

妊娠 营养与配餐

吕姿之 / 主编



中国妇女出版社

妊娠

营养与配餐

周志红 / 主编



中国医药出版社

妊娠营养与配餐

主 编 吕姿之
编 者 李榴柏 文晓萍
封丽水 姜 文

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠营养与配餐/吕姿之主编. —北京: 中国妇女出版社,
1999. 8

ISBN 7-80131-325-9

I. 妊… II. 吕… III. 妊娠期—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 32363 号

妊 娠 营 养 与 配 餐

吕姿之 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

遵化人民印刷厂印刷

787×1092 1/32 6.625 印张 140 千字

1999 年 8 月北京第一版 1999 年 8 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80131-325-9/R·19

定价: 7.00 元

目 录

一、膳食与营养	(1)
1. 生命离不开营养	(1)
2. 各类食物含有的营养素	(1)
3. 合理安排膳食	(3)
4. 蛋白质——生命的物质基础	(4)
5. 脂肪——人体重要的热源	(5)
6. 维生素——不可缺少的营养素	(6)
7. 碳水化合物——人类最大的营养源	(7)
8. 矿物质——必不可少的重要物质	(8)
二、孕前营养准备	(10)
1. 合理营养、平衡膳食	(11)
食谱介绍：什锦砂锅	(12)
豌豆冻	(12)
八宝豆腐	(13)
土豆牛肉饼	(14)
2. 了解自己的营养状况	(14)
食谱介绍：鱼香茄子	(15)
豆腐鲫鱼汤	(16)
鸡脯扒小白菜	(17)

鸳鸯鹌鹑蛋·····	(17)
3. 孕前膳食营养的要求·····	(18)
食谱介绍：蛟龙戏水·····	(19)
白菜豆腐卷·····	(20)
核桃酪·····	(21)
黄花鱼茸粥·····	(21)
4. 维生素 E 是生殖必需的营养素 ·····	(22)
食谱介绍：五谷丰登·····	(23)
杏仁豆腐·····	(24)
蒜茸木耳菜·····	(24)
宫保鸡丁·····	(25)
5. 补充叶酸可防胎儿畸形·····	(26)
食谱介绍：三花汤·····	(27)
软炸鸭肝·····	(28)
什锦蛋羹·····	(28)
炒木须肉·····	(29)
6. 含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处·····	(30)
食谱介绍：油爆鸡肫·····	(31)
鱼香虾球·····	(32)
料里脊·····	(33)
怪味豆腐·····	(33)
三、孕早期膳食营养的特点 ·····	(35)
1. 孕早期每日膳食构成·····	(35)
食谱介绍：香菇盒·····	(36)
扒奶汁栗子白菜心·····	(37)

	豆腐三明治·····	(38)
	炒三豆·····	(39)
2.	早孕反应的饮食对策·····	(39)
	食谱介绍：拌肚丝白菜·····	(41)
	酸辣青鱼·····	(41)
	葡萄青梅糕·····	(42)
	什锦泡粥·····	(43)
3.	选择酸味食物要注意的问题·····	(44)
	食谱介绍：出水芙蓉·····	(44)
	草莓绿豆粥·····	(45)
	糖醋鱿鱼卷·····	(46)
	酸甜猪肝·····	(47)
4.	孕妇不宜多吃的食物·····	(47)
	食谱介绍：软煎鱼饼·····	(49)
	珍珠三鲜·····	(50)
	鹌鹑茄子·····	(51)
	糖醋排骨·····	(51)
5.	滥用补品有害无益·····	(52)
	食谱介绍：莲子百合煨瘦肉·····	(53)
	银耳鸡片汤·····	(54)
	新疆炮肉·····	(54)
	西红柿猪肝汤·····	(55)
6.	蛋白质——胎儿生长发育的重要物质基础·····	(56)
	食谱介绍：五色丸子·····	(57)
	三鲜草鱼片·····	(58)
	汽锅鸡块·····	(58)

	东坡豆腐	(59)
7.	奶制品——孕期必不可少的食物	(60)
	食谱介绍：酸奶	(61)
	海米奶油菜花	(62)
	炒鲜奶	(63)
	牛奶雪糕	(63)
8.	碘对胎儿生长发育的影响	(64)
	食谱介绍：脆炸海带	(65)
	鸡块烧海参	(66)
	桂花干贝	(67)
	豆腐寿司	(68)
9.	选择蔬菜水果的学问	(68)
	食谱介绍：蔬菜水果沙拉小碗	(69)
	蚝油生菜	(70)
	水果羹	(71)
	核桃仁烧丝瓜	(72)
10.	多吃含维生素 C 丰富的食物	(72)
	食谱介绍：海米炆甘蓝菜	(73)
	柿子椒炒金针菇	(74)
	碧海珊瑚	(74)
	香菇扒油菜心	(75)
11.	不要常吃精制的食物	(76)
	食谱介绍：盘精糕	(77)
	杂豆米粥	(78)
	玉米面菜丝糕	(78)
	鲤鱼粥	(79)

四、孕中期膳食营养的特点	(80)
1. 怎样预防孕期贫血.....	(81)
食谱介绍：炆猪肝.....	(82)
拔丝蛋块.....	(82)
油爆双穗.....	(83)
芙蓉杂烩.....	(84)
2. 进食动物肝脏要适量.....	(85)
食谱介绍：黄焖鸭肝.....	(86)
滑炒羊肝.....	(87)
煎猪肝.....	(87)
氽鸡肝.....	(88)
3. 多吃含钙丰富的食物.....	(89)
食谱介绍：荠菜猪肉馅馄饨.....	(90)
扬州煮干丝.....	(90)
桃仁豆腐方.....	(91)
炒凤尾虾仁.....	(92)
4. 维生素 D 的食物来源	(93)
食谱介绍：双艳虾仁.....	(94)
炒鸡肝片.....	(94)
奶油鲱鱼球.....	(95)
兰草蛋.....	(96)
5. 鸡蛋——孕妇的最佳食物之一.....	(96)
食谱介绍：虾仁涨蛋.....	(97)
水炒嫩蛋.....	(98)
凤凰蛋.....	(99)
土豆炒蛋.....	(99)

6. 富含维生素 A 的食物	(100)
食谱介绍: 拌蛤蜊	(101)
红心薯枸杞粥	(102)
鲫鱼蒸蛋	(103)
炒田螺肉	(103)
7. 多吃含维生素 B ₂ 丰富的食物	(104)
食谱介绍: 羊肝胡萝卜粥	(105)
拌腰片	(106)
滑炒鳝鱼丝	(106)
炒蟹粉	(107)
8. 孕妇多吃豆类和豆制品利于胎儿发育	(108)
食谱介绍: 三色豆腐羹	(109)
咸豆浆	(110)
烧豆腐丸子	(110)
虾仁酿豆腐	(111)
9. 鱼类——最佳的健脑食品	(112)
食谱介绍: 西湖醋鱼	(112)
黄鱼羹	(113)
鲫鱼含珠	(114)
芙蓉鱼片	(115)
10. 孕妇常吃鸡肉有益于胎儿大脑发育	(116)
食谱介绍: 纸包鸡	(116)
粉蒸鸡	(117)
鸡茸翡翠丸子	(118)
果汁鸡条	(118)
11. 早餐谷类食物不可少	(119)

食谱介绍：牛奶、面包、鸡蛋、朝鲜	
泡黄瓜·····	(120)
豆浆、鸡蛋麻花卷、泡菜·····	(121)
藕粥、菜煎饼·····	(122)
红枣小米粥、肉馅包、豆	
腐乳·····	(123)
12. 多吃粗粮补充铁质·····	(124)
食谱介绍：果料豆馅小窝头·····	(125)
玉米面摊鸡蛋饼·····	(126)
珠落玉盘·····	(126)
绿豆鸡蛋糕·····	(127)
13. 适当进食一些薯类食物·····	(127)
食谱介绍：炒二泥·····	(128)
拔丝山药·····	(129)
土豆泥子汤·····	(129)
咖哩牛肉土豆·····	(130)
五、孕晚期膳食营养的特点·····	(132)
1. 孕晚期每日膳食构成·····	(133)
食谱介绍：鸡肉卤饭·····	(134)
绣球鳝鱼清汤·····	(135)
锅塌豆腐·····	(136)
鱼头汤·····	(136)
2. 常吃健脑食物能促进胎儿大脑发育·····	(137)
食谱介绍：核桃鸡花·····	(138)
油爆鳝鱼片·····	(139)

	柿椒炒墨斗鱼	(140)
	松子豆腐	(141)
3.	健康油脂——植物油	(141)
	食谱介绍：料小鸡	(142)
	杏仁鸭块	(143)
	芝麻鲤鱼条	(144)
	上汤基围虾	(145)
4.	干果——孕期必不可少的补充食物	(145)
	食谱介绍：花生奶酪	(146)
	核桃肉糯米粥	(147)
	拔丝莲子	(147)
	栗子鸡块	(148)
5.	孕期便秘的饮食对策	(149)
	治疗孕妇便秘小方：水果疗法	(150)
	果仁疗法	(150)
	蜂蜜疗法	(151)
	食谱介绍：银耳核桃汤	(151)
	翡翠羹	(152)
	蜜汁山药条	(152)
	香蕉冻	(153)
6.	孕期营养不宜过剩	(154)
	食谱介绍：珍珠丸子	(155)
	芝麻芥菜拌豆腐	(155)
	清汤玛瑙	(156)
	拌两丝	(157)
7.	肥胖孕妇的饮食安排	(157)

食谱介绍：珍珠豆腐	(158)
鲜蘑烩海参	(159)
银耳乌龙汤	(160)
三片汤	(161)
8. 如何预防胎儿巨大	(161)
食谱介绍：鲜蘑菇豌豆	(162)
雪里红炒豆	(163)
粉丝虾珠	(163)
雪菜大汤黄鱼	(164)
9. 胎儿过小怎么办	(165)
食谱介绍：雪花肉片	(166)
煨鱿鱼丝	(167)
糖醋核桃牛肉	(167)
滑炒五彩腰花	(168)
10. 孕期糖尿病的饮食对策	(169)
食谱介绍：海米煨苦瓜	(170)
烩海蛎	(171)
花生仁烩里脊肉	(172)
虾油竹笋生菜	(172)
11. 妊娠中毒症的饮食对策	(173)
食谱介绍：草鱼冬瓜汤	(174)
杜仲腰花	(174)
海参鸽蛋	(175)
双耳汤	(176)
12. 孕妇水肿的饮食调理	(176)
食谱介绍：赤豆鲤鱼	(178)

鸡块冬瓜	(178)
油焖茭白	(179)
芡实煮老鸭	(180)
13. 要多吃含维生素 K 丰富的食物	(180)
食谱介绍：青蒜炒猪肝	(181)
鱼香油菜苔	(182)
焖鸭肝条	(183)
烘鸡蛋	(183)
六、临产产妇的饮食安排	(185)
食谱介绍：大枣木耳鸡蛋	(185)
枸杞炖乌鸡	(186)
鹌鹑肉片	(187)
冬苕菜粥	(187)
七、哺乳期膳食营养的特点	(189)
食谱介绍：芙蓉鲫鱼	(190)
核桃鸭子	(191)
五圆鸡	(191)
爆炒猪肝花	(192)
八、产后无乳和泌乳不足的进补	(194)
食谱介绍：花生鸡脚汤	(195)
奶汤肚丝	(195)
花生大枣烧猪蹄	(196)
牛仔圆清汤	(197)

一、膳食与营养

1. 生命离不开营养

人的一日三餐都离不开食物，食物中含有人体所需的各种营养物质。人从一个小小的受精卵到三四公斤重的新生儿，从新生儿到四五十公斤重的成人，十几年的生长发育，都离不开食物提供的各种营养物质；人体的细胞组织会自然衰老死亡，会意外地受到损伤，这些细胞组织的补充、修复，也需要由食物提供的营养物质；人活着需要维持体温、呼吸、心跳等，需要从事工作、学习、劳动等，这些都需要消耗热能，这些热能都来自食物的营养物质。我们把这些营养物质又称为营养素，食物中的营养素可分为六种，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水，这六种营养素是人体不可缺少的。蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养素还能产生人体所需的热能。营养状况的好坏，直接影响人体的智力发展、身体健康及工作状态。

2. 各类食物含有的营养素

人类的食物有成千上万种，任何一种天然食物，都不能提供我们人体所需的全部营养素。因此，我们一定要注意膳食多样化，通过多种食物来获取我们所需要的各种营养素。自

自然界里的食物大致可分成五大类，各类食物中所含的营养素不尽相同：

第一类为谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮；薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等。我国大部分地区以谷类为主食，它最多的营养素是碳水化合物、B族维生素、膳食纤维。碳水化合物是最大的、最经济的提供热能的物质，但它的营养成分不全面。

第二类为动物性食物类。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等。肉主要提供大量优质的蛋白质、丰富的脂肪，其脂肪为饱和脂肪酸；肉含B族维生素较丰富，缺乏维生素A、C、D、E、K，但动物脏器中维生素含量较多，肝脏中维生素A含量丰富；肉中钙含量较少，铁含量较高，还可促进铁的吸收；碳水化合物含量少。鱼含有丰富的营养价值极高的优质蛋白质及不饱和脂肪酸，特别是含有婴儿视力、大脑发育必不可缺少的营养成分——氨基乙磺酸，鱼类中还含丰富的维生素A及B₂和钙。奶是人们特别是孕妇和孩子的最佳食物，含有优质蛋白质、脂肪，几乎包含所有已知的维生素及丰富的矿物质如钙、磷。蛋的营养价值高，易消化吸收，蛋中不仅含有人体需要的几种必需氨基酸，而且含量丰富；蛋中除维生素C含量较少外，其它维生素都较丰富；矿物质中钙含量较少，含铁丰富。

第三类为豆类及豆制品。根据所含的主要成分，豆类可分成两大类：一类主要含蛋白质和脂肪，如大豆等；一类主要含碳水化合物，如小豆、绿豆、豌豆、蚕豆等。大豆中所含的蛋白质可与动物食物中的蛋白质媲美，为优质的植物蛋白质。大豆还含有铁、钙等矿物质及维生素B等营养成分。

第四类为蔬菜水果类。包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等。蔬菜水果中主要含有丰富的维生素 C，绿色蔬菜和深色水果中还含有丰富的可转变为维生素 A 的胡萝卜素；从蔬菜、水果中还能获得维生素 B₁、B₆、E、K 和叶酸以及相当丰富的矿物质、膳食纤维及淀粉、糖、有机酸；有的蔬菜中还含有能促进肌体增强抗病能力、抗癌能力的特有成分。

第五类为纯热能物质类。包括植物油、淀粉、糖、酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

3. 合理安排膳食

我们知道没有一种天然食物，能提供我们人体所需的全部营养素。如谷类食物的营养成分不全面，食入过多容易造成营养缺乏；而谷类食物食入过少，动物食物食入过多，又易造成肥胖、高血压、糖尿病等。要想保持健康，就必须要注意合理营养、平衡膳食。我国的营养科学工作者为居民提出以下膳食指南：

- (1) 食物多样，谷类为主。
- (2) 多吃蔬菜水果和薯类食物。
- (3) 常吃奶类、豆类食物或其制品。
- (4) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
- (5) 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。
- (6) 吃清淡少盐的膳食。
- (7) 饮酒应限量。
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物。

如果您日常大体按上述要求进食，膳食就较平衡，营养