



营养专家告诉您.....



十月怀胎

吃什么？

蒯士安 编著 河北科学技术出版社



营养专家告诉您

十月怀胎 吃什么

荫士安 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

十月怀胎吃什么/荫士安编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2004

(营养专家告诉您)

ISBN 7-5375-3112-9

I. 十... II. 荫... III. ①孕妇 - 营养卫生 ②孕妇 - 妇幼保健 - 食谱 N. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 085279 号

营养专家告诉您

十月怀胎吃什么

荫士安 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北供销印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.5

字 数 200000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

随着近 20 多年来我国国民经济的迅速发展、居民生活水平的明显提高和营养学科普及知识的普及与推广,人们开始重视营养在生命过程中所发挥的重要作用,意识到合理营养、平衡膳食不但是维持身体健康所必需的,而且还关系到民族体质的提高。

在我国,每年有近 1500 万妇女怀孕,这是一个非常庞大而又极特殊的人群,其结果将会影响到我们中华民族的未来。在我国提倡一对夫妇只生一个孩子的今天,孕妇的营养问题已经越来越受到家庭、社会和政府的高度重视。对于准备怀孕的妇女,为了使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝,需要从您准备怀孕开始到哺乳期终止,保证供给适宜的营养。因为在这一段时期,孕妇体内经历了一系列非常复杂的生理调整过程。虽然这些调整都属于正常生理性改变,但是明显增加了身体消耗,直接影响母体对各种营养素的需要量,并且间接会影响到胎儿的生长发育,以及后来的乳汁分泌量和婴儿的健康成长。

本书根据孕妇的生理特点和营养需要,系统介绍了孕期的膳食安排、孕期营养缺乏病的预防方法等几个方面的内容,适用于准备做妈妈的妇女及家人阅读,用于指导科学合理的孕期膳食安排。

荫士安

2004 年 4 月

目录

MULU

第一章 孕前应该做好哪些准备

- 一、夫妻怀孕前期的心理准备非常重要 (3)
- 二、做好怀孕前的生理准备 (5)
- 三、注意平衡膳食和合理营养 (6)
- 四、孕前以及怀孕期间夫妻双方戒烟戒酒 (9)
- 五、避免接触有害物质 (10)

第二章 孕期的生理变化与营养代谢特点

- 一、人类胚胎是如何发育的 (13)
- 二、怀孕的不同时期有哪些特点 (17)
- 三、孕期发生了哪些生理改变 (19)
- 四、如何预防先天畸形 (22)

第三章 孕期的营养需要有哪些特点

- 一、孕期如何科学合理营养 (34)
- 二、如何调节孕期的饮食 (38)
- 三、孕期的营养需要发生了哪些变化 (43)
- 四、孕期的营养并非越多越好 (75)

第四章 食物的营养价值和营养特点

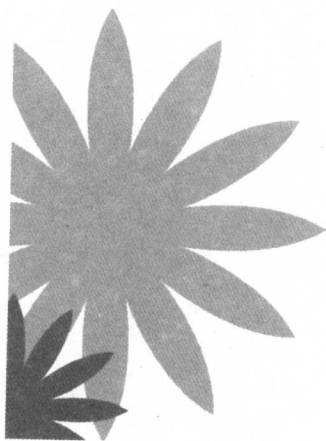
- 一、谷类 (79)
- 二、豆类、坚果及油料 (81)
- 三、蔬菜和水果 (83)
- 四、奶类及其制品 (88)
- 五、肉类 (92)
- 六、水产类 (95)



七、蛋类及其制品	(98)
第五章 孕期不同阶段的膳食安排	
一、妊娠初期(孕 1~3 个月)膳食安排	(103)
二、妊娠中期(孕 4~6 个月)膳食安排	(118)
三、妊娠晚期(孕 7~9 个月)膳食安排	(132)
第六章 预防孕期常见营养缺乏病的膳食	
一、预防钙和维生素 D 缺乏的膳食	(153)
二、预防贫血的膳食	(165)
三、预防维生素 A 缺乏的膳食	(179)
四、补充其他营养素的食谱举例	(190)
第七章 孕期常见妊娠合并症的膳食安排	
一、预防便秘的膳食安排	(211)
二、妊娠高血压综合征孕妇的膳食安排	(214)
三、妊娠合并糖尿病孕妇的膳食安排	(221)
附录	
一、改善我国妇女儿童钙营养状况的建议	(245)
二、简易食物成分表	(247)



孕前应该做好哪些准备





代的科学研究结果表明，重视营养应从怀孕前开始。妊娠之前夫妻双方都应使其自身的健康和营养状况达到最佳状态，以便产生高质量的精子和卵子，为受精和胚胎的发育打下良好基础。很多孕妇都习惯于知道怀孕后再补充或加强营养，其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了，这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出了较高的要求。如果等到发现怀孕之后才开始注意膳食质量的改善，那么其效果将大打折扣。为了保证母婴健康，必须从开始准备受孕时就要调整自己的膳食和生活行为，做到平衡膳食和合理营养。

总之，从孕前就培养合理的饮食习惯和健康的生活方式，一定会给您带来健康、聪明、可爱的宝宝。

一、夫妻怀孕前期的心理准备非常重要

1. 夫妻孕前要有良好的心绪

心绪指人的情绪、心境。调整好夫妻的心绪状态，对女性孕期的健康以及胎儿的正常发育将会产生微妙的影响。

情绪是人类心理活动的表现。可有3种表现形式：即积极的、消极的或介于两者之间。如果期望值和实现值切合实际而不是过高的奢望，在处理问题时的情绪将是积极向上的，消极因素会被克服。如果一对夫妇希望很快的顺利怀孕时，也需要考虑到一些不利因素。如果



能做到这一点，当其没怀孕时，也就不会产生消极的情绪，而是持坦荡、乐观的态度，双方再共同努力。

心境是人们在生活中染上情绪色彩持续时间的一种心态，表现为暂时性和稳定性。夫妻生活在一起，彼此的心境有强烈的感染性。因此，夫妻之间以良好的心境去影响另一方，孕前的心绪就会处于良好的状态。

2. 良好的心境需要夫妻双方共同创造

新婚夫妻，心境的内容十分丰富，包括彼此气质上的互补和性格上的协调，这与个人的家庭教育、文化修养、品德情操、爱情的深度等均有一定的关系。为创造和谐的孕前心理环境，夫妻之间应善于主动调节相互之间的心理平衡。当一方由于气质或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方应该理解，并善于去引导对方摆脱困境。要善于安排适宜的生活节律，或在一起的共同课目，如生日、婚庆等节日，以庆祝活动的方式消除某种容易引发事端的不良心态。彼此都应该养成在特殊情况下处理矛盾的“宽容心”，如平常可能争论的非原则性问题，这时可以放下来，待以后适当的时机解决，也可以用其他方式自然化解。

3. 摆正怀孕在夫妻生活中的位置

怀孕是夫妻生活中的理想坐标，有助于爱情维系的完美，是巩固爱情的纽带。对于怀孕的期望，夫妻双方的目标是共同的。然而，不管是否能够成为事实，都需要摆正怀孕与爱情的关系。

生育，从家庭伦理的角度来看，是一种以夫妻感情为基础的爱的传递。以期待怀孕到实现生育的目的，应



该当作是发展夫妻的挚爱、激发对生活的热爱过程。把握了这一点，就获得了平衡怀孕心理的强有力的支点，就不会在乎生男生女，而会自觉地承担起做父母的责任。这就是怀孕前夫妻双方需要做好的心理准备。

二、做好怀孕前的生理准备

怀孕前不仅需要调节生理机能，还要注意身体的素质。应该注意生理机能的保健，对于婚前检查发现的有关疾患，以及不够理想的生理机能，要及时进行治疗、调养和功能性锻炼。特别是应该注意保持精液的正常成分、卵子成熟的质量以及生殖器官的健康状态，必要时应主动接受生育保健医生的指导。

充分注意身体素质的锻炼，包括健美运动和有益于身心健康的艺术活动。保持健康的“精神状态”，是身体素质向正常发展的精神卫生“条件”，这方面是不可忽视的。夫妻双方都具有健康的身体是孕育出健壮后代的重要基础。

孕前的衣食住行：衣着要宽松，使身体保持自然松弛的状态，以利于生理功能的协调。饮食应注意营养平衡和合理膳食，最好不要采用生育性别食谱，偏酸性或偏碱性食物会破坏体内酸碱平衡。尽量远离嘈杂、有污染的不良环境。避免剧烈运动，如果一定要参加，要适当推迟孕期，以期待获得尽可能完美的优生效果。

孕前还要注意参加适当的体育锻炼，为下一代提供较好的遗传素质，保证下一代健康的心肺，减少单纯性肥胖等遗传因素的发生。一般每天锻炼应不少于 15 ~



30 分钟，适宜的锻炼有慢跑、散步、健美操、打太极拳以及节假日的登山郊游等适量的活动。

三、注意平衡膳食和合理营养

当妇女发现或感觉到自己已经怀孕的时候，胎儿重要器官的分化（例如大脑、脊椎等）就已经完成了，如果在这之前孕妇处于微量营养素缺乏状况，即使是轻度甚至是亚临床缺乏都可能对胚胎的发育产生严重不可逆的损害。

1. 合理营养、平衡膳食的重要性

女性经常会挑食，吃自己喜欢吃的食物，如果长期保持这样的生活方式，可能会使她们容易发生轻微的微量营养素缺乏、血压偏低，有时候也会发生便秘或头痛、牙龈轻度出血，也容易发生感冒或轻度感染等。

特别是孕初期，由于妊娠反应，孕妇可能几乎吃不下任何食物。而这个阶段也是最需要供给适宜微量营养素的时候，由于此时孕妇的食欲差，非常容易发生微量营养素缺乏。当发现怀孕后才开始改善膳食，有时也难以纠正孕初期（开始发现怀孕前的一段时间）营养缺乏产生的不良影响，例如叶酸、碘或锌等微量营养素缺乏。

2. 积极预防微量营养素缺乏

夫妻任何一方微量营养素缺乏都将会有碍受孕。实验中缺乏维生素 A 的动物，由于精子受到损害，受孕



率明显降低；轻度缺乏维生素 E 的动物，可使精子数目明显减少，严重缺乏时会导致不孕。如果给雄性动物增加维生素摄入量，或者同时增加维生素 A 和维生素 E，可明显增加精子数。

B 族维生素和蛋白质的摄入量不足，可使雄性精子的活动能力降低，精子数目减少，并且也会影响到雌性排卵。如果动物缺乏泛酸和维生素 B₁₂，将会使睾丸受损而导致不孕；给不孕的雄性动物增加维生素 B₁₂ 摄入量，可使精子数目由 100 万迟钝的精子，增加到 1.4 亿活动力非常旺盛的精子，并且注射维生素 B₁₂ 也有助于不孕贫血妇女的受孕。

缺乏镁或锌可使动物的受孕率明显降低。膳食镁的摄入量减少，可使精子完全消失。营养充足时，雄性动物的精子、睾丸、前列腺等器官中都含有大量对受孕十分重要的微量元素锌。如果夫妻双方每天都能够摄入适宜量的微量元素锌，也会有助于顺利受孕。

许多因为体重过重而无法怀孕的妇女，如果以高蛋白为基质的饮食进行减肥，不吃精制糖之后就很容易怀孕；而吃得太少、营养不良也是无法受孕的原因之一。如果育龄期的妇女无法怀孕，应该和丈夫一同到医院请教不孕症专家，按照医生的指导，并尽量维持良好的营养状况。

3. 维持理想体重

体重是衡量人体健康与营养状况的指标之一。体重过低，表现为消瘦、乳腺发育不良，将会影响胎儿发育和产后泌乳，并且难以承受分娩带来的体力消耗，因此应加强营养，尤其是增加优质蛋白质和脂肪的摄入量，



使体重接近正常水平后再受孕。

超重或肥胖也是分娩的不利因素，并可能成为妊娠高血压、妊娠糖尿病等疾病的危险因素。而妊娠期间不能采用节食减肥措施，要保证胎儿的正常发育。因此，肥胖的妇女应在孕前通过合理安排膳食，进行适量的体育锻炼，使其体重达到或接近理想体重。表1是美国食物与营养委员会提出的妊娠期间的体重增长推荐值，可作为参考。低于推荐值的体重增长与早产儿和低出生体重儿的危险性增高有关，高于推荐范围的体重增长则与巨大儿、剖宫产及产后过度体重保留的危险性增高有关。

表1 妊娠期间的体重增长推荐值

体质指数（千克/米 ² ）分级	推荐增长的体重（千克）
低（BMI < 19.8）	12.5 ~ 18
正常（BMI 19.8 ~ 26.0）	11.5 ~ 16
高（BMI 26.0 ~ 29.0）	7 ~ 11.5
肥胖（BMI ≥ 29.0）	≤ 6.0

引自《现代营养学》，第8版，体质指数（BMI）= 体重（千克）/身高（米）²

4. 准备怀孕前数月要停服避孕药

不少临床药物如抗生素和一些对肾脏有影响的中草药，对精子的活动、卵子的成熟等有利影响，应注意不要轻易吃药。孕前以及整个怀孕期间要尽量不服药。药物对胎儿的影响是个非常复杂的过程。首先应停止服



用避孕药，服用避孕药也会出现类似怀孕的症状，并且会增加维生素 B₆、叶酸、维生素 E 等微量营养素的需要量；有些避孕药中可能含有影响精子、卵子质量的成分。如果要准备怀孕，需要在怀孕前数月停止服用避孕药，同时也要注意及时积极治疗和预防微量营养素缺乏。

习惯服用避孕药者或前次怀孕出现呕吐等维生素 B₆ 缺乏症状者，在计划怀孕之前数月，建议每天补充 50 毫克维生素 B₆、1 毫克叶酸和 200 国际单位维生素 E。其他的药物，例如抗组织胺类药物、解热镇痛类药物也不可长期服用。如果因患病确需要服药时，应该在医生的指导下服用。

当妇女发现自己怀孕时，应该仔细回忆一下所吃过的药物，要及时咨询优生优育保健医生，以决定对胎儿的留舍。

四、孕前以及怀孕期间夫妻双方戒烟戒酒

抽烟会增加多种营养素的需要量，特别是维生素 C。尼古丁除了阻碍维生素 C 的正常利用，也妨碍胎儿大脑的发育。多项针对准妈妈的调查结果发现，孕妇抽烟可使胎儿脑部受损，血液中维生素 C 的含量降低，母体和胎儿都容易感染、过敏或发生其他问题。孕妇在怀孕前和怀孕期间抽烟，比不抽烟的孕妇容易发生早期出血和流产、早产、死产，婴儿出生后死亡率增加。吸烟孕妇所生婴儿的体重较不吸烟者明显降低，特别是每日吸烟量大者，其胎龄小样儿的发生率 3 倍于不吸烟



者，并且，烟抽得越多，婴儿的体重越轻，生后第1年的生长发育也较差；并且吸烟者的产前出血发生率2倍于不吸烟者，血小板数目也减少。这些结果说明吸烟孕妇体内的生物化学变化可影响胎盘的功能和胎儿以及婴儿的生长发育。

酒中含有较多的酒精，能够影响精子和卵子的质量，如果夫妻一方长期过量饮酒就可能导致慢性中毒，一旦受孕，可能导致胎儿畸形或出生后智力迟钝，因此，建议夫妻在孕前3~6个月都要戒酒。孕妇酗酒可使胎儿发生慢性酒精中毒，包括体重减轻和发育障碍，围产儿死亡率可高达17%，严重程度与孕妇的饮酒量密切相关，并且孕期愈早，胎儿所受的影响也愈大。

抽烟和饮酒还会减少精子的数量及其活动力，也会使卵子的质量降低，戒除这些不良习惯之后通常也有助于受孕。

五、避免接触有害物质

如果您已经确定要一个可爱的小宝宝，那么，您或您的丈夫在工作中如果接触到有毒有害的物质，如：化学品（如油漆）、麻醉剂、铅、汞、X线等，将会影响到您受孕的机会，或者给胎儿的身心健康带来一定的危害。所以，有必要在您怀孕前尽可能远离这些有毒有害物质，或者调换一个比较安全的工作，这样对胎儿的健康比较安全。



第二章

DIERZHANG

孕期的生理变化与营养代谢特点

