

HUICHI YOU HAORYUN  
HUAIYUN QIANHOUE 90TIAO YINSHI JIANKANG ZHINAN

# 会吃有好孕

## 怀孕前后的90条饮食 健康指南



周云炜 陈璐◎编著



怀孕前/孕早期/孕中期/孕晚期

为育龄女性提供全方位的科学指导，是一本适合备孕、怀孕的女性参考的书籍

HUICHI YOU HAORYUN  
HUAIYUN QIANHOUE 90TIAO YINSHI JIANKANG ZHINAN

# 会吃有好孕

## 怀孕前后的90条饮食 健康指南



周云炜 陈璐◎编著



怀孕前/孕早期/孕中期/孕晚期

为育龄女性提供全方位的科学指导，是一本  
适合备孕、怀孕的女性参考的书籍



贵州出版集团  
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

会吃有好孕：怀孕前后的90条饮食健康指南 / 周云  
炜, 陈璐编著. —贵阳：贵州科技出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5532-0347-8

I. ①会… II. ①周… ②陈… III. ①孕妇-饮食营  
养学②产妇-饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第305644号

---

|       |                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 贵州出版集团 贵州科技出版社                                                                                                        |
| 地 址   | 贵阳市中华北路289号(邮政编码:550004)                                                                                              |
| 网 址   | <a href="http://www.gzstph.com">http://www.gzstph.com</a> <a href="http://www.gzkj.com.cn">http://www.gzkj.com.cn</a> |
| 出 版 人 | 熊兴平                                                                                                                   |
| 经 销   | 全国各地新华书店                                                                                                              |
| 印 刷   | 贵阳科海印务有限公司                                                                                                            |
| 版 次   | 2015年7月第1版                                                                                                            |
| 印 次   | 2015年7月第1次                                                                                                            |
| 字 数   | 210千字                                                                                                                 |
| 印 张   | 12.5                                                                                                                  |
| 开 本   | 710mm×1000mm 1/16                                                                                                     |
| 书 号   | ISBN 978-7-5532-0347-8                                                                                                |
| 定 价   | 22.80元                                                                                                                |

---

天猫旗舰店:<http://gzkjcbbs.tmall.com>



怀孕了怎么吃更营养,叶酸要怎么补,如何补碘、补铁、补钙……本书围绕孕妇及其家人最关注的“孕期吃什么、怎么吃”的问题,全面解析孕十月各主要阶段孕妇重点饮食营养,并提供科学丰富的膳食指南及菜谱,更有13种孕期常见不适食疗方供孕妇参考。让孕妇轻松应对不适,使全书变得更有可读性,也更易操作,帮助孕妇健康地孕育自己的宝宝。

俗话说“一人吃两人补”,孕妇在怀孕期间的均衡营养对腹中胎儿的健康成长是很有必要的,所以孕妇的营养问题常常成为家人和朋友关注的焦点。一些孕妇经常会担心自己的营养摄入不足,怕影响胎儿的发育,于是大补特补,但盲目地进补会导致很多问题,如胎儿巨大,会加重分娩困难;有些补品属于热性,很容易导致孕妇流产;还有一些孕妇因为没有掌握孕期各个阶段的营养重点,而错过了为胎儿提供所需营养的最佳时机;由于食欲下降、身体状况欠佳等因素导致自身营养补充和储备不足,从而影响到胎儿的生长发育;有一些孕妇可能还会吃一些孕妇禁忌的补品、保健品,从而发生了不可弥补的后果……

那么,孕妇的营养进食有没有规律可循呢?在各个阶段,孕妇都应注意哪些问题呢?

别担心,本书将从备孕直至分娩为孕妇的营养膳食做全程指导,告诉你如何正确地摄取营养,让你能够开心、放心地补充营养,从而为胎儿的健康成长保驾护航。

书中对妊娠前后的各种饮食宜忌做了较为详细的介绍,包括备孕前的膳食安排,妊娠前期、中期、后期的膳食特点以及各个阶段的饮食宜忌,孕妇可以根据自己所处的阶段来安排自己的饮食。

书中对于备孕部分的介绍比较全面,考虑到很多孕龄女性对备孕的忽视,特别强调了备孕的重要性以及备孕期间要做哪些营养储备等。

书中对于怎样有助于优生、膳食指南的必要性以及各种营养元素对于孕妇及胎儿的重要性均有介绍,孕妇可以根据自身所缺少的营养有针对性地补充。

处在不同季节、不同时期的孕妇的饮食也是不尽相同的,本书介绍了每个季节、每个阶段的孕妇如何安排自己的饮食,哪些食物可以多吃,哪些食物要尽量少吃或不吃。

除了介绍吃什么对孕妇的营养补充有帮助外,本书还提到了怎么吃能缓解妊娠反应、缓解孕妇身体出现的各种不适以及如何保证孕妇的睡眠质量等。临产前的能量补充也是很重要的,本书将通过临产营养补充的介绍来帮助孕妇走出空腹分娩的误区。

怀孕是件大事,宝宝是否聪明健康关系着整个家庭的幸福。所以,妊娠期孕妇如何饮食就显得尤为重要,本书能够为孕妇建立一个健康、正确的饮食观念,为优生打好基础。



## 第一章 好妈妈课堂,营养决定优生

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 你知道什么叫优生吗 .....            | (003) |
| 营养与优生的关系 .....             | (005) |
| 女性孕前调整营养状况对妊娠有哪些重要意义 ..... | (006) |
| 女性的饮食行为对妊娠会产生怎样的影响 .....   | (008) |
| 了解孕前女性的膳食指南有必要吗 .....      | (010) |
| 女性如何根据孕前膳食指南来调整自己的膳食 ..... | (012) |
| 女性孕前多吃营养品对怀孕有好处吗 .....     | (014) |
| 为什么女性孕前要补充叶酸 .....         | (015) |
| 备孕女性在调养中需要特别注意哪些问题 .....   | (017) |

## 第二章 孕前吃好,孕力十足

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 孕妇孕期营养不足,宝宝易患糖尿病 ..... | (023) |
| 孕前阶段需做的营养储备 .....      | (025) |
| 要有好“孕气”,告别十种食物 .....   | (027) |
| 想生聪明宝宝,就不宜吃六类食物 .....  | (029) |
| 备孕女性的三大饮食误区 .....      | (031) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 排毒更优生,五款食物助你好孕 .....     | (032) |
| 瘦弱的待孕女性如何改善体质 .....      | (035) |
| 气虚的待孕女性如何补 .....         | (036) |
| 血虚的待孕女性如何补 .....         | (039) |
| 阴虚的待孕女性如何补 .....         | (041) |
| 阳虚的待孕女性如何补 .....         | (043) |
| 过胖的待孕女性,如何通过饮食调节体重 ..... | (045) |
| 吃得滋润,才能孕力十足 .....        | (047) |
| 孕前打好底,孕期不贫血 .....        | (049) |
| 四种微量元素,孕期必补 .....        | (050) |
| 备孕女性吃什么有助于受孕 .....       | (052) |
| 上班族女性孕前四大饮食原则 .....      | (053) |

### 第三章 孕期懂忌嘴,“幸孕”不后悔

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 孕妇不宜多吃的水果 .....                 | (059) |
| 孕妇不宜多吃的高蛋白食物 .....              | (060) |
| 为了宝宝,最好戒掉烟酒 .....               | (062) |
| 为避免意外流产,孕妇最好不要吃青木瓜 .....        | (064) |
| 火锅含有太多致癌物,最好不吃为妙 .....          | (065) |
| 孕妇饮食要注意哪些过敏性食物 .....            | (066) |
| 孕妇喝茶太多,不利于胎儿发育 .....            | (068) |
| 孕妇偏食会造成胎儿营养失衡 .....             | (070) |
| 孕妇多吃冷饮,不利于胎儿发育 .....            | (071) |
| 阴虚内热体质及患热性病的孕妇不宜吃桂圆 .....       | (072) |
| 咖啡因对胎儿的生长发育不利,怀孕期间最好不要喝 .....   | (073) |
| 鱼肝油维生素 D 含量丰富,多吃会导致胎儿动脉硬化 ..... | (075) |
| 罐头含有多种不利于胎儿的添加剂,最好不吃 .....      | (076) |
| 孕妇不宜只吃精制米面 .....                | (078) |
| 孕妇不宜多吃油条 .....                  | (080) |
| 储存过久的马铃薯不要吃 .....               | (081) |



## 第四章 孕期常见病,饮食调节有良策

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 帮你孕期舒适的 12 个食疗小秘方 ..... | (085) |
| 怀孕期间感到胃灼热怎么做饮食调理 .....  | (088) |
| 如何通过饮食缓解孕期的感冒症状 .....   | (089) |
| 患高血压的孕妇怎么吃 .....        | (091) |
| 夜盲症孕妇的膳食营养及食谱推荐 .....   | (092) |
| 孕妇缺钙的膳食建议及食谱推荐 .....    | (095) |
| 妊娠合并糖尿病及其膳食纠正 .....     | (097) |
| 妊娠期便秘及其膳食纠正 .....       | (099) |
| 怀孕期间腹泻怎么吃 .....         | (102) |
| 失眠的孕妇如何吃 .....          | (103) |
| 赶走孕吐,教你食疗小秘方 .....      | (105) |
| 孕妇防风疹靠饮食 .....          | (108) |

## 第五章 孕早期的合理膳食和营养

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 孕早期孕妇的生理特征与胎儿的发育状况 ..... | (113) |
| 孕早期孕妇饮食应注意哪些问题 .....     | (115) |
| 孕早期应合理搭配营养 .....         | (117) |
| 孕早期的营养食谱 .....           | (119) |
| 不同的季节怀孕有不同的吃法 .....      | (122) |
| 孕早期多吃补充卵磷脂的食物 .....      | (126) |
| 为了宝宝,孕妇要改掉饮食坏习惯 .....    | (128) |
| 孕早期要多吃含维生素的食物 .....      | (130) |
| 小心妊娠反应造成营养不良 .....       | (132) |
| 孕妇偏食如何补充营养 .....         | (134) |
| 怀孕了,一样可以吃零食 .....        | (136) |
| 应对孕早期便秘的饮食对策 .....       | (138) |
| 几种有利于保胎的食物 .....         | (141) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 孕早期科学地补充 DHA ..... | (143) |
| 孕早期呕吐药膳方 .....     | (145) |

## 第六章 孕中期的营养需求和合理膳食

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 怀孕 13 ~ 28 周, 孕妇的生理特征与胎儿的发育状况 ..... | (151) |
| 孕中期孕妇饮食应注意哪些问题 .....                | (152) |
| 孕中期合理安排营养 .....                     | (153) |
| 孕中期的营养食谱 .....                      | (155) |
| 孕中期多吃补钙食物 .....                     | (157) |
| 哪些食物可以预防妊娠斑 .....                   | (159) |
| 孕中期小腿抽筋怎么吃 .....                    | (160) |
| 孕中期哪些食物有助于胎儿大脑发育 .....              | (162) |
| 孕中期应多吃野菜 .....                      | (164) |
| 孕中期多吃鱼, 宝宝健康又聪明 .....               | (166) |
| 哪些食物有助于缓解水肿困扰 .....                 | (167) |
| 帮助孕妇对付黄褐斑的食物有哪些 .....               | (169) |

## 第七章 孕晚期的合理膳食和营养

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 怀孕 29 ~ 40 周, 孕妇的生理特征与胎儿的发育状况 ..... | (175) |
| 孕晚期孕妇饮食应注意哪些问题 .....                | (177) |
| 孕晚期的营养食谱 .....                      | (179) |
| 孕晚期, 营养千万别过剩 .....                  | (181) |
| 临产产妇的饮食安排 .....                     | (183) |
| 孕晚期哪些营养更受青睐 .....                   | (184) |
| 缓解孕晚期下肢水肿的饮食 .....                  | (186) |
| 助分娩的十大食物 .....                      | (189) |
| 孕晚期减少分娩痛苦的饮食安排 .....                | (191) |



## 第一章

好妈妈课堂，营养决定优生





## ◎你知道什么叫优生吗

现在全社会都在大力提倡优生,但是很多人对优生的概念并不是很清楚。想要优生,首先就要了解什么是优生。

优生,指的是生一个健康、聪明的孩子。当然,这不仅是一个家庭的期望,也是整个国家和民族的期望。下一代对国家和民族的影响是重大的,关系着国家的兴亡盛衰。优生是以遗传为基础,运用生物学原理和方法来改善人类遗传物质的一门科学。通过对各种影响后代遗传因素的研究,来改善后代的体质和智力,从而达到优生的目的。

这个过程需要采取一系列保护措施,以确保新生儿的健康聪明。优生还关系到我国人口的质量和数量问题。所谓人口的质量,就是培养出高素质人才,这个过程既需要后天的培养和教育,也要靠选优去劣的优生措施来做基础,以尽量减少痴呆儿、残疾儿的出生率。不健康的孩子不仅会给家庭和社会带来沉重的负担,同时孩子自身也会处于自卑状态,疾病和痛苦也许会伴随他一生。

目前,我国实行计划生育政策,用来控制人口的增加,提高国民健康水平和人口质量。我国每年出生的异常儿童多达 38 万,其中包括无脑儿、小脑萎缩儿、连体儿、脑积水等重症残疾儿童。这类儿童的出生无疑给家庭带来了沉重的负担,让家庭整日处在沉闷的气氛当中。

还有很多家庭为了生男孩不断地进行生育,导致家庭人口众多,降低了家庭的生活水平,同时降低了孩子的生活质量和教育水平,也给国家增加了人口压力。所以,优生显得尤为重要,既能够提升家庭的生活水平,也可为国家减轻人口压力。培养一个孩子要比培养四五个孩子容易得多,在营养健康和教育方面都能够给孩子创造良好的环境。那么,优生要注意什么呢?

(1)患有相同疾病或同时有某种致病基因的人不适合结婚。这种婚姻是不健全的,从生育角度来说,处于这种状态的夫妻会将身体的疾病传给后代,严重影响孩子的健康。

(2)禁止近亲结婚。中国古代近亲结婚现象很普遍,其实到现在仍然存在这种现象。近亲男女很可能同时含有某种致病的隐性基因,所以生

出的孩子常常智力低下,并患有先天性疾病。

(3)忌带病结婚。带病结婚很可能会影响夫妻双方的健康,如果病情比较严重,还会给家庭带来危机。如果在病情没有治愈的情况下进行生育,还可能将疾病传染给下一代或给下一代的健康带来不良影响。

(4)婚前要进行体检。婚前体检是必要的,是夫妻双方婚后生活幸福的重要保障。婚前体检能够查出夫妻双方是否存在影响优生的因素。

(5)对生育知识要有一定的了解。不少新婚夫妇对生育知识的了解很缺乏,婚后几年不能生育,造成家庭不和。

(6)选择最佳的怀孕年龄。女性最佳怀孕年龄是25~30岁,超过这个年龄段怀孕会影响孩子的健康和智力。男性年龄可以适当地大一些,但也不能太大。

(7)孕期禁止乱用药物。女性在孕期用药要谨慎,因为这会直接影响胎儿的生长发育,也可能会导致早产,甚至出现流产、致畸等现象。因此,要尽量避免用药,必须用药时也要在医生的指导下严格进行。

(8)怀孕期间性生活要适度。对于女性来说,怀孕是个重要时期,这个阶段夫妻性生活要适度,以防流产或早产。

(9)怀孕期间运动、休息要适度。孕期不能过度疲劳,过度疲劳会使胎儿供氧不足,影响胎儿发育。当然了,也不能只是躺在床上,也应适当进行一些运动,比如慢走等,利于生产。

(10)妊娠期要体检。孕期要定期进行检查,产检能够及时消除可能出现的隐患,保证胎儿的发育环境良好。事实上,检查对于母体和胎儿来说都很重要。

(11)怀孕期间要戒除不良嗜好。怀孕期间如果大量吸烟会影响胎儿的发育,而且容易早产或使出生的孩子患有先天性心脏病,同时对孩子的智力也会有一定的影响。如果大量酗酒,容易使胎儿患酒精综合征,导致胎儿畸形。

(12)怀孕期间禁止接触有毒物质。孕妇不能接触农药、X射线等,否则会导致胎儿畸形,还可能导致某些先天性疾病,如先天性白血病、恶性肿瘤等。



## ◎营养与优生的关系

优生学认为,决定优生的因素有两个:遗传和营养。孕妇的营养状况直接决定胎儿的发育是否良好。所谓“十月怀胎”,指的就是从受精卵开始发育成一个3千克左右的婴儿需要10个月左右的时间。这10个月中,胎儿成长所需要的营养都是从母体中获得的。所以,孕妇的营养补充是否充足对胎儿的发育意义重大。

营养是否充足与孕妇能否生一个健康的宝宝关系密切。孕妇在妊娠期间,体内多了一个胎盘组织,身体会发生各种变化。胎盘组织就是一个内分泌器官,能够让全身的系统发生变化,如生殖系统、血液系统、内分泌系统、心血管系统等。怀孕期间的营养健康对于孕妇和宝宝的影响重大,因此,孕期进行合理的营养补充能保证胎儿器官的正常发育和分化,同时也会降低胎儿的死亡率和畸形率,达到优生的目的。

如果孕妇营养不足,就容易发生流产、造成胎儿畸形甚至是死胎。胎儿出生体重偏低也与孕妇的营养状况有一定的关系,处于这种状况下的婴儿容易生病,死亡率也比较高,智力也会不如同龄的儿童。

当然了,也不提倡过分地补充营养。孕期的营养不良和营养过剩都会对胎儿的健康造成一定的损害,孕妇营养过剩会刺激脂肪细胞的分化,导致胎儿脂肪细胞的数量增多,胎儿发育过大,不能够顺利分娩,而且会给孩子埋下肥胖症的隐患。因此,怀孕期间孕妇必须认识到合理膳食、营养均衡的重要性。膳食的原则归纳为以下几点:摄入热量、蛋白质较高的食物,适当地增加脂肪、碳水化合物的摄入量,多吃肉类、水产品、蛋、奶等食品,还要摄入充足的蔬菜和水果。

孕妇在怀孕期间对这些营养物质的需求量很高。从传统观念上讲,出生前加强营养叫作优生;出生后加强营养,叫作优育。想让宝宝聪明、健康,营养便是优生、优育中不可缺少的环节。

孕妇的营养对宝宝脑部的发育也有一定的影响:大脑的发育主要在孕晚期和出生后的第一年,其中,关键时期就是妊娠的最后3个月到出生后的6个月,孕妇如果营养不良就会对胎儿的脑和神经系统的发育产生影响,如在脑组织细胞分裂和增殖阶段发生营养不良会导致细胞分裂减

慢等。

营养不均衡除了对胎儿脑的发育产生影响,还有可能出现致畸现象。很多研究表明,有些先天性畸形儿和母亲的营养状况关系密切。

如果孕妇在妊娠期间缺钙,会导致胎儿体重不足,甚至生出侏儒、佝偻病的婴儿;如果缺乏维生素 A,就很有可能会导致流产,尤其是在器官的分化期,还可能会导致器官畸形;如果缺乏叶酸,生出的婴儿很可能会出现神经管畸形;如果妊娠期间的膳食中缺少锌,会使生出的孩子身材矮小,而且致畸率很高。

以上介绍,都阐述了孕妇的营养饮食和优生的关系是十分密切的。

很多人认为优生与基因有关,其实基因只是影响优生的因素之一,如果孕妇在妊娠期间饮食营养合理,就能够在一定程度上弥补遗传因素的不足。

如父母的个子矮小,可以多补充钙、锌,可让孩子有理想的身高。同样,即使父母都很聪明,但是孕妇在妊娠期出现严重偏食现象,胎儿脑发育就会受到一定程度的影响。

孕妇的饮食营养还要根据胎儿生长发育的需要来进行补充,而且严禁食用那些不利于胎儿生长发育的食物,以免对胎儿造成伤害。

可见,营养对优生的影响很大,孕妇在妊娠期间一定要注意不能挑食,也要戒掉某些不良嗜好,保证膳食的合理、均衡。只有孕妇本身的营养跟上去了,才能更加充分地为胎儿提供营养物质。

调整好自己的营养,才能生出健康、聪明的宝宝。

## ◎女性孕前调整营养状况对妊娠有哪些重要意义

每对夫妇都想孕育一个健康聪明的宝宝,最好是能将父母的所有优点都结合起来,很多孕妇在怀孕后都会积极补充营养,科学地进行胎教。殊不知,孕后才开始行动已经有点晚了,宝宝的健康状况和智力,在成为受精卵时就被决定了。父母的健康对宝宝的健康起着非常重要的作用,丈夫的营养状况良好,产生的精子在数量和质量上才能有保障;妻子的营养状况良好,才能为胎儿提供一个良好的发育成长环境。为了确保母婴的健康,就要从准备怀孕时即进行营养的调整,根据自身的实际情况进行





营养物质的补充,并且改掉那些不良的饮食习惯。对于计划怀孕的女性来说,孕前要注意摄入多种益智营养素,受孕时即可充分满足胚胎发育的营养需求。

要从准备怀孕至少半年前开始注意营养的全面性,要多摄取蔬菜、水果、奶制品、肉类和豆制品等,食物的摄取范围要广,避免偏食。通过这些营养物质的吸收和利用能够充分地为子宫内膜输送将来胚胎发育所需的各种氨基酸、维生素和矿物质。很多孕妇在妊娠期会出现不同程度的妊娠反应,如呕吐、忌食等,会在很大程度上对营养素的供应产生影响,因此孕前的营养储备就显得尤为重要。孕前储备充足的孕妇在妊娠期即使出现比较强烈的妊娠反应,也会在一定程度上减轻因营养供应不足给胎儿带来的危害。

既然孕期营养对妊娠期的意义重大,那么孕期都应注意哪些营养物质的摄入呢?

### 1. 补充叶酸

叶酸属于B族维生素,它对细胞的分裂、生长以及核酸、氨基酸的合成作用重大。因此,叶酸在胎儿生长发育中是不可缺少的物质。如果不注意孕前与孕期的叶酸补充,就会对胎儿的大脑和神经管的发育产生影响,可能会导致神经管畸形,甚至出现脊柱裂或无脑畸形儿。据报道,如果孕前至孕早期每天补充0.4毫克的叶酸,可能会避免35.5%患先天性心脏病的孩子出生。孕前及孕早期要多吃富含叶酸的食物,如红苋菜、生菜、油菜、小白菜、菠菜、香蕉、橙子等。

### 2. 孕前补碘

孕前补碘对促进下一代脑发育的作用可能会比孕期补碘的效果更显著。碘被称为智力营养素,它是人体内合成甲状腺素必不可少的原料。甲状腺素又参与大脑细胞的增殖和分化,补碘充足的孕妇生出的孩子,在体重、身高及智力水平上均高于那些没有补碘的孕妇生出的孩子。准备怀孕的女性可以通过检测尿碘水平来判断体内是否缺碘。缺碘者应当在医师的指导下服用含碘酸钾的药物,也可以吃富含碘的食物,如紫菜、海带、海参、毛蚶、蛤、干贝、海蜇、碘盐等,以满足身体对碘的需求,促进胎儿

的大脑发育,使孩子的智能和体能发育处于良好状态。

### 3. 注意补锌

锌是人体各种酶和激活剂的重要组成成分,对胎儿大脑的发育起着非常重要的作用。孕前及孕期要多吃富含锌的食物,如牡蛎、黄豆、黑芝麻、南瓜子、瘦肉、海带等,以保证每天锌的摄入量不少于100毫克。

此外,还要注意摄入富含卵磷脂、牛磺酸、维生素及微量元素的食物,如蛋黄、大豆、葵花子、甜杏仁、新鲜果蔬等,对胎儿的发育也会起到一定的促进作用。

不同食物的营养成分不尽相同,各种营养素的含量也是不等的,准备怀孕的夫妇要尽量吃得杂一些,保证营养的均衡、全面。从优生的角度来说,怀孕女性出现营养失衡会给胎儿的发育带来不良的影响。女性在怀孕前就要对自己的营养状况进行全面的了解,以便有针对性地对饮食进行调整,积极地贮存体内含量不足的营养物质。如体内缺铁,可以多吃牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜等;缺钙可以多吃虾皮、乳制品、豆制品等。还要增加蛋白质和维生素的摄入量,如各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等。果蔬中含有丰富的维生素,也要摄取。孕前夫妇要根据各自的情况,合理地安排一日三餐。当然,确保营养的同时,也要注意营养过剩,一味多食很可能会导致孕妇体重过重,从而加重行动负担,还可能导致难产。

重视饮食卫生,尽量不食用被污染过的食物。选用新鲜天然的食品,尽量不食用含食品添加剂的食品;蔬菜水果的清洗要充分,必要时也可以放在水中浸泡一下再洗,以减少农药的残留;用白开水代替咖啡、果汁等饮品。

注意相关饮食禁忌,很多人都会有一些嗜好,如吸烟、饮酒、食用辛辣食物等。这些嗜好在平时可能对我们的身体不会产生什么影响,但是对于那些计划怀孕的夫妻来说,这些嗜好可能会对健康怀孕产生一定的影响。怀孕前应戒掉这些不良嗜好,如过量食用辛辣食物会导致孕妇消化不良、便秘、痔疮等,也会影响到胎儿的营养状况,甚至会增加分娩困难。

## ◎女性的饮食行为对妊娠会产生怎样的影响

很多人可能会认为怀孕前的饮食行为与妊娠没有关系,只要自己在