

XING FU

妇幼保健工程首推方案

AI CHAO CONG SHU

280

天

孕妇营养最佳方案

孕妇胎儿同步营养科学调配全程指导





幸福爱巢丛书

XING FU AI CHAO CONG SHU

280 天

孕妇营养最佳方案



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

280 天孕妇营养最佳方案/刘美红编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.5

ISBN 7-80171-453-9

I. 2...

II. 刘...

III. 孕妇-营养卫生

IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036838 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编:100007)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 14 字数 240 千字

2004 年 5 月北京第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册

ISBN 7-80171-453-9/R·12

定价:23.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编:100007

前 言

进入 21 世纪以来，人们的生活发生了巨大变化，科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。每一个新家庭，从建立的那一天开始，就渗透了最新的科学知识，从新婚生活到怀孕时机的选择，优生、优育、安胎养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理，婴幼儿的早期培养与教育，幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长，无所不包，就像是一部完整的百科全书。

时代在发展，生活在进步，不断更新、完整，及时地向人们介绍这些科学常识，就成了我们的责任和义务，正是基于这一点，尽管目前各种新婚必读、孕产妇婴幼儿护理及产妇保健大全等书籍很多，我们还是从更新孕产妇及育儿知识的角度出发，本着实用、全面、科学的宗旨，重新编写了这套《幸福爱巢丛书》图书工程，力求在书籍的包装制作上更上一层楼，帮助人们获得更多、更新的这方面的科学知识。我们相信这套丛书的出版，对于进一步提高人们科学化生活的水平，满足现代化家庭高品质、高品味的需求，促进婴幼儿健康成长，将会有很大的帮助。

编 者

2004 年 4 月 18 日

目 录

第一篇 营养与优生

- 受孕时的理想体重 (3)
- 与大脑发育关系密切的营养种类 (4)
- 与智力发育关系密切的维生素种类 (6)
- 与智能关系密切的维生素种类 (7)
- 优生与饮食营养的关系 (9)
- 对胎儿脑及神经系统发育的影响 (11)
- 与导致胎儿畸形的关系 (13)

第二篇 孕期营养素的总体需求

- 胎儿发育必需的营养素 (21)
- 脂 肪 (21)
- 蛋 白 质 (22)
- 维 生 素 C (22)
- 维 生 素 B 族 (23)
- 维 生 素 A (24)
- 维 生 素 E (24)

钙	(25)
糖	(25)
碘	(26)
孕妇需要的营养素	(27)
蛋白质	(27)
糖类物质	(27)
脂肪类物质	(28)
矿物质	(28)
维生素	(28)
最易忽视的营养素	(32)
饮水和新鲜空气	(32)
阳光	(32)

第三篇 怀孕前的营养食谱

孕前饮食的基本原则	(37)
孕前营养特点	(37)
孕前饮食的注意事项	(37)
孕前宜吃的食物	(38)
适合不同准孕妇的食谱	(40)
普通人的饮食基本原则	(41)
普通人的食谱	(42)
肥胖型的人饮食基本原则	(46)
肥胖型人的食谱	(48)
神经质型人的饮食基本原则	(55)

神经质型人的食谱	(56)
消化不良型人的饮食基本原则	(57)
消化不良型人的食谱	(59)
不易受孕型人的饮食基本原则	(66)
不易受孕型人的食谱	(66)
素食型人的饮食基本原则	(71)
素食型人的食谱	(72)

第四篇 怀孕早期的营养食谱

怀孕早期饮食的基本原则	(77)
妊娠早期营养生理特点	(77)
制订食谱应注意的问题	(78)
早期妊娠反应与饮食	(80)
适当地吃一些小零食	(82)
怀孕早期营养素供给量	(83)
孕早期每日摄入的食物量	(84)
妊娠早期一日食谱举例	(84)
妊娠早期四季食谱精选	(85)
怀孕早期常见现象的食疗食谱	(189)
孕吐	(189)
胎动不安	(196)
失眠	(202)
分泌物增多	(203)
牙痛及出血	(205)



晕眩	(206)
便秘	(207)
腰酸背痛	(209)

第五篇 怀孕中期的营养食谱

怀孕中期饮食的基本原则	(213)
中期营养生理特点	(213)
制订食谱应注意的问题	(214)
精心安排孕中期的膳食	(219)
孕中期1日食谱的安排(春季例1)	(221)
孕中期1日食谱的安排(春季例2)	(221)
孕中期1日食谱的安排(春季例3)	(222)
孕中期1日食谱的安排(春季例4)	(223)
孕中期1日食谱的安排(夏季例1)	(224)
孕中期1日食谱的安排(夏季例2)	(225)
孕中期1日食谱的安排(夏季例3)	(226)
孕中期1日食谱的安排(夏季例4)	(227)
孕中期1日食谱的安排(秋季例1)	(228)
孕中期1日食谱的安排(秋季例2)	(228)
孕中期1日食谱的安排(秋季例3)	(229)
孕中期1日食谱的安排(秋季例4)	(230)
孕中期1日食谱的安排(冬季例1)	(231)
孕中期1日食谱的安排(冬季例2)	(232)
孕中期1日食谱的安排(冬季例3)	(233)

孕中期1日食谱的安排(冬季例4)	(234)
食谱的品种与制作	(235)
怀孕中期常见现象的食疗食谱	(311)
腹痛	(311)
痔疮	(313)

第六篇 怀孕晚期的营养食谱

怀孕晚期饮食的基本原则	(319)
增加豆类蛋白质的摄入	(319)
多吃含钙丰富的食物	(319)
注意植物油的摄入	(320)
注意动物肝脏的摄入	(320)
妊娠晚期每日的食物摄入量	(320)
妊娠晚期的科学饮食	(320)
怀孕晚期的营养素供给量	(322)
妊娠晚期一日食谱举例	(322)
妊娠晚期四季饮食举例	(324)
怀孕晚期常见现象的食疗食谱	(396)
浮 肿	(396)
胃痛(胃灼热)	(399)
心悸气喘	(400)
脚部抽筋	(402)

第七篇 针对性营养食谱和食疗食谱

针对性营养食谱	(407)
胎儿益智	(407)
开胃营养美味	(412)
骨骼成长	(416)
强肺润肤	(417)
补血明目	(418)
补心益肾	(418)
补心宁神	(419)
助长胎儿发育	(420)
止胎气咳	(421)
产前营养	(421)
临盆利产催生	(423)
适宜零食	(425)
针对性食疗食谱	(427)
感 冒	(427)
贫 血	(430)
疹 子	(431)
肾 炎	(432)
黄疸病	(433)
糖尿病	(434)
肺结核	(435)
高血压	(436)

营养与优生





受孕时的理想体重

为了保证在妊娠期胎儿及分娩的婴儿健康，首先应注意孕前营养。为了母婴的健康只注意孕期营养是不够的，必须从孕前开始摄入足够的营养才行。体重是衡量人体营养的一个指标。一个



人可以根据自身体重是否达到理想标准来调节自己的饮食。体重过低表现消瘦是不好的，而体重过重成为肥胖也有害处，尤其是妇女更容易发胖。计算妇女标准体重最简单的公式，就是自己的身高（厘米数）减去 100（北方人）或 105（南方人）后再乘以 0.9，所得的数字即为自己的体重（公斤数）。北方妇女体格较大故减去 100，南方妇女体格较小故减去 105。例如，身高 165 厘米的北方妇女的体重为： $(165 - 100) \times 0.9 = 58.5$ （公斤），而南方身高 160 厘米的妇女，其体重应为 49.5 公斤。这是一个平均数，它有一个范围，例如身高 165 厘米北方妇女，体重在 45 公斤以下为消瘦，45 ~ 50 公斤为中下等，50 ~ 60 公斤为中等，60 ~ 65 公斤为中上等，超过 65 公斤是过重，达到 70 公斤则已超出标准体重的 20%，可谓肥胖了。

与大脑发育关系密切的营养种类

大脑及神经系统发育需要多种营养素的不断供给，其中起重要作用的营养素有：脂肪、维生素 C、钙、糖、蛋白质、B 族维生素、维生素 A、E 等。前 4 种尤为重要。

1. 脂肪：脑重（除去水分）的 50~60% 是脂肪，其中有 40~50% 不能由人体本身在体内制造。这种脂肪称为“结构脂肪”，特别应该提供不饱和脂肪酸，具体包括二十二碳六烯酸（DHA）、亚油酸、亚麻酸及花生四烯酸等。研究证实，二十二碳六烯酸是人脑细胞的组成成分。它存在于脑细胞的线粒体、突触体和微粒体中，是构成脑磷脂及脑细胞膜的基础，是大脑不可缺少的营养物质，对于脑的神经传导功能和突触的生成发育有重要作用。如果二十二碳六烯酸缺乏，那么，脑细胞膜的形成、脑细胞的生长发育，以及神经传导功能都会受到损伤。一般鱼类及贝类食品含有较丰富的二十二碳六烯酸，其它的不饱和脂肪酸包含在麻油、玉米油、核桃仁、花生仁、瓜子仁、松子以及动物脑、心、肺及瘦肉中。

2. 维生素 C：是仅次于脂肪的重要健脑营养素，它在促进脑细胞结构的坚固，消除脑细胞结构的松弛与紧缩方面起着相当大的作用。

3. 钙：对脑细胞的正常发育十分重要。



4. 糖：据报告，脑的重量仅占全身重量的2%，但脑所消耗的葡萄糖量却可达全身热能消耗总量的20%。脑在生长发育过程中需要充足的糖分。

5. 蛋白质：大脑细胞中35%是蛋白质构成的，脑神经激素是一种多肽结构的蛋白质分子。缺少蛋白质将使胎儿脑发育迟缓。



6. B族维生素：在大脑的生长发育过程中也很需要，例如维生素B₁能促进糖氧化，维持正常的神经功能。

7. 维生素A：若缺乏维生素A，则会使大脑的生长发育迟缓。

8. 维生素E：能防止脑陷入酸性状态，以保证其正常的生长发育。

其它营养素，如锌、铜等微量元素与脑的生长发育也关系密切。

总体来说，孕妇营养不良，会影响脑细胞的大小及神经细胞髓鞘化的形成，对脑的成熟不利。对由于营养不良在出生后1年内死亡婴儿的研究，发现他们大脑重量轻，核酸及蛋白质含量低。由此可见，孕妇营养特别是孕晚期的营养对胎儿脑细胞的发育至关重要。

与智力发育关系密切的维生素种类

现已知，大脑的生理功能除与蛋白质、磷脂、不饱和脂肪酸等有关外，还与下列几种维生素的营养状况有密切关系：

1. 维生素 B₁₂被认为是维护智力的营养素之一。膳食中维生素 B₁₂供给不足，不仅对周围神经有影响，而且对中枢神经系统也有损害。临床研究表明，人体缺乏维生素 B₁₂可患“智力衰退性精神病”。这种病人的思维判断能力、记忆能力和自持能力都下降，甚至出现语无伦次及性格改变等严重情况。

2. 叶酸能增强人的智力。膳食中缺乏叶酸，除了可以引起智力减退外，还可以使人产生头昏、头痛、记忆力减退、急躁、烦闷及不安等精神方面的症状。

3. 烟酸与人的智力发育关系极大。人体早期缺乏烟酸会影响智力发育，主要表现为反应迟钝、恐惧及言语行动混乱。如果烟酸长期供应不足，则会出现“进行性痴呆症”，使智力受到全面的影响，严重者还可能发生癫狂。有人还报道，急性烟酸缺乏，会导致“大脑型脚气病”，严重损害人的智力。

4. 维生素 B₆对神经系统的健康至关重要。缺乏维生素 B₆会出现周围神经炎。婴儿缺乏维生素 B₆时会发生惊厥。

5. 维生素 B₁有维护智力及促进智能活动的功能，早已被人们熟知。如果膳食中缺乏维生素 B₁，中枢神经活动便会受

到影响。维生素 B₁ 严重缺乏还会引起“大脑型脚气病”，并有严重的精神病变。急性维生素 B₁ 缺乏者最主要的症状是精神混乱及昏迷。典型的“大脑型脚气病”病人，发生第 6 对脑神经病变时，症状较轻者有眼球震颤现象，有的还有较轻的精神混乱症状。

与智能关系密切的维生素种类

人的智能来源有两种：一是先天智能，由遗传基因决定；二是后天智能，由接触外部环境学习而得。人们普遍认为，先天智能即所谓天赋是不可改变的，因为它是由父母遗传基因决定的；至于后天智能，则由学习条件或学习环境决定的。这种观点有一定的道理，但不够确切。先天智能也是可以改变的。变化主要发生在从受精卵开始到胎儿神经系统初步形成这一关键时期。如某些药品、病毒、微量元素等均可影响胎儿神经发育。所以说，天才父母的孩子未必都是天才。研究表明，与智力发育关系尤为密切的微量元素有铁、锌、铜和碘等。

