



280天贴心呵护
生健康宝贝

家有孕妇 咋调理

柏顺工作室 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

家有孕妇咋调理:280天贴心呵护 生健康宝贝/柏顺工作室编著. —北京:
北京理工大学出版社,2005.1

ISBN 7-5640-0436-3

I. 家… II. 柏… III. 孕妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000779 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(发行部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

电子邮箱 / chiefedit@bitpress.com.cn

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷责任有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 5.5

字 数 / 150 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 28.00 元

版式设计 / 唐淑荣

责任校对 / 张 宏

责任印制 / 李绍英

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

理 荷 备

证:

益气怡力强志,

气, 滋肾液, 益

气强壮, 补血,



每个家庭都希望宝宝健康、聪明。

胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养, 保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育, 而且关系着孩子一生的健康。所以每一位怀孕的准妈妈, 都必须懂得如何呵护自己。

在生育健康的下一代时, 饮食所扮演的角色尤其重要。从准备怀孕、顺利受孕到生一个健康的小宝贝, 每个阶段的饮食调理都不可忽略。

妊娠早期是胎儿从受精卵经分裂、着床、直至形成人体的阶段。这一时期准妈妈常常会在清晨起床后或饭后发生恶心、呕吐、食欲不振的现象, 根据这一特点, 孕早期准妈妈应少食多餐, 烹调时注意清淡, 避免过分油腻和刺激性强的食物。如早孕反应强烈影响进食时, 可在医生的指导下少量服用B族维生素, 但不可因呕吐而禁食, 呕吐后仍可吃一些易消化的食物, 尽量不要减少食物的摄入量。

妊娠中期, 准妈妈的妊娠反应开始减弱, 食欲好转, 体重会迅速增加。这段时期要补充足够的热能和营养素, 才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。膳食要荤素兼备, 粗细搭配, 少吃多餐, 品种多样化。这个阶段应避免进食过多的油炸、油腻的食物和甜食(包括水果), 防止出现自身体

重增加过快，导致生产困难。另外，饮食中应当注意补充含铁、钙较多的食物。

妊娠后期，是胎儿生长最快的阶段，这段时期准妈妈的膳食要保证质量、品种齐全，适当增加热能、蛋白质和必需脂肪酸的摄入量，孕妇每周增重 500 克左右，则属于正常。如果体重增加过快，往往是水肿的先兆，应该适当限制碳水化合物和脂肪的摄入，即减少米、面等主食的量，少吃水果，以免胎儿长得过大。如临近分娩，出现浮肿，还应减少盐的摄入。

本书对孕妇 280 天的饮食调理有了全程的呵护。为了生一个健美、聪明的孩子并保证母体的健康，孕妇生活习惯也是很重要的，平时忌挑食、偏食，食物最好多样化，忌过多地食用肉类、鱼类、蛋类和甜食，忌烟、酒、咖啡、浓茶等，忌多吃罐头食品。总之，在饮食上要注意营养均衡，调理要注意适度，少了不利，多了有害，这个度还要自己把握。

药补不如食补，食补不如心补，每天都怀有一份健康、愉快的心情，相信自己会拥有一个活泼可爱的宝宝，这才是最有效的。

目 录

contents

上 篇

热能	2
蛋白质	4
脂肪	6
碳水化合物	8
膳食纤维	10
维生素 A	12
维生素 B ₁	14
维生素 B ₁₂	16
维生素 B ₂	18
维生素 B ₅	20
维生素 B ₆	22
维生素 B ₇	24
维生素 C	26
维生素 D	28
维生素 E	30
维生素 M	32
烟酸	34
铁	36
钾	38
钙	40
镁	42
锰	44
锌	46
铜	48



磷
硒

50
52

下 篇

草鱼	56
海参	58
海带	60
鸡蛋	62
鲫鱼	64
鲤鱼	66
鲈鱼	68
乌鸡	70
乌贼	72
羊肉	74
大豆	76
冬瓜	78
茄子	80
芹菜	82
柠檬	84
枇杷	86
葡萄	88
香蕉	90
柑	92
樱桃	94
苹果	96
山楂	98
荔枝	100



大枣	102
猕猴桃	104
杨桃	106
草莓	108
酸枣	110
菠萝	112
榛子	114
芝麻	116
金针菇	118
牛奶	120

上 篇



热能的主要食物来源

含量(千卡)/100克

鹅蛋	196
咸鸭蛋	190
鸡蛋(红皮)	156
腐竹	459
黄豆	359
豆腐丝	201
小米	358
富强粉	350
粳米(标二)	349
猪排骨	278
羊肉(肥,瘦)	198
鸡腿	181
鸡胸脯肉	133
羊肉(瘦)	118
牛肉(瘦)	106
牛肉(后腱)	93
猪血	55
酸奶	72
牛奶	54
松子仁	698
葵花子(炒)	616
花生(炒)	589
葡萄干	341
大枣(干)	298

调理理由

热能是生命的燃料。如果热能供应不足,会发生消瘦、精神不振、皮肤干燥、脉搏缓慢、抵抗力差,并直接影响胎儿的生长发育,使新生儿体重下降。

供给热能的营养素

① 蛋白质 ② 脂肪 ③ 碳水化合物(糖类)

蛋白质每克可供热能5千卡(1千卡=4.184千焦尔)

脂肪每克供热能9千卡(1千卡=4.184千焦尔)

碳水化合物每克可供热能4千卡(1千卡=4.184千焦尔)



热能日推荐量

孕妇

4~6个月 2500 千卡^①

7~9个月 2500千卡

联合国粮农组织（FAO）1950年规定年平均气温10℃为营养需要量的标准条件，每降低10℃热能需要量增加5%，1957年改为3%。

热能自测

在妊娠全过程中，胎儿增长3.2千克，储备脂肪4千克，羊水胎盘2千克，子宫、乳房约增2.8千克，总和起来，孕妇体重要增加12千克左右。自怀孕中、后期计算，每日要增长60克，每增加1克体重需热能5千卡，故每日需多增加300千卡。由于孕妇对营养素吸收率增高，而且劳动量减少，故我国根据各地孕妇营养调查结果与国人体质情况，规定自妊娠4个月至临产，每日热能供给量比非孕妇女增加200千卡。应用时要观察孕妇在怀孕中、后期增重情况，如每周增重0.45千克左右，表示热能供给恰当，不可低于0.4千克或超过0.5千克。怀孕前比较肥胖的妇女，孕期不要用减肥膳食，并需密切注意体重增长情况。



热能摄入比例：

根据我国人民膳食习惯，在摄入的总热能中碳水化合物提供的热能应占60%~70%，脂肪提供的热能应占20%~25%，蛋白质提供的热能应占10%~15%。

本书推荐每日膳食中营养素供给量除特殊说明外，均采用中国营养学会2000年4月修订版。供给量标准主要用于评价群体膳食质量，仅供个人参考。

调理理由

- ① 蛋白质是生命的物质基础，是构成胎儿细胞、组织和器官的主要物质；
- ② 蛋白质在体内新陈代谢过程中起着重要的催化作用，调节生长、代谢的各种激素以及有免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的；
- ③ 维持体内酸碱平衡和水分的正常分布。

蛋白质的日推荐量

孕 妇

4~6个月	95克
7~9个月	105克



蛋白质的主要食物来源

含量(克)/100克

腐竹	44.6
海米	43.7
白蘑	38.7
白瓜子(炒)	36
猪蹄筋	35.3
榛子	30.5
紫菜(干)	26.7
花生仁(生)	24.8
牛肉(里脊)	22.2
绿豆	21.6
驴肉(瘦)	21.5
鲮鱼	20.2
青鱼	20.1
沙丁鱼	19.8
金针菜	19.4
龙虾	18.9
鲈鱼	18.6
黄鳝	18

注 意

服药期间应少吃
或不吃鱼为好，以免
诱发不良反应。

了解氨基酸

食物中的蛋白质必须经过肠胃道消化，分解成氨基酸才能被人体吸收利用，人体对蛋白质的需要实际就是对氨基酸的需要。吸收后的氨基酸只有在数量和种类上都能满足人体需要，身体才能利用它们合成自身的蛋白质。营养学上将氨基酸分为必需氨基酸和非必需氨基酸两类。

必需氨基酸指的是人体自身不能合成或合成速度不能满足人体需要，必须从食物中摄取的氨基酸。对成人来说，这类氨基酸有八种，包括赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸和苯丙氨酸。

非必需氨基酸并不是说人体不需要这些氨基酸，而是说人体可以自身合成或由其他氨基酸转化而得到，不一定非从食物中直接摄取不可。这类氨基酸包括谷氨酸、丙氨酸、精氨酸、甘氨酸、天门冬氨酸、胱氨酸、脯氨酸、丝氨酸和酪氨酸等。有些非必需氨基酸如胱氨酸和酪氨酸如果供给充裕还可以节省必需氨基酸中蛋氨酸和苯丙氨酸的需要量。

营养学上根据食物蛋白质所含氨基酸的种类和数量将食物蛋白质分为三类：

① 完全蛋白质。完全蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，彼此比例适当。这一类蛋白质不但可以维持人体健康，还可以促进生长发育。奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质都属于完全蛋白质。

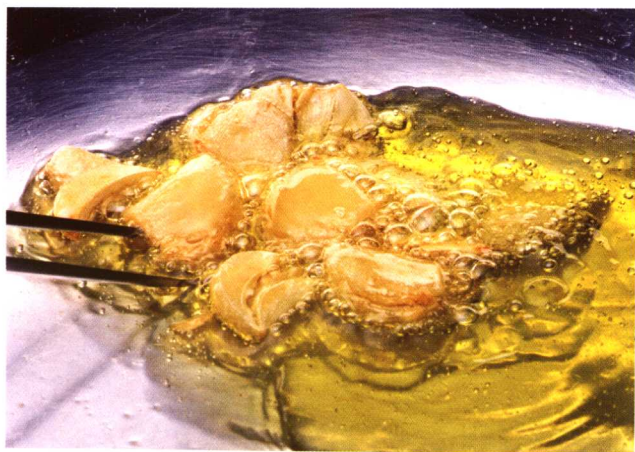
② 非完全蛋白质。这类蛋白质所含氨基酸虽然种类齐全，但其中某些氨基酸的数量不能满足人体的需要。它们可以维持生命，但不能满足人体的生长发育。

③ 不完全蛋白质。这类蛋白质不能提供人体所需的全部必需氨基酸，单纯靠它们既不能促进生长发育，也不能维持生命。例如，肉皮中的胶原蛋白就是不完全蛋白质。



蛋白质的互补作用

植物性蛋白质中各种氨基酸的含量和组成比例与人体需要相比总有些不足。由于各种植物性蛋白质的氨基酸含量和组成各不相同，因而可以通过植物性食物的互相搭配，取长补短，来使其接近人体需要，提高其营养价值。例如，谷类食物蛋白质内赖氨酸含量不足，蛋氨酸含量较高，而豆类食物的蛋白质恰好相反，混合食用时两者的不足都可以得到补偿。



调理理由

- ① 脂肪是细胞新陈代谢必不可少的物质，尤其对于大脑细胞和神经系统更是如此；
- ② 脂肪可以供给孕妇所需要的热能、保持母体体温，供给人体必需脂肪酸、保护机体组织器官，促进脂溶性维生素的吸收利用；^①
- ③ 孕妇每天摄入适量的脂肪，是胎儿生长发育的物质基础。

脂肪的日推荐量

孕 妇

4~6个月	占总能量的20%~30%
7~9个月	占总能量的20%~30%

^①维生素A、D、E、K及胡萝卜素不溶于水，只溶于脂肪。食物中的这些维生素只有被脂肪溶解后才能为人体吸收和利用。几乎所有的油类脂肪的含量都在100%左右。脂肪的质量比数量对人体健康影响大，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸之比为1:1:1，是最为科学的。粗略地说，动物脂肪与植物脂肪之比为1:2。

脂肪的主要食物来源

含量(克)/100克

花生油	99.9
松子(生)	62.6
松子(炒)	58.5
葵花子(炒)	52.8
榛子(炒)	50.3
花生(炒)	48
香肠	40.7
羊肉(冻)	24.4
腐竹	21.7
鸭(均值)	19.7
猪蹄	18.8
鹅蛋	15.6
羊肉(熟)	13.8
咸鸭蛋	12.7
椰子	12.1
鸡翅	11.8
猪肉(瘦)	6.2
草鱼	5.2
蘑菇(干)	4.6
甲鱼	4.3
青鱼	4.2

§ 注意

虽然孕期储存脂肪较多，但孕妇血脂已较非孕时增加，故不宜增加脂肪过多，能达到脂肪供热百分比为总热能的25%即可。注意少摄入富含饱和脂肪酸的畜肉、禽肉，多采用植物油。为了胎儿的脑发育，应多摄入富含磷脂的豆类、卵黄，对胆固醇不必过于限制。

过多脂类会引起消化不良和体重增重加快。



调理理由

① 碳水化合物是供给人体能量的最主要、最经济的来源，它在体内可迅速氧化并及时提供能量，这对孕妇的健康和胎儿发育也很重要；

② 碳水化合物是细胞膜的糖蛋白、神经组织的糖脂以及传递遗传信息的脱氧核糖核酸(DNA)的重要组成部分；

③ 孕妇每天必须摄入足够量的碳水化合物，以避免因饥饿而引起孕妇血中酮体过高，对胎儿大脑发育造成不良影响；

④ 肝内糖原储备充足时，肝细胞对某些有毒的化学物质和各种致病微生物产生的毒素有较强的解毒能力；

⑤ 碳水化合物是免疫细胞最重要的食物，怀孕期是一个特别的时期，摄取充足均衡的营养对尚未出生的孩子的健康有着深远的影响。



碳水化合物的日推荐量

一般说来，对碳水化合物没有特定的摄入要求。主要是应该从碳水化合物中获得合理比例的热量摄入。膳食中由碳水化合物供给的能量以占摄入总能量的60%~70%为宜。孕妇每天应至少摄入50~100克可消化的碳水化合物以预防碳水化合物缺乏症。

碳水化合物的主要食物来源

含量(克)/100克

藕粉	92.9
粉条	83.6
葡萄干	81.8
杏干	78.8
米(标二)	77.3
稻米(均值)	77.2
小米	73.5
豇豆	58.5
绿豆	55.6
扁豆	55.4
馒头(均值)	45.7
百合	37.1
木耳	35.7
蘑菇(干)	31.7
金针菜	27.2
椰子	26.6
豆腐皮	18.6
雪梨	17.2
石榴(均值)	13.9
蒜苔	12.9
苹果(均值)	12.3

关于碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一类化合物，其中氢和氧的比例为2:1，与水分子中氢和氧的比例相同，因而被称为碳水化合物，又称糖类，根据其化学结构的简繁和不同性质，可分为单糖、双糖和多糖三类。

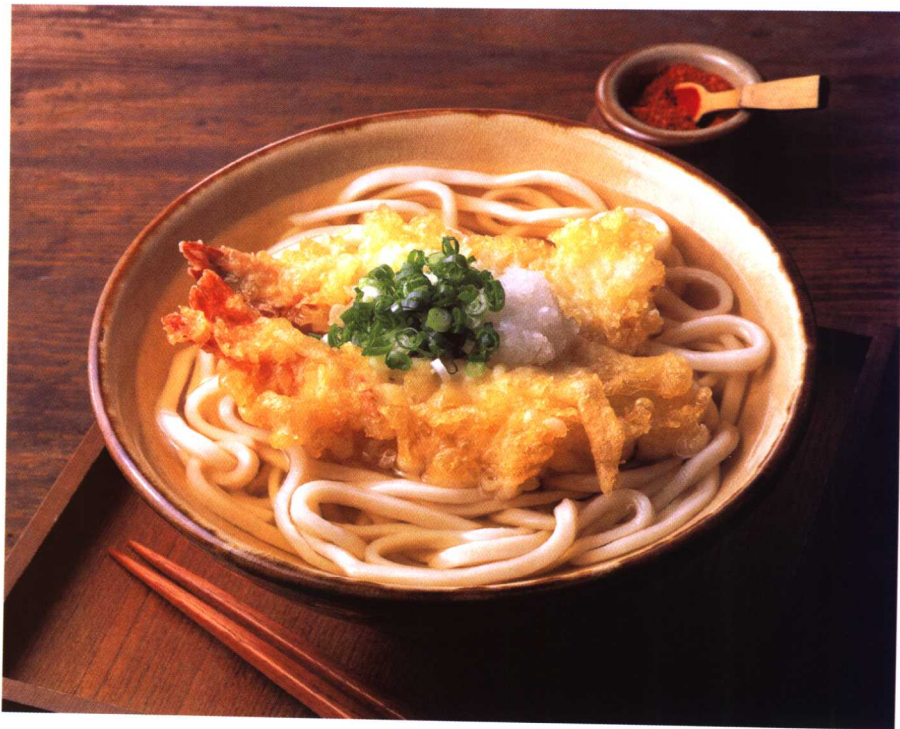
单糖是最简单的碳水化合物，易溶于水，可直接被人体吸收利用。最常见的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。葡萄糖主要存在于植物性食物中，人血液中的糖是葡萄糖。

双糖是由两分子单糖脱去一分子水缩合而成的糖，易溶于水。它需要分解成单糖才能被身体吸收。最常见的双糖是蔗糖、麦芽糖和乳糖。

多糖是由许多单糖分子结合而成的高分子化合物，无甜味，不溶于水。多糖主要包括淀粉、糊精、糖原和膳食纤维。膳食纤维虽不能被人体消化，但其特有的生理功能是其其他营养素不可代替的，故本书将膳食纤维单独介绍一下。

注意事项：

正常人摄入的碳水化合物在体内会转化为葡萄糖，如果有剩余，则会通过胰岛素的作用，转化为糖元储存在肝脏或变为脂肪。而在妊娠期间，胎盘可以分泌物质对胰岛素进行抵抗，以保护胎儿获得充分的糖供应。如果孕妇摄入的糖越多，胰岛素消耗得越多，而遭遇胎盘分泌物质的“抵抗”也就越多，直至于不堪负荷，就可能出现糖尿病症状，所以一定要适量摄入碳水化合物。



膳食纤维的主要食物来源

含量(克)/100克

小麦	10.8
玉米面(白)	6.2
小米	1.6
甘薯(红心)	1.6
黄豆	15.5
豌豆	10.4
豇豆	7.1
扁豆	6.5
绿豆	6.4
豆腐丝	1.1
金针菜	7.7
洋葱	5.7
豆角(白)	2.6
蒜苔	2.5
芹菜叶	2.2
苋菜(绿)	2.2
蒜苗	1.8
茄子	1.7
雪里红	1.6
黄豆芽	1.5
水萝卜	1.4



调理理由

- ① 膳食纤维对肠壁有刺激作用，能促进胃肠蠕动，减少有害物质对肠壁的危害，从而减少母婴之间有害物质的传递；
- ② 怀孕期间由于内分泌的改变，准妈妈需要补充更多的膳食纤维，以避免便秘的发生；
- ③ 妇女妊娠期间如果膳食纤维摄入过少，孕妇通便不畅，粪便残渣会留在大肠中导致感染，使其子女将来患肠疾的可能性增加。

膳食纤维的日推荐量

孕妇每天应补充35~40克的膳食纤维，可从蔬菜、水果及其他营养品中获得。选择绿色蔬菜尤其重要，因为其不仅能提供膳食纤维，亦为叶酸的主要来源之一。

了解膳食纤维

膳食纤维是不能被人体胃肠道消化吸收的食物的残余物质，20世纪70年代以前，被认为是无价值的“废弃物”，现在它的价值重新被人发现，甚至有人将它与碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐、微量元素等营养素并列，称之为“第七营养素”、“体内清道夫”。

膳食纤维有很强的吸水性，吸水后可以膨胀数倍，使大便变松变软，同时加速肠道的蠕动，减少体内毒素在肠道内分解和停留的时间。

膳食纤维进入人体后能抑制碳水化合物、脂肪、蛋白质胰酶的活性，干扰甘油三脂、胆固醇等的吸收，促进胆汁的分泌，降低胆固醇，还能延缓食物中糖的吸收，降低餐后血糖的生成和胰岛素的升高。

膳食纤维多存在于蔬菜、水果和杂粮中。摄入足够的膳食纤维很重要，但不能把饮食限定在特定的食物上，吃的品种应当尽量多一些。

