

适合自己的，才是最好的

必吃的12种健康食物



孕妇



食用主义丛书

《食用主义丛书》编委会/编

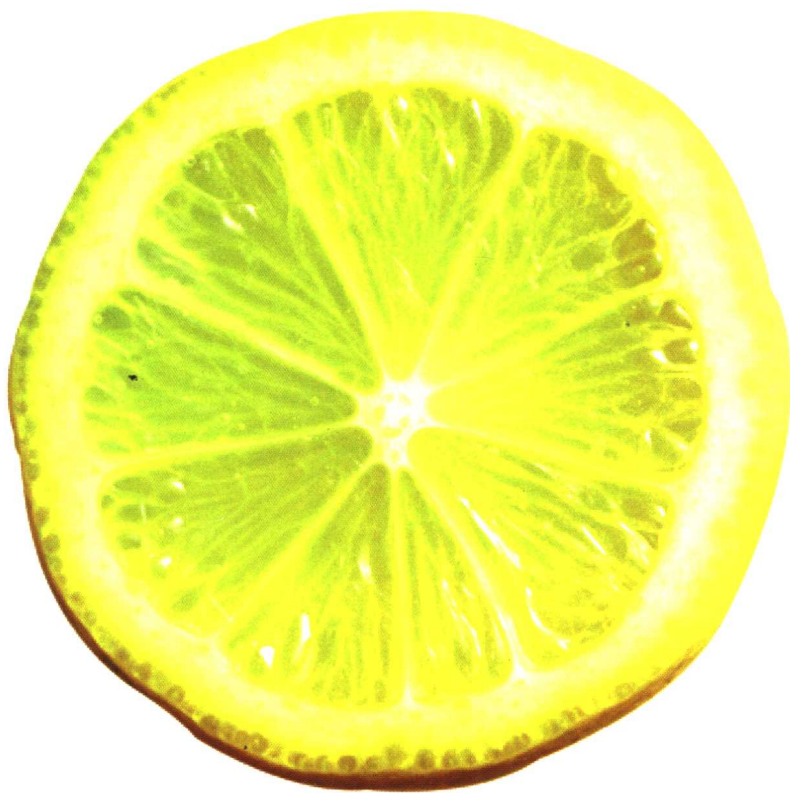
 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

■ 吃出健康 ■ 享受阳光

■ 吃出乐趣 ■ 享受生活

食用主义丛书

孕妇必吃的12种健康食物



《食用主义丛书》编委会/编

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

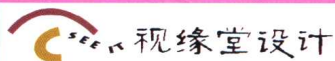


图书在版编目(CIP)数据

孕妇必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2004
(食用主义丛书)
ISBN 7-200-05302-3

I. 孕… II. 食… III. 孕妇—营养卫生
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092868 号



食用主义丛书

孕妇必吃的 12 种健康食物

YUNFU BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

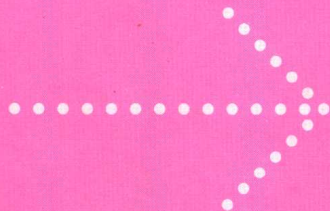
889 × 1194 24 开 4.25 印张

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-05302-3

TS · 31 定价: 16.00 元



孕妇 必吃的 12种健康食物

现代女性真正自己在家做饭的时候不是很多，如果碰到怀孕需要更多营养时，可能会不知道该如何摄取，怎样去吃营养食物才能孕育出聪明可爱的健康宝宝。在本书中，我们提供了12种怀孕妇女所必需的食物，详细介绍了每一种食物的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中自己烹调，以满足母体与胎儿的需求。希望准妈妈能够自我控制怀孕时期的饮食，安然度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝！

丛书策划: 刘可 张浩
责任编辑: 刘可 张浩
图文设计: 视缘堂文化
责任印制: 李文宗
封面设计: 点睛工作室



《老年人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



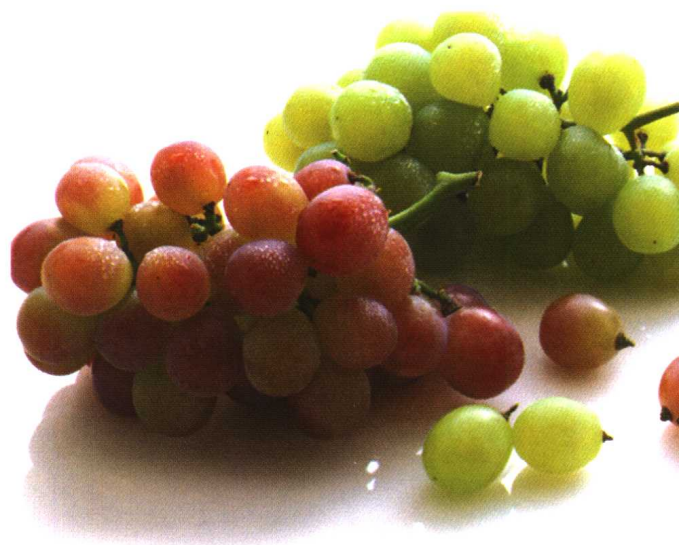
《男人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《女人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《儿童必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



HEALTH



孕妇必吃的 12 种健康食物



HEALTH.....

孕妇

HEALTH



要保证胎儿的健康发育……

千万不能生病……

还要当个美丽孕妇……

该吃什么？

……

这12种食物一定要吃哦！

目录



柠檬

28

牛肉

36

葡萄

44



萝卜

20



红枣

12

板栗

4



酸奶

52



小米

60



茼蒿

66



74

海鱼



82

海参



野菜

90





营养成分



板栗又称枫栗、栗子、栗果。它与红枣、柿子一起被称为“三大木本粮食”。板栗富含蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌以及多种维生素等营养成分，古时还用来代替饭食。相传晋朝时期，有一次晋王率军追击敌人，粮草断绝，晋王便命士兵采摘当地所产板栗，蒸熟当饭。士兵吃后，不仅充饥，而且精力特别旺盛，晋王此战大获全胜。板栗是我国的特产，外国人称其为“人参果”，它有健脾养胃、补肾强筋、活血止血之功效。孕妇常吃板栗不仅可以健身壮骨，还有消除疲劳的作用。

消除疲劳

板栗 Chestnut

叶酸

板栗中含有大量的叶酸。叶酸参与细胞的生成，促进胎儿神经系统的发育。如果叶酸缺乏，可以导致胎儿神经管发育畸形，孩子出生后出现隐性脊柱裂、脊髓膨出等不良后果。因此，孕妇在怀孕期间必须补充叶酸，板栗是一种受欢迎的选择。

蛋白质和氨基酸

蛋白质是生命的物质基础。妊娠期，胎儿对蛋白质的需求量较高，如果母亲蛋白质摄入量不足，会影响胎儿的成长发育。板栗中的蛋白质含量与面粉近似，比甘薯多1倍，氨基酸含量比玉米、面粉、大米高1.5倍，孕妇平时可吃一些板栗，有利于胎儿的发育，但因含糖高，孕期糖尿病患者不可多食。



板栗营养一览(每百克的含量)

 维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	
	2	140	170	370	—	24	—	
	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	4.56	—	—	—	10	100	1.3	800

 矿物质	钙		铁		磷		钾		
	5		1.7		89		560		
	钠		铜		镁		锌		硒
	2		400		50		550		1.13

 营养成分	蛋白质		脂肪		碳水化合物		胆固醇		膳食纤维	
	4.1		1.2		40.9		—		2.1	



脂肪

板栗含有丰富的脂肪，其含量比大米、面粉高2倍。脂类对胎儿的脑及神经系统的发育至关重要。脂质是脑及神经系统的主要成分，在胎儿的脑发育过程中，若无适量的必需脂类，会推迟脑细胞的分裂，有可能影响孩子的智力。



维生素

含淀粉较高的板栗主要为人提供必需脂肪酸和脂溶性维生素，如维生素E等，它能够促进胎儿发育，可预防流产、早产，并增强生殖功能，还可以帮助怀孕的女性预防妊娠纹的出现。



板栗不仅营养丰富，而且对孕妇大有益处。板栗可健脾补肾、提高免疫力、促进胎儿发育，还能帮助孕妇消除水肿、缓和情绪。此外，生食板栗还有治腿脚麻木、舒筋活血之功效。

► 健身壮骨，消除疲劳

外国人称板栗为“人参果”，它含有丰富的营养以及大量的对孕妇身体有益的矿物质。孕妇常吃板栗不仅可以健身壮骨，有利于骨盆的发育成熟，还有消除疲劳的作用。

► 养胃健脾

板栗味甜性温，有养胃健脾之功效。《名医别录》说栗子“主益气，厚肠胃，补肾气”。孕妇常常胃口不佳，连平时自己喜欢的菜都不想吃，家人可劝食板栗以帮助她们改善肠胃功能。

► 提高免疫力

板栗中含有丰富的优质蛋白质，并含有人体所需的多种氨基酸，有利于提高孕妇的免疫力，有助于胎儿的发育。



▶ 促进胎儿发育

板栗中除了含有丰富的蛋白质、糖类外，还含有钙、磷、铁、钾等矿物质及维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂。尤其是维生素 C、B 族维生素和胡萝卜素以及叶酸的含量比一般坚果都要高。这些营养素能促进胎儿的生长发育，预防胎儿发育不良。

▶ 治疗腰腿酸软、慢性腹泻等病症

栗子味甘性温，生食或熟食栗子都有治疗腰腿软弱无力、尿频以及因脾胃虚寒引起的慢性腹泻等作用。另外，栗子还能帮助孕妇缓解反胃症状。



▶ 消除水肿

板栗中含有丰富的钾元素，钾可以帮助平衡身体内的钠，如果身体内的钾元素太少，会造成身体内的钠钾平衡失调，多余的钠会把水分留住，造成细胞水肿。但是如果身体摄取钾离子量足够多，钠离子就不会把多余的水分留住。所以钾离子可帮助身体多余水分的代谢，消除水肿，对孕妇经常出现的水肿症状有一定的帮助。

▶ 缓和情绪

板栗中含有的多种微量元素能缓和情绪、抑制疼痛，对于孕妇经常性的情绪不稳有一定的缓解作用。



板栗生食甜脆可口，熟食面而香甜，可加工成糖炒栗子、栗子羹、巧克力栗子糖等风味食品，鲜食、炒食、煮食、炸食、蒸食等皆可，还能做成栗子酱等各种加工品，风味独特，备受欢迎。栗子还可用于食疗与药膳。一次吃炒板栗二三十枚可止暴泻。栗肉煮粥，常服可补中益气。用250克栗子肉与等量瘦猪肉炖服可治气管炎。此外，将带壳栗子扎上数孔，与羊肉同煮，可去腥膻。

Chestnut Lover

▶ 生板栗去皮法

板栗好吃，但剥皮却非常麻烦。这里介绍一种简单、快速的剥皮法：先将生板栗一切两瓣，去壳后放入盆内，加开水浸泡后用筷子搅拌几下，栗皮就会脱去。但浸泡时间不宜过长，以免影响生板栗的营养成分。

▶ 栗子易变质，应趁鲜吃

要注意不吃发霉变质的栗子，以免引起对身体的不良影响。栗子非常容易变质、生虫，新鲜的栗子买回来之后应尽快处理。



特别提示

栗子不能与牛肉一起吃，否则会引起呕吐，尤其是孕妇来说，更应小心注意。



一次进食过多，影响消化

栗子既养人、又好吃，但孕妇每一次不可进食过多，因为生吃过多，会难以消化；而熟食过多，会阻滞肠胃。著名的医药学家李时珍强调说：“若顿食至饱，反致损伤脾胃。”



特别提示

脾胃虚弱、消化不好或患有风湿病的人不宜食用。



含糖量高，进食过多影响血糖

由于栗子的含糖量不低，因此，吃栗子应适量，进食过多可能引起肥胖、高脂血症。尤其是孕妇在妊娠期很容易得孕期糖尿病，所以一定要注意，栗子一次不可吃得太多，以免影响血糖的稳定。

