准备工作包括哪些内容呢？

一、远离烟酒 养成良好的生活习惯

为了胎儿的健康，孕妇要远离生活中诸如吸烟、酗酒的不良嗜好。

吸烟的危害已是众所周知，如果孕妇吸烟，腹中的胎儿也会因此受到影响。烟中的尼古丁、焦油等化学物质会直接限制胎儿的生长，减少胚胎细胞（包括脑细胞）的数量；而烟中的尼古丁可以使孕妇的血管收缩，减少血液供应，从而降低胎儿的营养供应。有研究数据显示，吸烟妇女妊娠过程中的自然流产率、胎死宫内率、早产的发生率是不吸烟妇女的2倍；吸烟母亲的新生儿体重较不吸烟母亲的新生儿体重平均低200克，先天畸形的发生率也明显高于不吸烟母亲的孩子。所以吸烟是孕妇和胎儿的大敌。为了下一代，也为了自己今后生活的幸福，妊娠前后一定不要吸烟。

另外，妊娠前后还要避免饮酒。在妊娠的任何时期，饮酒不论多少都对胎儿有影响。酒精可以通过胎盘进入胎儿的血中，妨碍胎儿内脏及其他器官的发育，引起各种畸形。更重要的一点是，即便外观正常，受酒

开 篇 语 > > >

P r e f a c e

精影响的孩子,其智力也不能达到正常孩子的水平。所以为了孩子的健康着想,在怀孕的前后,孕妇都应该注意不要饮酒,或饮用含有酒精的饮料。

二、注意膳食平衡 合理营养

妊娠中胎儿的发育,要由母体供应必要的营养素,母体的营养状态如何便成了影响胎儿发育的重要因素。

首先,孕妇要注意膳食的平衡,不要偏食、挑食。母体每天吸取的营养,一方面要提供给胎儿,另一方面还要满足本身的需要。长时间偏食、挑食,会造成母体内某些种类营养素的缺乏;为了维持胎儿的发育,还要将一部分营养素输送给胎儿,这无疑是在雪上加霜,进一步造成母体营养物质的缺乏。这种状况如不及时改善,久而久之,不但会妨碍胎儿的正常发育,对孕妇自己的健康也会产生不良影响。

其次,孕妇要注意营养过剩带来的影响。怀孕时偏食、挑食自然不好,但过度摄食也是不可取的。有的孕妇唯恐肚子里的胎儿得不到足够的营养,怀孕的时候便大量食用些高营养、高能量的食物。结果造成营养过剩,一方面容易出现巨大儿,增加了难产的可能;另一方面可能造成孕妇本身出现钠水潴留和妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征

等病症,给妊娠和分娩都带来危险。

三、注意饮食健康

日常饮食是孕妇摄取营养的主要途径,怎样才能吃得健康,当然是每个孕妇和家人最关心的问题。

首先,不要吃不洁、变质或被污染的食物。这样的食物会引起胃肠炎或痢疾等消化系统疾病,影响母体对食物营养的吸收。不仅如此,有些受到污染的食物还可能具有致癌作用,会诱发胎儿畸形。所以,孕妇在选择、购买食物的时候要格外小心。

其次,不要吃过咸、过甜及油腻的食品。在妊娠的各个时期,孕妇食用的菜肴和汤中都要少放盐,同时要避免食用含盐比较多的盐渍、腌制食品。摄入过多的盐分会导致水肿和妊娠中毒症的发生。过甜和油腻的食物对孕妇也不好。过多的能量堆积可能引起肥胖,既不利于自身健康,也会增加分娩时的危险。

再次,还要避免食用刺激性食物。这些食物包括咖啡、浓茶、辣椒和咖喱等辛辣调味品。孕妇在妊娠期间,常常会因为膨大的子宫压迫,或肠道蠕动减缓而出现便秘和痔疮,这时如再食用刺激性食物则会加重这些不良症状。

妊娠早期

YUNGHANFU

QUANYINGYANGFANGAI

妊娠早期的生理变化

母体变化

在妊娠的第一个月,大部分女性并没有怀孕的自觉症状。但也因人而异,有的孕妇出现类似感冒的症状,比如浑身无力、发热或发冷;也有的孕妇出现嗜睡等症状。子宫和妊娠前没有两样,大小依旧如鸡蛋大小。

第二个月时,月经久久不见踪影,此时多数女性应该察觉到自己已经怀孕了。孕妇开始有一些早孕反应,如身体发热、无力、尿频、乳房发胀、乳头敏感、腹胀腰酸等。这些症状就是怀孕的信号。

到妊娠第三个月时,孕妇下腹部略微隆起,子宫也如拳头大小了。此时按压子宫周围,会觉得下腹部有压迫感。由于子宫对膀胱的压迫,去厕所的次数也比以前增多了。早孕反应仍在持续。第八九周左右是最难受的时期。但是到了第十、十一周之后会逐渐减轻,不久就会消失。乳房更加膨胀,在乳晕、乳头上开始有色素沉着,颜色发黑。从阴道流出的乳白色分泌物增多。还有,这段时期孕妇还易发生腹泻和便秘。

胎儿发育

卵细胞在输卵管中与精子结合,成为受精卵,然后沿着输卵管移动至子宫中,大约在受精后7~11日着床,然后渐渐长大。

严格来说,第八周末以前发育的受精卵应该称为胎芽,而非胎儿。三周左右的胎芽,肉眼勉强能看见,重量不足1克。从外表看起来,身体是二等分,头部直接连着躯体,有长长的尾巴,其形状很像小海马。上肢下肢大体上有了,但还无法分辨清楚。胎盘的表面被绒毛组织覆盖着。脑、脊髓等神经系统,血液等循环器官的原形几乎都已出现。心脏从第二周末开始成形,从第三周左右开始搏动,而且肝脏也自这个时期开始明显发育。眼睛和鼻子的原形还未生成,但已能依稀分辨出嘴和下颌的轮廓了。脐带也是从这一时期开始发育的。

妊娠第二个月时,胎儿已发育成人形了,已能分辨出头、躯干的轮廓,尾巴也小了一些,身长2~3厘米,重量约4克。骨、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模,特别是肝脏在明显地发育。神经管鼓起,大脑急速发育。在羊膜腔内有羊水,胎儿漂浮在子宫里面。

第三个月时,胎儿体重约20克,尾巴完全消失,躯干和腿都长大了,头还是明显地大。胎儿已经长出鼻子、嘴唇、牙龈和声带等器官,眼睛上已经长出眼睑。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达,肾脏也渐发育,已经有了输尿管。此时胎儿可以进行微量排泄了。骨骼开始逐渐硬化,已长出指甲、眉毛,头发也长出来了。这时,从外表上可清楚地区分性别了。

营养需求的变化

一、要求充足的优质蛋白质供给

妊娠早期母体子宫和乳房已开始增大,胚胎、胎盘开始发育,羊水也已产生。此时胚胎生长发育虽然缓慢,但已经要求机体有一定量的蛋白质储备。除母体生理变化需要蛋白质外,胚胎发育过程中也以一定速度贮存蛋白质。如妊娠第一个月时,蛋白质的贮存速度为每日0.6克。由于早期胚胎缺乏合成氨基酸的酶类,所需氨基酸不能自身合成,所以全部由母体供给。因此妊娠早期蛋白质的摄入量应不低于非孕时的摄入量。同时需选用容易消化、吸收的优质蛋白质,如禽畜肉类、乳类、蛋类、鱼类、豆类及豆制品等。蛋白质每日应至少摄入40克(相当于200克粮食加2只鸡蛋和50克瘦肉),才能维持母体的蛋白质平衡。

二、适当增加能量供给

妊娠早期基础代谢率增加不明显,胚胎生长缓慢,孕妇体重、乳房和子宫等组织变化不太大,所以摄取的能量不必太多。但此时胎盘仍需以糖原形式贮存一部分能量,随后以葡萄糖形式释放至胎儿血液中,供胎儿使用。胎儿所需的能量主要由胎盘以葡萄糖转运形式提供,而对脂肪的氧化和糖异生功能则很差,所以妊娠早期每天需摄入150克以上的碳水化合物(约合粮食200克),以免因饥饿而使母体血中酮

体蓄积,并积聚于羊水中,被胎儿利用。有研究指出,胎儿利用酮体后将对大脑发育产生不良影响,使胎儿出生至4岁时的智商低于正常儿童。

三、充足的无机盐、微量元素和维生素供给

妊娠早期的锌缺乏可导致胎儿生长发育迟缓、骨骼和内脏畸形,还可使中枢神经系统的细胞分裂和分化受干扰,导致中枢神经系统畸形。如果妊娠早期铜摄入不足,也可导致胎儿骨骼、内脏畸形。

妊娠早期妇女因代谢改变和妊娠反应,应有充足的维生素补充。孕妇如出现味觉异常、经常呕吐,则要补充维生素B₁、B₂和B₆以及维生素C。严重呕吐者应多食新鲜蔬菜、水果等碱性食物,以防止酸中毒。

此外,妊娠早期由于早孕反应引起孕妇恶心、厌食,所以应少食多餐,烹调时注意清淡,避免食用过分油腻和刺激性强的食品。早孕反应较轻的一般不必治疗,如果影响进食时,可少量服用B族维生素。呕吐后仍要吃一些食物,尽量不要减少食物的摄入量。

饮食原则

一、多吃营养丰富的食物

妊娠早期是胚胎发育至胎儿的时期,这段时间中需要蛋白质、维生素、矿物质等所有的营养素,特别是优质的动物蛋白质和维生素A、B族维生素、钙等。乳类及乳制品是最好的食品。优质植物蛋白质的摄取,也是很重要的,所以日常膳食中要增加大豆、豆腐、豆制品等食品的摄取量。蔬菜中含有各种维生素和大量矿物质营养素,而水果是维生素C的宝库,因此食物中新鲜蔬菜和水果也是必不可少的。

孕妇在妊娠过程中容易缺少铁,导致贫血,往往还会因为肠道蠕动减慢而发生便秘。食用富含膳食纤维的蔬菜,既利于造血,又能养成定时排便的习惯,对母体的健康大有裨益。

二、恶阻时的食物对策

恶阻的发生,是由于妊娠引起的激素变化和胎盘分泌的因子作用而发生的母体内的反应,差不多每位孕妇都会感到某种程度的反应。有的孕妇程度很轻,不太介意;也有的孕妇反应严重,甚至卧床不起。这主要与个体差异有关,而环境、气候、心情等因素对恶阻的程度也有一定的影响。

恶阻时的症状虽然很多,但差不多都表现出胃肠症状,如食欲不振、嗜好反常变化、恶心呕吐等,其中也有在恶阻发生时期食欲反而增进的例子。大多数孕妇存在肚

子一饿就感到恶心,相反地,吃了东西以后又发生呕吐的现象。

恶阻发生时间虽有不同,但一般多发生在月经停止后两周左右,其中也有于停止月经时或经过两个月后开始的。恶阻持续的时间不长,多数经过2~4周的时间就会过去,但是也有人一直延长到分娩时期。因此,每天的饮食,也要根据这种症状来考虑。

恶阻症状轻微的,几乎和平常生活没多大变化的人,遵守一般饮食应注意的事项就行了。但反应重的人,由于不想吃东西就不吃了,这可能加剧恶阻的症状,可能会引起体内水分不足,因此,必须注意多喝水。

恶阻开始的时候,孕妇总是感到没有食欲,不想吃东西,或嗅到做饭的气味和油炸东西的气味就感到刺鼻子。出现这种情况时,应该选择能吃的东西吃,少量的也行。为了消除油腻的气味,可以等饭凉一点再吃。有时也有这样的情况发生,比如平时身体健康,而一旦怀孕却又感冒、又坏肚子,使恶阻加重。因此,要选择容易消化的食物吃,并且要保证睡眠充足。另外,外出旅游时如果晕车船,也会加重症状,因此,妊娠早期务必控制旅行。

吃甜的东西容易存食又容易胀肚,所以要吃得适量。恶阻出现后,多半是经过一个月时间症状就会改善。当恶阻过去之

后,孕妇的食欲会立即增加,这时要注意不要吃得太多,以免引起妊娠肥胖症。

此外,孕妇要按时刷牙漱口,保持口腔清洁。有的孕妇一刷牙就要呕吐,所以不敢刷牙。如此一来,口腔不洁,也会引起牙痛。因此要注意经常保持口腔清洁、清爽。

三、日常饮食要注意

在妊娠早期,由于有恶阻,很多孕妇食欲减退,不愿意进食,这时是最容易使胃肠功能变弱的时期。此时由于胎儿刚刚形成,虽然也需要各种营养,但营养需求量增加还不是很大。因此,妊娠早期蛋白质、各种维生素、矿物质等营养成分,摄取少一些问题不大。在妊娠开始的两三个月,孕妇可以按自己的喜恶摄取食物,做法也可以按自己喜欢的方法去做。吃饭的时候不要过急,细细地咀嚼再咽下去。

恶阻期间的膳食原则应以清淡、少油腻、易消化为主。孕妇此期每日可少食多餐,清淡饮食,避免吃过于油腻的食物。

如果孕妇消化不良出现泻肚,有导致流产的危险,所以不要食用不易消化的食物和不新鲜的食物。

如果平时就餐时喜欢使用香辣调料,此时仍可以少用一些。无论什么食品,少量都没有害处。如果大量使用,就会刺激胃黏膜,引起胃炎,所以应尽量少用。

推荐的营养摄入量

	轻体力劳动	中体力活动	重体力活动
能量 RNI(kcal/d)	2100	2300	2700
蛋白质 RNI(g/d)	70	75	85
钙 AI(mg/d)	800	800	800
磷 AI(mg/d)	700	700	700
镁 AI(mg/d)	450	450	450
铁 AI(mg/d)	20	20	20
碘 RNI(μg/d)	200	200	200
锌 RNI(mg/d)	11.5	11.5	11.5
维生素 A RNI(μgRE)	800	800	800
维生素 D RNI(μg/d)	10	10	10
维生素 E AI(mg/d)	14	14	14
维生素 B ₁ RNI(mg/d)	1.5	1.5	1.5
维生素 B ₂ RNI(mg/d)	1.7	1.7	1.7
维生素 B ₆ AI(mg/d)	1.9	1.9	1.9

RNI: 推荐摄入量

AI: 适宜摄入量

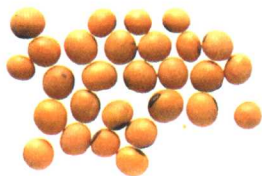
μg/d: 微克每天

μgRE: 微克视黄醇当量

kcal/d: 千卡每天

mg/d: 毫克每天

黄豆



食材简介

黄豆一直是人们喜爱的食物,它既可供食用,加工成各种食品,又可以用于榨油。黄豆以及人们用它加工而成的各式各样的豆制品,是餐桌上常见的美味佳肴。它的营养价值很高,仅蛋白质一项就比瘦肉高1倍,比鸡蛋高2倍,比牛奶高1倍,故有“豆中之王”、“田中之肉”、“绿色的牛乳”等美誉,是数百种天然食物中最具营养学价值的食物。

营养链接——蛋白质

在妊娠早期,虽然胚胎发育的速度相对妊娠中末期显得缓慢,但是母体已经应该开始进行一定的蛋白质储备了。早期的胚胎由于内脏尚未形成,所以缺乏促使氨基酸代谢的酶类,必须由母体提供发育所需的各种氨基酸,而蛋白质是分解提供氨基酸的原料。因此在妊娠早期为保证后期胎儿发育的需要,必需供给充足的优质蛋白质。

营养健康

蛋白质是胎儿生长发育的基本原料。黄豆中富含蛋白质,而且容易被人体吸收,是优质蛋白质的来源之一。黄豆中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分,对肠癌、食管癌等癌症都有抑制作用。这就是经常食用黄豆及其制品的人很少发生癌症的原因。

吃黄豆对改善皮肤干燥粗糙、头发干枯等状况大有好处,可以促进肌

肤的新陈代谢,促使机体排毒,令孕妇保持健康。

黄豆富含不饱和脂肪酸和磷脂,有保持血管弹性和健脑的作用。黄豆中的皂苷类物质能降低母体对脂肪的吸收,促进脂肪代谢;黄豆所含的膳食纤维还可缩短食物通过肠道的时间,多吃黄豆会达到促进排便的目的。

黄豆主要用于嫩食,有补肝养胃、滋润强壮的功效,适合孕妇食用。

食物相克

黄豆+虾皮

同食会出现消化不良。

黄豆+酸奶

酸奶含丰富的钙质,黄豆所含的化学成分会影响钙的消化吸收。

黄豆+猪肉

豆中植酸含量很高,它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物,影响二者的利用。

温馨提示

购买新鲜黄豆时,应该选择颗粒大,而且饱满的。若是干黄豆,要先用清水浸泡至少30分钟,浸泡时以水能没过黄豆为宜。

储存应选择合适的瓦缸或大瓷坛,洗净、沥干,放在阳光下曝晒,再将晒好的豆子趁热装入瓦缸内,以刚好装满容器为宜,之后加盖密封,置于阴凉、干燥处贮藏。

