

协和医生答疑丛书

孕产妇营养

164个怎么办

陈 伟◎主编

(第2版)

北京协和医院连续5年蝉联
“中国最佳医院”排名榜首



中国协和医科大学出版社

协和医生答疑丛书

荣获国家科学技术进步奖

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读本



(第2版)

孕产妇营养

164个怎么办

主 编	陈 伟	
编 者	陈 伟	北京协和医院
	钮丹叶	苏州市立医院
	李子建	北京协和医院
	杨炯贤	北京儿童医院
	时小东	北京协和医院



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养 164 个怎么办 / 陈伟主编. —第 2 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2015. 4

(协和医生答疑丛书)

ISBN 978-7-5679-0231-2

I. ①孕… II. ①陈… III. ①妊娠期-营养卫生-问题解答 ②产褥期-营养卫生-问题解答 IV. ①R153.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 008814 号

协和医生答疑丛书

孕产妇营养 164 个怎么办 (第 2 版)

主 编: 陈 伟
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 11
字 数: 140 千字
版 次: 2015 年 7 月第 2 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 25.00 元

ISBN 978-7-5679-0231-2

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



丛书序言

“协和”是中国医学的金字招牌，也是许多中国百姓心中最高医学水平的象征。正是如此，全国各地近些年如雨后春笋般地出现许许多多的“协和医院”。但医学界知道，“协和”有北京、武汉、福建三个老牌医院；对于北方的大多数人而言，“协和”特指北京协和医院和北京协和医学院。

“北京协和”联系着黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴英恺、邓家栋、吴阶平、方圻等一位位医学泰斗，也联系着一代代“新协和人”的劳动创造。这里有科学至上、临床求真、高峰视野、学养博深等闪光品格，也有勤学深思、刻苦务实、作风严谨、勇于创新等优秀精神。

“协和医生答疑丛书”是协和名医智慧和经验的总结，由北京协和医学院和北京协和医院众多专家参与编写，体现了这些专家对疾病的认识和对患者的关怀，更重要的是展示了他们多年甚至是一生临床诊疗的丰富经验。

“协和医生答疑丛书”因为其科学性、权威性和实用性，获得中国科普图书最高奖——国家科学技术进步奖二等奖。协和专家长期从事专业工作，写作语言并不十分通俗，也不够活泼，但这些在医学巅峰的医学专家写出了自己独特的经验和独到的见解，给读者尤其是患者提供了最科学最有效的建议。

几十年来，全国各地成千上万的患者为获得最好的治疗，



辗转从基层医院到地市医院，再到省级医院，最后来到北京协和医院，形成“全国人民上协和”的独特景观。而协和专家也在不断总结全国各级医院的诊疗经验，掌握更多的信息，探索出更多的路径，使自己处于诊治疑难病的优势地位，所以“协和”又是卫生部指定的全国疑难病诊疗指导中心。

“协和医生答疑丛书”不是灵丹妙药，却能帮您正确认识身体和疾病，通过自己可以做到的手段，配合医生合理治疗，快速有效地康复。书中对疾病的认识和大量的经验总结，实为少见，尤为实用。

袁 钟

中国医学科学院健康科普研究中心主任

2015 年春

第2版前言

自古以来我国就非常重视饮食对人体健康的利害关系。所谓“民以食为天”就是说“吃”是最重要的。食物提供了人类生存所必需的营养素，促进身体的生长发育、保持机体的免疫力、保证健康地繁衍后代……

随着我国经济水平的不断发展和计划生育国策的顺利实施，拥有一个健康、聪明、活泼、漂亮的宝宝成为所有父母的最大心愿。众所周知，孩子的健康与否同母亲在怀孕期间营养状况的好坏密切相关。因此，孕妇就成为家庭的重点保护对象，所有的营养品或者可能对母子健康有益的食物都不假思索地选用，“能吃就是福气”“越胖越健康”的观点仍然盛行。然而伴随而来的却是一些由于营养过剩或失调而导致的一系列并发症如妊娠期糖尿病、妊娠期高脂血症、维生素缺乏等，同样会影响母婴的健康。许多年轻的母亲不想吃却偏要吃，能吃却不敢吃，敢吃却不会吃，吃什么、如何吃、选什么保健品成为整个家庭的“苦恼”。此外，在新形势下“单独二胎”“人工二胎”等给更多的高龄产妇带来新的烦恼。

本书提倡一种健康适度、营养平衡的饮食方式，能够保证孕妇摄入充足合理的营养，保证宝宝的健康生长发育，同时避免发生一些对身体不利的并发症。告诉读者一些营养基础知识，比如孕妇对维生素和微量元素的需求量和如何进行食物选



择；一旦发生了并发症或者在妊娠期间合并一些疾病时，比如妊娠合并甲亢、妊娠合并肾炎时应如何调整饮食，帮助患者尽快恢复，减少对宝宝的不良影响；初为人母时还要了解如何调整饮食保证量足、质高的奶水哺育新生的幼苗，使他们茁壮成长。本书第一版写于2000年，在这14年间有很多新的营养研究和营养推荐诞生，我们也尽最大努力将最新的进展罗列其中，以期奉献给读者最新的资讯与帮助！

愿本书能够有助于孕产妇获得优质合理的营养，母婴安全、健康。对于书中的不详尽之处，欢迎广大读者批评指正。

编者

2015年3月

第1版前言

自古以来我国就非常重视饮食对人体健康的利害关系。所谓“民以食为天”就是说“吃”是最重要的。食物提供了人类生存所必需的营养素，促进身体的生长发育、保持机体的免疫力、保证健康地繁衍后代……

随着我国经济水平的不断发展和计划生育国策的顺利实施，拥有一个健康、聪明、活泼、漂亮的宝宝成为所有父母的最大心愿。众所周知，孩子的健康与否同母亲在怀孕期间营养状况的好坏密切相关，因此，一名孕妇就成为家庭的重点保护对象，所有的营养品或者可能对母子健康有益的食品都不假思索地被选用，“能吃就是福气”，“越胖越健康”的观点仍然盛行。然而伴随而来的却是一些由于营养过剩或失调而导致的一系列并发症如妊娠糖尿病、妊娠期高脂血症、维生素缺乏等，同样会影响母婴的健康。许多年轻的母亲不想吃却偏要吃，能吃却不敢吃，敢吃却不会吃，吃什么，如何吃，选什么保健品成为整个家庭的“苦恼”。

本书提倡一种健康适度、营养平衡的饮食方式，能够保证孕妇摄入充足合理的营养，保证宝宝健康地生长发育，同时避免发生一些对身体不利的并发症；告诉读者一些营养基础知识，比如孕妇对维生素、微量元素的需求量和如何进行食物选择；一旦发生了并发症或者在妊娠期间合并一些疾病时，比如妊娠合并甲亢、妊娠合并肾炎时如何调整饮食，帮助患者尽快恢复健康，减少对宝宝的不良影响；初为人母时还要了解如何



调整饮食保证量足、质高的奶水哺育新生的幼苗，使他们茁壮成长。

愿本书能够有助于孕产妇获得优质合理的营养，使母婴安全、健康。对于书中的不详尽之处，欢迎广大读者批评指正。

编者

2000年10月



目 录

一、妊娠与营养的关系

1. 营养对妊娠有什么重要性? (1)
2. 孕妇对营养有什么要求? (2)
3. 胎儿对营养有什么要求? (3)
4. 孕期饮食有什么营养要点? (3)
5. 孕期有什么饮食禁忌? (5)
6. 不合理的母亲营养对胎儿有何影响? (6)
7. 营养过剩对宝宝有何影响? (6)
8. 孕妇营养对胎儿的智力和体格发育有何影响? (8)

二、营养基础知识

9. 什么叫营养, 营养素主要分为几类? (9)
10. 什么是营养素的“三量”? (10)
11. 什么是能量, 哪些营养素能够产生能量? (11)
12. 孕妇每天需要多少能量, 主要用于什么? (11)
13. 什么是“能量平衡”, 与孕期健康有何关系? (12)
14. 妊娠期间如何评估每日饮食摄入的能量是多少? (13)
15. 什么是中国居民膳食指南? (14)
16. 什么是平衡膳食? (15)
17. 孕妇应如何安排平衡的膳食? (16)
18. 什么是蛋白质, 有什么重要功能? (17)



19. 孕妇对蛋白质的需要量有多少, 应如何选择食物? (18)
20. 什么是氨基酸, 对健康有何帮助? (18)
21. 什么是脂肪, 脂肪是“体形杀手”吗? (19)
22. 孕妇对脂肪的需要量有多少? (20)
23. 脂肪都藏在哪里? (21)
24. 胆固醇有何罪过? (22)
25. 什么是碳水化合物, 有何重要作用? (22)
26. 孕妇对碳水化合物的需要量有多少, 主要来源
有哪些? (23)
27. 碳水化合物的主要分类是什么? (24)
28. 如何选择低脂肪、低糖类食物? (25)
29. 什么是维生素, 如何进行分类? (25)
30. 维生素与妊娠有何关系? (26)
31. 孕妇对维生素 A 有何需要, 主要食物来源有哪些? (27)
32. 维生素 D 是怎样强身壮骨的? (28)
33. 维生素 E 对生育有何影响? (28)
34. 孕妇对维生素 K 有何需要, 主要食物来源有哪些? (29)
35. 维生素 C 是如何强身健体的? (30)
36. 维生素 B₁是怎样防治“脚气病”的? (31)
37. 维生素 B₂与“烂嘴角”有何关系? (32)
38. 孕妇对烟酸有什么需要? (32)
39. 叶酸如何预防胎儿发生先天性疾病? (33)
40. 维生素 B₆在妊娠期间有何重要作用? (34)
41. 孕妇为何不宜多补维生素 B₆? (35)
42. 维生素 B₁₂与贫血有何关系? (36)
43. 什么是矿物质, 有什么主要功能? (37)
44. 钙对母婴健康有何影响? (37)
45. 孕期有哪些补钙误区? (38)



46. 液体钙比普通钙更胜一筹吗? (39)
47. 铁是如何“补血”的? (40)
48. 碘能影响胎儿的智力吗? (41)
49. 怎样补碘最合理? (42)
50. 锌会保证胎儿聪明吗? (42)
51. 孕妇对铜有何需要, 主要来源是什么? (43)
52. 铬是如何预防妊娠期糖尿病的? (44)
53. 孕妇对硒有何需要? (45)
54. 水对孕妇有何用途? (45)
55. 什么是膳食纤维? (46)
56. 膳食纤维有何特点? (47)
57. 孕妇应如何摄入膳食纤维? (48)
58. 如何选用“功高盖世”的谷类? (49)
59. “植物肉”的功能有哪些? (50)
60. 如何选择惹人喜爱的肉类? (51)
61. 水产品带给人们什么益处? (51)
62. 孕妇多吃鱼有何好处? (52)
63. 孕妇补充 DHA 有何帮助? (53)
64. 蛋类是福还是祸? (53)
65. 各种蛋有什么区别吗? (54)
66. 一袋奶就能强壮一个民族吗? (55)
67. 新鲜果蔬藏有“三宝”吗? (56)
68. 水果可以尽情吃吗? (56)
69. 能用水果制品代替新鲜水果吗? (57)
70. 能用果汁代替水喝吗? (58)
71. 调味品里有什么学问? (58)



三、妊娠期的营养

72. 营养与妊娠分期有何联系? (60)
73. 孕前阶段的饮食应注意什么? (61)
74. 孕前的饮食原则是什么? (62)
75. 孕早期有何营养特点? (62)
76. 孕早期的营养原则有哪些? (63)
77. 孕中期有何营养特点? (64)
78. 孕中期的营养原则有哪些? (64)
79. 孕晚期有何营养特点? (65)
80. 孕晚期的营养原则有哪些? (66)
81. 孕晚期食欲不振应该如何处理? (67)
82. 孕晚期发生水肿应该如何处理? (67)
83. 分娩过程中需要吃东西吗? (68)
84. 为什么巧克力是临产时的优良食品? (68)
85. 胎儿胎盘的质量与母亲营养有何关系? (69)
86. 孕妇偏食有何坏处? (70)
87. 为了给孩子补脑,可以多吃点核桃吗? (71)
88. 转基因食品能吃吗? (71)
89. 孕妇能吃螃蟹吗? (72)
90. 孕妇为什么不能喝太多含咖啡因的饮料? (73)
91. 孕妇应当如何选择食物? (74)
92. 孕妇为什么不能酗酒? (74)
93. 孕妇进补应注意什么? (75)
94. 孕妇为何喜欢吃酸? (76)
95. 少用盐如何能够做出美食? (77)
96. 孕期应如何用营养手段防止职业性危害? (78)



四、孕期饮食生活的注意事项

- 97. 孕期饮食如何与运动相配合? (79)
- 98. 孕期应如何进行体重控制? (80)
- 99. 孕期为什么不应选择罐头食品? (81)
- 100. 孕妇外出进餐应如何选食? (82)
- 101. 孕妇轮班工作 (三班倒) 应如何进餐? (82)
- 102. 梦见什么食物就是缺什么吗? (83)
- 103. 烹调方法对营养有何影响? (83)
- 104. 孕妇应如何选择保健食品? (84)
- 105. 药物对营养有何影响? (85)
- 106. 如何挑选和食用市场上的孕妇奶粉? (86)
- 107. 孕妇强化营养有哪些常见误区? (86)
- 108. 喝牛奶就腹胀、拉肚子应如何补充奶制品? (87)
- 109. 孕期补充维生素 C 越多越好吗? (88)

五、孕期特殊情况下的营养调理

- 110. 妊娠合并贫血时如何饮食安排? (89)
- 111. 孕期合并巨幼细胞贫血如何进行营养治疗? (90)
- 112. 妊娠剧吐时如何饮食安排? (91)
- 113. 吃什么可以祛除妊娠纹? (92)
- 114. 妊娠期高血压疾病时如何饮食安排? (93)
- 115. 钙与妊娠期高血压疾病有何关系? (94)
- 116. 妊娠期糖尿病时如何饮食安排? (94)
- 117. 糖尿病合并妊娠应如何饮食安排? (96)
- 118. 妊娠期糖尿病的妈妈粗粮怎么吃? (97)
- 119. 主食吃得越少越有利于控制糖妈妈的病情吗? (97)
- 120. 糖妈妈如何解决爱甜的嗜好? (98)



121. 妊娠中发生低血糖怎么办? (99)
122. 妊娠中经常出现尿酮体怎么办? (100)
123. 妊娠期糖尿病饮食如何与胰岛素相配合? (100)
124. 胎膜早破时应如何加强营养? (101)
125. 妊娠合并手足搐搦症时如何饮食安排? (102)
126. 妊娠合并痛风如何安排饮食? (103)
127. 妊娠合并甲状腺功能亢进症时如何饮食安排? (104)
128. 妊娠合并甲状腺功能减退症时如何饮食安排? (105)
129. 桥本甲状腺炎的孕妇能吃加碘盐吗? (105)
130. 甲状腺功能减退症的孕妇应该如何补碘? (106)
131. 妊娠合并骨质软化症时如何饮食安排? (106)
132. 妊娠合并营养不良时如何饮食安排? (107)
133. 妊娠合并肥胖时如何饮食安排? (108)
134. 妊娠合并高脂血症时如何饮食安排? (109)
135. 患有心脏病的妇女在妊娠期间应注意什么? (110)
136. 妊娠期间发生便秘应如何食疗? (110)
137. 孕期并发痔疮应如何饮食安排? (111)
138. 妊娠合并甲型肝炎时如何饮食安排? (112)
139. 乙型肝炎表面抗原携带者妊娠过程中如何饮食安排? ... (113)
140. 妊娠合并肾盂肾炎时如何饮食安排? (113)
141. 妊娠期间手术治疗的患者如何补充营养? (114)
142. 妊娠期间发生食物过敏如何安排饮食? (115)
143. 妊娠期间怎样接受肠内营养支持? (115)
144. 妊娠期间怎样接受肠外营养支持? (116)
145. 如何安全进行营养支持到口服营养的过渡? (117)

六、产后及哺乳期营养

146. 分娩后补充营养有何重要性? (118)



147. 分娩后母亲有何营养需求? (118)
148. 剖宫产的产妇应如何补充营养? (119)
149. 产后第一餐应注意什么? (120)
150. “坐月子”如何保证营养充足? (120)
151. 月子期间有哪些饮食原则? (121)
152. 如何防止产后肥胖的发生? (122)
153. 产后减肥需注意些什么? (123)
154. “坐月子”期间喝红糖粥是科学还是陋习? (124)
155. 哺乳期有何营养需要? (125)
156. 产后哺乳期能吃盐吗? (126)
157. 乳母的营养要求及注意事项是什么? (126)
158. 如何为乳母提供营养? (127)
159. 母乳喂养有何好处? (128)
160. 如何提高母乳的质和量? (129)
161. 乳汁分泌稀少如何饮食调理? (130)
162. 产后催乳需注意什么? (130)
163. 产后腰痛、足跟痛如何中医食疗? (131)
164. 生二胎时营养方面应注意什么? (132)

七、孕产期食谱举例

1. 孕早期一周食谱举例 (供参考) (135)
2. 孕中期一周食谱举例 (供参考) (136)
3. 孕晚期一周食谱举例 (供参考) (137)
4. 产褥期食谱举例 (供参考) (138)
5. 哺乳期一周食谱举例 (供参考) (139)

八、附表

- 附表1 孕期推荐的每日膳食中营养素的供给量 (140)



附表 2	矿物质与微量元素的功用与来源	(141)
附表 3	维生素的功用与来源	(146)
附表 4	产热营养素的功用及来源	(151)
附表 5	常见食物的脂肪含量 (每 100 克食物)	(152)
附表 6	常见食物胆固醇含量 (每 100 克食物)	(152)
附表 7	食物中嘌呤的含量 (每 100 克食物)	(152)
附表 8	每 100 克食物钙、磷、蛋白质含量	(153)
附表 9	食物含水量 (供参考)	(154)
附表 10	常见食物含钾量 (每 100 克食物)	(155)
附表 11	食物中维生素 B ₆ 的含量	(156)
附表 12	常见食物中锌含量	(157)
附表 13	人乳和牛乳特点比较	(158)
附表 14	常见食物中叶酸与维生素 B ₁₂ 含量	(158)
附表 15	含膳食纤维较高的常见食物 (每 100 克食物 中含量)	(159)
附表 16	妊娠各期孕妇体重的增加量	(160)
附表 17	不同活动消耗 90 千卡所需时间	(160)