



中国儿童素质早教工程
ZHONGGUO ERTONG SUZHI ZHAUJIAO GONGCHENG

CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN

孕产妇同步营养方案

UN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN



对于孕产妇而言，营养因素是影响胎儿脑发育最

重要的环境因素。全面、均衡的营养有利于促进胎儿大脑

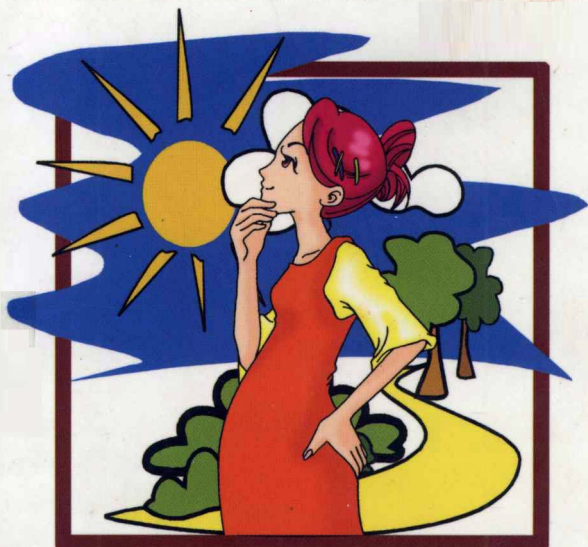
及身体各器官的良好发育；营养缺乏或过多都会对孕妇和胎儿产生不良影响。

YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN

■ 荫士安

中国营养学会妇幼营养分会主任委员
医学博士、研究员、博士研究生导师

YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN YUN CHAN FU TONG BU YING YANG FANG AN



第二军医大学出版社

◎中国儿童素质早教工程

孕
产
妇
同
步
营
养
方
案

萌士安 编著

第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇同步营养方案 / 荫士安 编著 . - 上海: 第二军医大学出版社, 2004. 1
(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-336-1

I. 孕… II. 荫… III. ①孕产妇-营养卫生 ②产妇-营养卫生

IV. R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第078854号

中国儿童素质早教工程

孕产妇同步营养方案

编 著: 荫士安

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路818号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.75 字数: 223 千

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-81060-336-1/R · 252

定价: 22.00 元

作者简介

蒯士安 医学博士，博士研究生导师，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，妇幼营养研究室主任，现为中国营养学会理事、妇幼营养分会主任委员、中国学生营养促进会理事。1998年获国家政府特殊津贴。承担国家级、部级或



国际合作项目十多项，在国内外发表科研论文一百余篇。主要从事的研究有国家“八五”攻关课题——孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，“九五”攻关课题——营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。所主持的项目曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖、中华医学科技奖二等奖、山东省科技进步三等奖、北京市卫生局科技进步一等奖等。

出版说明

前年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。今年，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百忙的

工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成才的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志燊教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组



我国每年有二千多万妇女怀孕，同时也有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲在哺育婴儿，这是一个非常庞大又非常特殊的人群，这些人的身体素质优劣将关系到我们民族的下一代。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题越来越受到人们的重视。对于怀孕的母亲以及希望做母亲的妇女，为了使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝，请您注意从准备怀孕时开始到哺乳期终止，要保证合理营养和膳食的平衡。因为在这一非常时期，母体将经历一系列的生理调整过程。虽然这些调整都属于生理性改变，但是明显增加了身体的消耗，直接影响到母体的营养需要，并间接可能会影响后来的乳汁分泌和婴儿健康。

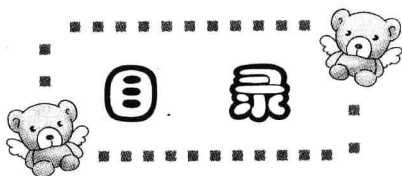
孕期和哺乳期的营养，对产后身体的迅

速恢复以及婴幼儿的正常身心健康都具有十分重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的关键。孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，但并不是吃得多、吃得好就能解决问题，应该讲究平衡膳食与合理营养。孕妇只有根据其身体的变化和胎儿生长发育的需要科学合理地安排膳食，才能达到预期的目的。

本书根据孕产妇的生理特点和营养需要，系统介绍了孕期和哺乳期的膳食安排，常见食谱的制作方法，孕期和哺乳期营养缺乏病的预防方法，食物的营养价值以及常用食物中营养素含量等几个方面的内容，适用于准备做妈妈的妇女和喂奶的妈妈阅读，用于指导科学合理地安排孕期和哺乳期的膳食。

荫士安

2004年1月于北京



第一章 孕期的生理变化

人体胚胎发育概况	3
胚期	3
胎儿期	4
孕期各期的生理特点	8
孕早期生理特点	8
孕中期生理特点	9
孕晚期生理特点	9
孕期的生理变化	10
体重的变化	10
血液循环系统的变化	12
消化系统的变化	13
泌尿系统的变化	13
内分泌系统的变化	14
代谢的变化	14





胎儿畸形的预防	15
化学致畸因素的预防	15
物理致畸因素的预防	19
生物致畸因素的预防	20

第二章 孕期营养的需求

孕期营养原则	27
孕妇要保持适宜的体重	27
注意平衡膳食和合理营养	28
妊娠各期的膳食侧重点不同	28
积极预防孕期营养性贫血	29
不要吃不洁、变质及被污染的食物	29
不要吃过咸、过甜及过油腻的食品	29
避免刺激性的食物	30

孕期饮食调节	31
孕早期的饮食调节	31
孕中期的饮食调节	32
孕晚期的饮食调节	32
孕期每日摄入量	33



孕期营养需求	35
热能的需求	35
蛋白质的需求	36
脂类的需求	38
碳水化合物（糖）的需求	39
无机盐和微量元素的需求	39
维生素的需求	55

第三章 乳母的生理特点 及营养需求

乳母的生理特点和推荐的	
每日营养素摄入量	71
乳母的生理特点	71
推荐的每日营养素摄入量	72
乳母的营养状况对乳汁中	
营养成分的影响	78
乳母的营养状况与泌乳量	78
乳母的营养状况与乳汁营养成分	79





乳母的膳食安排.....	83
合理安排产褥期的膳食.....	83
合理安排哺乳期的膳食.....	84

第四章 食物营养价值及营养成分含量分布特点

谷类.....	91
蛋白质含量.....	91
碳水化合物含量.....	92
脂肪含量.....	92
无机盐含量.....	92
维生素含量.....	93
豆类、坚果类及油料.....	94
豆类的营养价值.....	94
坚果类及油料的营养价值.....	95
抗营养因素.....	96
蔬菜和水果.....	97
蔬菜的分类.....	97
蔬菜的营养特点.....	98





水果的分类.....	99
水果的营养特点.....	100
合理利用.....	101
奶类及其制品	103
主要营养成分.....	103
质量特点.....	104
合理利用.....	105
肉类	108
主要营养成分.....	108
质量特点.....	109
合理利用.....	110
水产类	112
主要营养成分.....	112
质量特点.....	113
合理利用.....	114
蛋类及其制品	115
主要营养成分.....	115
质量特点.....	116
合理利用.....	117





第五章 孕期营养方案

孕初期营养方案	121
食物选择	121
“孕吐”期间的膳食安排	123
每日食物构成推荐品种及数量	123
一日食谱举例	124
常用食谱的制作方法	127
孕中期营养方案	132
食物选择	132
每日食物构成推荐品种及数量	134
一日食谱举例	134
常用食谱的制作方法	136
孕晚期营养方案	142
食物选择	142
每日食物构成推荐品种及数量	144
一日食谱举例	145
常用食谱的制作方法	146





第六章 分娩期和产褥期营养方案

分娩期和产褥期的营养方案	155
分娩期的膳食安排	155
产褥期的膳食安排	156
每日食物构成推荐品种及数量	158
一日食谱举例	158
产褥期常用食谱的制作方法	161
粥类或汤类制作方法	161
炒菜类制作方法	164
产妇宜选用哪些滋补食品	168

第七章 哺乳期营养方案

食物选择	173
蛋白质的供给	173
必需脂肪酸的重要性	173
适宜的能量	174
供给充足的钙和铁	174





适宜的维生素必不可少.....	174
每日食物构成推荐品种及数量.....	175
一日食谱举例.....	175
哺乳期常用食谱的制作方法.....	177
粥类或汤类制作方法.....	177
炒菜类制作方法.....	181

第八章 营养缺乏病的预防及 常见病的营养方案

补充钙和维生素D的营养方案.....	187
缺钙的危害及预防.....	187
食物中钙和维生素D的含量.....	188
富含钙的食物对推荐每日摄入量的影响.....	190
一日食谱举例.....	192
补钙食谱的制作方法.....	192
补充维生素D食谱的制作方法.....	196
预防和治疗贫血的营养方案.....	198
贫血的危害及预防方法.....	198
日常食物中铁和维生素C的含量.....	200





富含铁的食物对推荐每日摄入量的影响.....	202
一日食谱举例.....	204
补铁食谱的制作方法.....	205
补充维生素 A 的营养方案	210
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物.....	210
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物对推荐 每日摄入量的影响.....	212
一日食谱举例.....	215
动物性食物来源的食谱制作方法.....	216
植物性食物来源的食谱制作方法.....	218
其他营养食谱制作方法	222
富含蛋白质的食谱制作方法.....	222
富含锌的食谱制作方法.....	225
富含碘的食谱制作方法.....	229
富含维生素 B ₁ 的食谱制作方法.....	235
富含维生素 B ₂ 的食谱制作方法.....	237
富含维生素 C 的食谱制作方法.....	242
预防便秘的营养方案	246
膳食安排原则.....	246
预防便秘的食谱制作方法.....	247

