

王淑静 常明梅 刘茜 编著

孕产妇饮食调养

YUN CHAN FU YINSHI TIAOYANG



天津科技翻译出版公司

孕产妇饮食调养

王淑静 常明梅 刘 茜 编 著



技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食调养 / 王淑静等编著. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2003.1

ISBN 7-5433-1594-7

I 孕… II. 王… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱 ②产妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088497 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tslibc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 8.625 印张 172 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 13.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

人类生育有“十月怀胎”之称,妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩,需时10个月时间,这段时间称为孕期。妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理,不仅关系到孕妇本身的营养与健康,还关系到胎儿的发育与健康。

本书分孕产妇营养须知;孕产妇各期食谱及孕产妇食疗等部分,对孕妇自怀孕到分娩前后的饮食调养及注意事项,做了详细阐述,对孕期如何合理进补给予了科学的指导。尤其对孕早、中、晚各期的饮食进行了分类,并制订了具体菜谱,可供广大孕产妇参考。

本书是广大孕产妇非常实用的饮食参考书。

编者

2002.10.



目 录

孕产妇营养须知

孕妇为什么要科学地摄取营养	3
孕妇为何要摄取足够的蛋白质	4
孕妇为什么要重视热量需求	6
孕妇摄入无机盐和微量元素的意义	7
孕妇不要缺钙	8
孕妇不要缺铁	9
孕妇不要缺碘	10
孕妇不要缺镁	11
孕妇不要缺锌	11
孕妇要增加叶酸的摄入量	12
孕妇要增加维生素的摄入量	13
孕妇应注意科学饮水	15
孕妇应忌喝以下几种水	16
孕妇应怎样吃水果	17
为什么孕妇最好不吃罐头	18
孕妇经常吃方便面好吗	18

孕妇多吃冷食好吗	19
孕妇喝含咖啡因的饮料有何危害	20
孕妇摄取饮食的原则是什么	21
妇女妊娠后应怎样摄取蛋白质	21
孕妇吃海鲜好吗	22
孕妇吃蔬菜应注意什么	23
孕妇多吃菠菜好吗	24
孕妇能喝糯米酒吗	25
孕妇应限制每日食盐的摄入量吗	26
孕妇为什么不应暴饮暴食	27
妇女怀孕后节食好吗	28
妊娠各期的营养需要	30

孕产妇各期食谱

孕早期食谱	35
小菜类	35
热菜类	53
汤饮类	70
主食类	88
孕中期食谱	98
小菜类	98
热菜类	112
汤粥类	132
主食类	139

孕晚期食谱	145
小菜类	145
热菜类	157
汤粥类	174
主食类	179
产后食谱	188
小菜类	188
热菜类	200
汤粥类	229
主食类	245

孕产妇食疗

孕期呕吐食疗	251
孕期水肿食疗	252
孕期先兆流产食疗	254
孕期合并心脏病食疗	256
产后催乳食疗	257
产后血晕食疗	258
产后贫血食疗	260
产后体虚食疗	261
产后便秘食疗	262
产后腹痛食疗	263
产后恶露食疗	265

孕产妇营养须知



孕妇摄取营养的多少对于胎儿发育有直接影响，所以孕妇必须要科学地摄取营养。

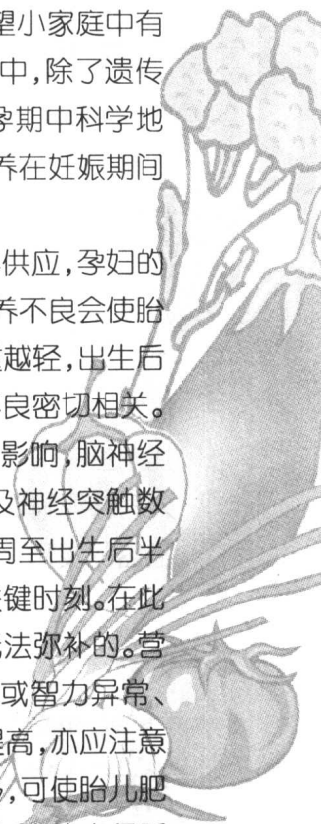


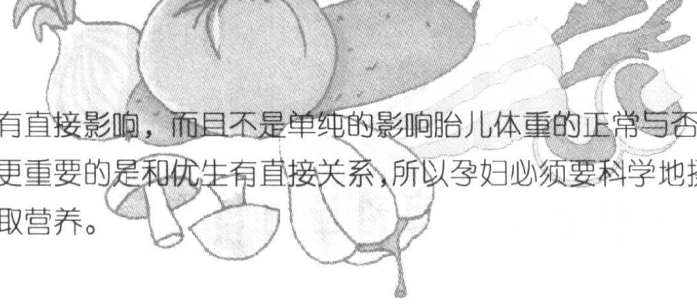
孕妇为什么要科学地摄取营养

每一对青年夫妻以及他们的长辈,都希望小家庭中有一个健康聪明的孩子,但是在十月怀胎过程中,除了遗传因素及吸烟、饮酒对胎儿有直接影响之外,孕期中科学地摄取营养也是一个极为重要的问题。那么营养在妊娠期间有什么重要性呢?

胎儿的生长发育完全依赖于母体的营养供应,孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。孕妇营养不良会使胎儿发育受阻,新生儿体重轻。而新生儿的体重越轻,出生后第一周的死亡率越高,这和胎儿期的营养不良密切相关。生长发育受阻,特别是中枢神经系统发育受影响,脑神经细胞的形成、细胞增殖的数目、髓鞘的形成及神经突触数量都是在妊娠后 3 个月,即孕期第 25~40 周至出生后半年内,因此,这个时期被认为是大脑发育的关键时刻。在此阶段如果缺乏营养,影响神经细胞增殖,是无法弥补的。营养不良的胎儿到学龄前期有 30% 出现精神或智力异常、反应迟钝、记忆力差。随着生活水平的日益提高,亦应注意防止营养过度所产生的危害。孕妇进食过多,可使胎儿肥胖。亦会影响神经系统的发育,同时胎儿过重,会使产程延长,甚至发生难产。

因此,妊娠期间,孕妇摄取营养的多少对于胎儿发育





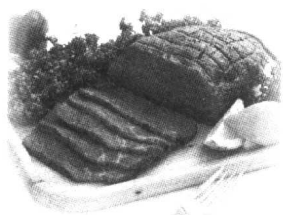
有直接影响，而且不是单纯的影响胎儿体重的正常与否，更重要的是和优生有直接关系，所以孕妇必须要科学地摄取营养。

孕妇为何要摄取足够的蛋白质

孕妇必须摄入足够的蛋白质以满足自身及胎儿生长发育的需要。足月胎儿体内含蛋白质 400~500 克，妊娠全过程中，额外需要蛋白质约 2 500 克，这些蛋白质均需孕妇在妊娠期间不断从食物中获取，因此，孕期注意补充蛋白质极为重要。孕期蛋白质摄入不足，不仅影响胎儿的体格发育，而且能够影响胎儿中枢神经系统发育和功能。胎儿期蛋白质供应不足，胎儿大脑发育不可能正常进行，成人后脑细胞数量比正常人少，智力低下。母体子宫、乳房和胎盘的发育，分娩过程中的消耗以及产生哺乳，都需要蛋

白质。蛋白质供应充足，可避免或减轻妊娠贫血、营养缺乏性水肿及妊娠中毒症的发生。妊娠中期即应开始增加蛋白质供给，世界卫生组织建议妊娠后半期每天增加 9 克优质蛋白（300 毫升牛奶，或 2 个鸡蛋，或瘦肉 50 克，即可供给





9 克优质蛋白)。如以植物性食物为主, 每天应增加蛋白质 15 克(黄豆 40 克, 或豆腐 200 克, 或豆腐干 75 克, 或主食 200 克, 均可提供 15 克蛋白质)。我国的饮食以植物性食品为主, 故孕妇应

从妊娠中期开始每天增加蛋白质 15 克, 末期增加 25 克为宜。条件许可时, 尽可能使动物性蛋白质占总蛋白质量的 $\frac{2}{3}$ 为好。

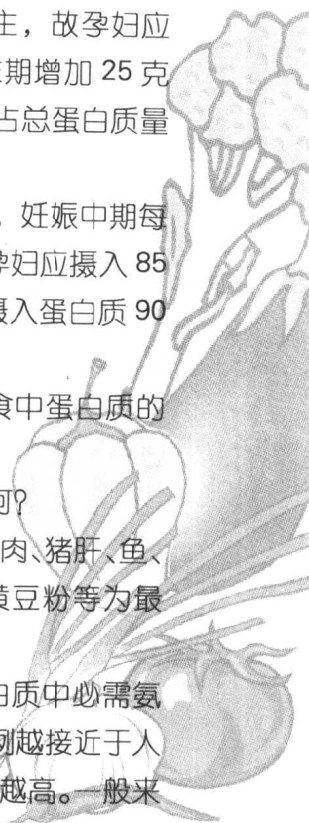
体重 55 千克从事极轻体力劳动的孕妇, 妊娠中期每天应摄入蛋白质 80 克左右, 轻体力劳动的孕妇应摄入 85 克; 妊娠末期极轻体力劳动的孕妇, 每天应摄入蛋白质 90 克, 轻体力劳动的孕妇应摄入 95 克左右。

总的来说, 为使胎儿健康发育, 孕妇饮食中蛋白质的数量一定要足, 质量一定要高。

哪些食物中蛋白质丰富, 其营养价值如何?

含蛋白质丰富的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、猪肝、鱼、蛋、牛奶、火腿等, 植物蛋白以豆腐、豆浆、黄豆粉等为最好。

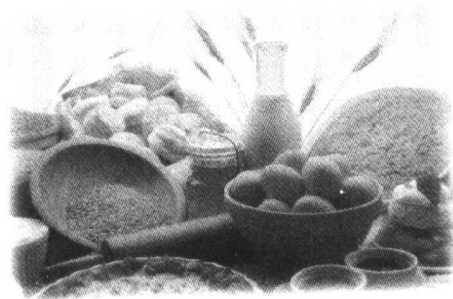
食物蛋白质的营养价值主要取决于蛋白质中必需氨基酸的种类和食量。必需氨基酸的成分和比例越接近于人体组织, 就越能被人体利用, 其营养价值也就越高。一般来说, 动物性蛋白质的营养价值要比植物性蛋白质高。



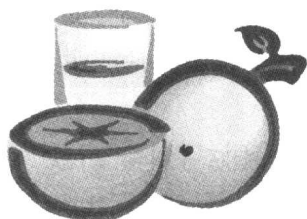


孕妇为什么要重视热量需求

怀孕初期,孕妇的基本代谢与正常人相似,所需热能也相同。但妊娠中、末期,基本代谢率比正常人增加 10%~12%,即每天要增加 220~440 千卡,普通妇女为 2 200 千卡/天。妊娠 4 个月后,胎儿生长、母体组织增长、脂肪及蛋白质蓄积过程都突然加速,各种营养素和热能需要量急剧增加,直到分娩为止。但如果怀孕最后 2 个月,热能增加太高,会使胎儿长得太大,影响顺利分娩。我国营养学会建议妊娠 4 个月以后应每天增加 400 千卡的热能;世界卫生组织建议在妊娠的早期每天增加 150 千卡,中期以后每天增加 350 千卡。一般热能主要来源于碳水化合物,

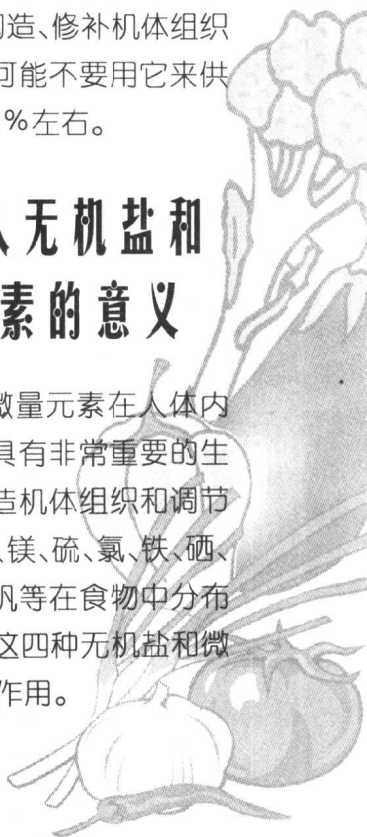


根据我国的饮食习惯,碳水化合物摄入占总热能的 70%~80%,甚至高达 90%。在副食供应较好的条件下,妊娠期间尽可能使碳水化合物摄入量占总热量的 60%~65%,这样可以保证蛋白质及其他保健性食品的摄入。至于脂肪摄入量,除烹调用适量的油脂外不宜过多进食油腻食品,以免影响其他营养素的摄入。蛋白质是构造、修补机体组织与调节正常生理功能所必需,因此,尽可能不要用它来供给热能,蛋白质的摄入量应占热能的 15%左右。



孕妇摄入无机盐和微量元素的意义

无机盐和微量元素在人体内含量很少,但具有非常重要的生理功能,在构造机体组织和调节生理功能方面极为重要。钙、磷、钾、钠、镁、硫、氯、铁、硒、锌、铜、钼、铬、钴、锰、碘、镍、锡、硅与钒等在食物中分布很广。其中最主要的是钙、铁、锌、碘 这四种无机盐和微量元素,对孕妇和胎儿有着必不可少的作用。

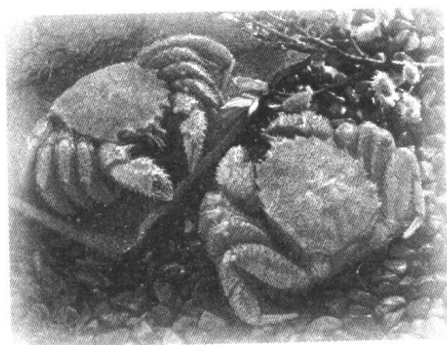




据国内、国外的科学家研究与调查发现,全世界的人无论黑人、白人还是黄种人,男女老少,均缺钙。尤其妇女怀孕后缺钙更严重,这是由于在显微镜下才显出身形的受精卵,经 280 天的妊娠期发育成 3 000~4 000 克的大娃娃,要无限制地从母体汲取大量的钙元素,以构成胎儿的支持组织——全身骨骼系统,钙元素还是构成胎儿血液、各种酶及内分泌腺的成分。

若孕妇缺钙,轻者出现腓肠肌痉挛(腿肚子抽筋);缺钙严重时,孕妇还可出现腰、腿痛,耻骨联合分离(行走与翻身时耻骨部均疼痛难耐)。

长期缺钙,孕妇会出现牙齿松动、龋齿、骨刺、动脉硬化



化、胆石症等。

胎儿在发育过程中缺钙时，即会发生先天性佝偻病——方颅、鸡胸、串珠肋、X形腿、O形腿……

长期缺钙的胎儿出生后，易患过敏性疾患、支气管哮喘、近视眼、注意力不集中、夜寐不安、夜啼、肠痉挛性腹痛、肢体骨头痛、出牙晚、学步迟……

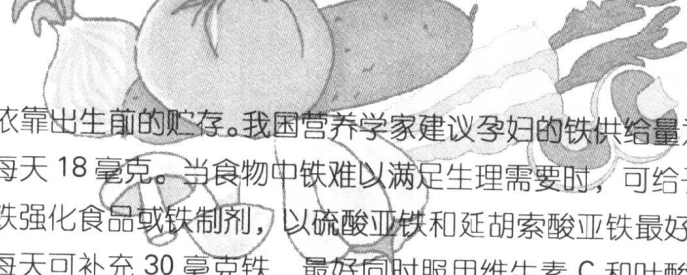
因此，妇女怀孕后要注意补充钙质，以使胎儿能健康成长，避免母亲罹患缺钙疾患。

孕妇不要缺铁

妊娠期间母体血液容量增大，而红细胞数量并未相应增加，故血红蛋白含量减少。妊娠 30~32 周时，血红蛋白降到最低点，发生妊娠生理性贫血。妇女每次月经约损失铁 10~30 毫克，故平日贮备的铁就不足；妊娠过程中还需铁 1.0~1.6 克，故孕妇每日应多摄入 3~5 毫克铁。

食物铁的吸收率低，平均为 10% 左右。少数孕妇有偏食的嗜好，只吃淀粉、糖、泡菜，更易发生贫血。在诊断贫血时，除检查血红蛋白和红细胞压积外，还应检查血清铁，以发现潜在性缺铁。孕妇应多吃含铁丰富的食物，如肝、蛋、海产品、硬果及豆类。另外，胎儿除本身造血和合成肌肉组织外，肝脏还要储存 400 毫克左右的铁，以供出生后 6 个月内的消耗。母乳中含铁极微，而婴儿通常无贫血，都





依靠出生前的贮存。我国营养学家建议孕妇的铁供给量为每天 18 毫克。当食物中铁难以满足生理需要时，可给予铁强化食品或铁制剂，以硫酸亚铁和延胡索酸亚铁最好，每天可补充 30 毫克铁，最好同时服用维生素 C 和叶酸，以促进铁的吸收和利用。

孕妇不要缺碘

碘是甲状腺素的重要成分。甲状腺素调节机体代谢，影响氧消耗和热能的产生，有 100 多种系统受到甲状腺素的影响。甲状腺素促进蛋白质的生物合成，促进胎儿生长发育。甲状腺功能活跃时，碘的需要量增加。缺碘可引起先天性克汀病的发生。孕妇每天碘摄取量应在 175 微克以上，最好由蔬菜和海产品供给。缺碘地区的孕妇，应适当增加含碘高的海带等食物。

