

HEALTH EDUCATION BOOKS

# Lesson 3

## 准妈妈课堂



孕产妇营养宝典

主编 徐芾

江苏科学技术出版社

0501222

R715.3

2844

V13

HEALTH EDUCATION BOOKS

Lesson 3

# 准妈妈课堂



## 孕产妇营养宝典

主 编 徐 芾

编 者 (按姓氏笔划为序)

丁福荣 姜晓红 胡 晨

倪 涵 徐 萍 黄欣慰

韩晓群 黎 枫 戴永梅



A0260919

江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

准妈妈课堂 / 徐芾主编. —南京: 江苏科学技术出版社,  
2005.4

ISBN 7-5345-4520-X

I. 准... II. 徐... III. ①妊娠期—妇幼保健②新生儿—护理 IV. ① R715.3 ② R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022747 号

## 准妈妈课堂

●孕产妇营养宝典

---

主 编 徐 芾  
责任编辑 孙荣洁

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店  
照 排 南京展望文化发展有限公司  
印 刷 江苏新华印刷厂

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
总 印 张 14.5  
总 字 数 310 000  
版 次 2005 年 6 月第 1 版  
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 8 000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-4520-X/R · 857  
定 价 42.00 元 / 套 ( 共 5 册 )

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

常言道，民以食为天，食以衡为先。中国最早的医书《黄帝内经》上说：“饮食为人生之本。”现代医学研究证明，孕产妇的合理营养不仅影响自身的健康，而且对胎儿、新生儿、婴儿以至孩子的一生健康影响巨大。

近年来，在产科开设的孕期营养咨询门诊中，发现许多孕产妇及乳母对如何做到合理营养存在许多误区和盲点，常常会见到孕妇出现缺铁性贫血、缺钙、胎儿宫内发育迟缓；也有些孕妇盲目追求营养，导致过于肥胖，致使胎儿过大，难产的几率增高；还有的孕妇因饮食不节制，从而诱发了妊娠期糖尿病及其他合并症。

为了使将为人母的女性，能够了解在孕产期如何做到合理营养、科学膳食，孕育健壮聪明的孩子，我们结合工作中经常出现的营养问题，针对孕妇早、中、晚期的生理特点及膳食需求，妊娠常见并发症的饮食调养，哺乳期的营养调配等热点问题，编写了这本手册。希望能对妇幼保健工作者开展营养指导工作有所启示，对未来的母亲和年轻的夫妇们有所帮助，我们衷心祝愿风华正茂的母亲青春常驻，蓓蕾初放的孩子茁壮成长。

编 者

# CONTENTS

## 营养的基础知识

|                      |    |
|----------------------|----|
| ● 什么是营养 .....        | 2  |
| ● 营养对孕妇和胎儿的重要性 ..... | 2  |
| ● 孕妇的营养需求 .....      | 4  |
| ● 食物的分类及营养成分 .....   | 17 |
| ● 关于平衡膳食 .....       | 18 |
| ● 平衡膳食宝塔 .....       | 20 |

## 孕前营养

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● 怀孕前的营养补充 .....   | 22 |
| ● 孕前饮食需注意的问题 ..... | 22 |
| ● 孕前宜补充叶酸 .....    | 24 |
| ● 受孕时的理想体重 .....   | 25 |

## 孕早期的营养

|                     |    |
|---------------------|----|
| ● 孕早期营养生理特点 .....   | 28 |
| ● 孕早期的饮食调配 .....    | 28 |
| 小贴士 孕早期一日食谱举例 ..... | 30 |
| 孕吐时的饮食 .....        | 31 |
| 孕早期不宜吃的食物 .....     | 32 |

## 孕中期的营养

|                     |    |
|---------------------|----|
| ● 孕中期营养生理特点 .....   | 35 |
| ● 孕中期饮食“九个一” .....  | 35 |
| 小贴士 孕中期一日食谱举例 ..... | 41 |
| ● 适当控制您的体重 .....    | 42 |
| ● 关于肥胖 .....        | 44 |

# 目 录

## 孕晚期的营养

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ● 孕晚期营养生理特点 .....     | 47 |
| ● 孕晚期饮食注意要点 .....     | 47 |
| 小贴士 孕晚期一日食谱举例 .....   | 49 |
| ● 促进胎儿脑发育的必备营养素 ..... | 50 |

## 孕晚期常见症状的饮食调养

|                 |    |
|-----------------|----|
| ● 便秘 .....      | 56 |
| ● 小腿抽筋 .....    | 58 |
| ● 牙痛及牙龈出血 ..... | 59 |
| ● 下肢浮肿 .....    | 59 |
| ● 手足麻木 .....    | 60 |

## 妊娠合并症的营养防治

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ● 妊娠合并糖尿病 .....          | 63 |
| 小贴士 防治妊娠期糖尿病的食物选择 .....  | 66 |
| 小贴士 妊娠期糖尿病患者一日食谱举例 ..... | 68 |
| ● 妊娠高血压综合征 .....         | 69 |
| ● 妊娠合并肝病 .....           | 70 |
| 小贴士 妊娠期肝病者一日食谱举例 .....   | 72 |
| ● 妊娠期肝内胆汁淤积症 .....       | 73 |
| ● 妊娠合并贫血 .....           | 74 |
| 小贴士 妊娠期贫血患者一日食谱举例 .....  | 75 |

## 产褥期营养保健

|                      |    |
|----------------------|----|
| ● 产妇的营养与膳食 .....     | 77 |
| 小贴士 产后1~3天食谱举例 ..... | 83 |

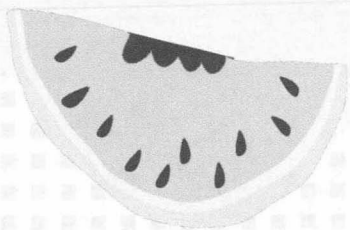
# CONTENTS

## 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 小贴士 产后3~30天食谱举例 .....    | 84 |
| ● 乳母膳食营养特点 .....         | 85 |
| ● 增加乳汁分泌的饮食要点 .....      | 87 |
| ● 产后缺乳食疗验方 .....         | 88 |
| ● 避免产后肥胖的方法 .....        | 90 |
| 孕产期营养误区                  |    |
| ● 胎儿越大越好 .....           | 92 |
| ● 喝骨头汤补钙最好 .....         | 93 |
| ● 喝牛奶会“上火” .....         | 93 |
| ● 吃桂圆可以保胎 .....          | 94 |
| ● 吃水果越多越好 .....          | 95 |
| ● 孕期体重增加不多，胎儿发育会迟缓 ..... | 95 |
| ● 孕妇吃鱼油，孩子就聪明 .....      | 96 |
| ● 孕妇比肚子可知胎儿大小 .....      | 97 |
| ● “坐月子”光吃不动 .....        | 97 |
| ● 孕妇不宜控制体重 .....         | 98 |
| ● 产后不哺乳有利于保持体形 .....     | 99 |



## 营养的基础知识



# 什么是营养

“营养”两字，我国自古就有，我们可以把“营养”两字解释为“用饮食所化生的精微物质来调养我们的身体”。现代医学认为，营养是人类为维持基本生理功能，保持健康而活跃的生活而摄取和利用食物中的营养素的过程。营养素指的是食物中能被人体消化、吸收和利用的营养物质。人类需要的营养素可分为六大类，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水，这是必需营养素，是机体不可缺少的物质。食物中的膳食纤维，虽然不能被机体利用，但实践证明这种成分对机体具有重要的生理功能，对疾病的防治及保健有着十分重要的作用，因其不可缺少，又被称为第七类营养素。

## 营养对孕妇和胎儿的重要性

2 妇女怀孕是新生命诞生的过程，在此期间，孕妇的身体要发生一系列的变化，而胎儿不能“主动”吃喝，只能从母体流经胎盘的血液中汲取营养物质，怀孕期间的营养问题更加突出。因此，母亲在怀孕期间摄取丰富而均衡的营养，才能适应妊娠期各个阶段生理上的变化，保证母子健康。

### 母体与营养

妇女在怀孕期间,体重要增加12千克左右,其中胎儿的重量约占3 000克,胎盘约占600克,羊水约占800克,子宫增大约占900克,乳房增大约占800克,血液增加约占1 000克。此外,在孕末期,母体内还贮存一定量的钙质和铁以及其他营养素,以满足产后哺乳的需要。这样大幅度的物质积累,全部依靠孕妇在怀孕期间的营养补充。同时,随着胎儿的逐渐发育,孕妇和胎儿自身的能量代谢也在增强。

### 胎儿与营养

妊娠开始时,一个受精卵的重量大约只有0.5微克,经过40周的孕育过程后,胎儿的体重将达到3 000克。也就是说,在短短的280天内,从一个受精卵到成熟的胎儿,重量增加了6亿倍以上,这巨大的变化,都是从母体吸收了丰富的营养的结果。研究表明,人类脑细胞的分化和增殖贯穿整个孕期,其旺盛时期是在妊娠的最后3个月和出生后1年左右。由于脑组织的发育过程在多方面是不可逆的,一旦形成将伴随终生,通过孕妇的合理饮食,促进胎儿大脑组织的正常发育,为胎儿出生后拥有良好的智力奠定了坚实的基础。



# 孕妇的营养需求

## 热能的需求

热能也称为能量，是胎儿生长发育的来源，就像汽车发动需要燃料一样。人体所需要的能量主要来自于食物中的三大产热营养素，即碳水化合物、蛋白质和脂肪。每克碳水化合物和蛋白质可提供人体 16.7 千焦能量，每克脂肪可供给 37.6 千焦的能量。如果长期摄入能量不足，人体处于饥饿状态，将导致生长发育迟缓、消瘦、体力下降，甚至死亡。相反，如果摄入能量过剩，将会以脂肪的形式储存在体内，如长期摄入过多的能量，将使人体内发生异常的脂肪堆积，最终导致肥胖。在食物匮乏时期，怀孕中热量及营养不足导致胎儿生长发育迟缓较为常见，但是，现在已经进入小康年代，能量摄入不足的人已经非常罕见，反而是能量过剩和营养不均衡导致的孕期营养问题较为多见。

怀孕期间，热能的需要量有所增加，包括胎儿的生长发育，胎盘、母体组织的增长以及母体基础代谢上升所需的能量，但是，孕妇受到人们的普遍关爱，体力活动下降，实际额外需要的能量并不多。孕早期胎儿发育较慢，孕妇的能量需求几乎与孕前

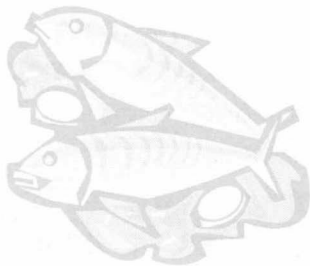


相似，自妊娠4个月开始每日大约只增加836千焦，相当于增加一小碗米饭（约100克）或一小袋薯片的热量。

## 蛋白质的需求

蛋白质是构成身体的主要成分，包括血液、肌肉、内脏组织，甚至毛发、皮肤和指甲都由蛋白质构成。蛋白质还参与体内各种酶的催化作用、激素的生理调节作用以及抗体的免疫作用等。孕妇在怀孕期间要储存大约1千克蛋白质，其中一半储存于胎儿。妊娠过程中蛋白质的储存速度是不均衡的，第1个月每日储存0.6克，至5个月开始，每日储存6~10克。根据上述生理特点，2000年中国营养学会提出我国居民膳食蛋白质的推荐摄入量为，轻体力劳动的妇女每日65克，孕早期（孕1~3个月）每日增加5克，孕中期（孕4~6个月）每日增加15克，孕晚期（孕7~9个月）每日增加20克。以20克蛋白质为例，相当于100克瘦牛肉或100克鸡肉或50克黄豆，因此自孕中期开始应适当增加含优质蛋白质丰富的食品，如鸡蛋、牛奶、豆制品、鱼虾、瘦肉等。

值得一提的是，蛋白质并不是补充得越多越好，过多的蛋白质容易使胎儿过度生长，造成难产；而且蛋白质在代谢过程中会产生胺类等废物，需要通过肝脏解毒，过量补充会加重孕妇肝脏的负担，易导致肝损。



## 脂类的需求

脂类包括脂肪和类脂，类脂包括磷脂和胆固醇。不同脂类对人体的作用不同，脂肪主要提供人体所需能量，约占每日总能量的20%~30%；而类脂是构成细胞膜的主要成分。妊娠过程中孕妇平均增重2~4千克的脂肪，以满足母乳喂养的需要，此外，脂肪中的亚油酸及亚麻酸等必需脂肪酸是保证胎儿神经系统生长发育的物质基础。孕期要吃适当的植物性、动物性脂肪，含动物性脂肪较多的食物有各种肉类、内脏、蛋黄等，含植物性脂肪较多的有大豆油、花生油、各种坚果等。但是，食入过多的脂肪容易导致肥胖，诱发高血脂、妊高征等妊娠合并症的产生。对于孕前肥胖或孕期体重增长过快的孕妇，应减少奶油、肥肉等动物性脂肪的摄入，烹调用植物油控制在每日20~25克。



## 碳水化合物（糖）的需求

碳水化合物，通称为糖，是人类获取能量的主要来源。碳水化合物主要由各种粮谷类、薯类、水果、糖类供给。所有的碳水化合物在体内被消化后，大多以葡萄糖的形式被吸收，并能迅速氧化供给机体能量。妇女怀孕后代谢增强，碳水化合物是机体活动最经济有效的“燃料”，如果孕期碳水化合物摄入不足，母体将动用脂肪来供给，若脂肪动员过快、氧化不完全时易产生酮体，酮

体可进入羊水中,胎儿如缺乏葡萄糖而利用羊水中的酮体作为能量的来源,对脑及神经系统有不良作用。所以孕妇在孕早期,即使有妊娠反应,每日应至少摄入150克碳水化合物;到孕中、晚期可适当减少碳水化合物的摄入,特别是白糖、蜂蜜等精制碳水化合物,以免胎儿长得过大。对于患妊娠期糖尿病的孕妇来讲,主食的控制不宜过分严格,每日应保持在250克左右。



## 矿物质的需求

人体已经发现有20多种必需的矿物质,约占人体重量的4%~5%,其中含量较多的有钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫7种元素,称为常量元素;人体中某些化学元素存在量极少,甚至仅有微量,但具有一定的生理功能,必须通过食物摄入,这些元素被称为微量元素。女性怀孕后,这些矿物质的需要量增多,特别是钙、铁、锌这3种元素,孕妇较易缺乏,为保证胎儿的正常发育,应更多地补充。一般来说,应首先通过食物补充,如缺乏症状较严重,可考虑药物补充,但要注意用量不宜过大,因为过量摄入不仅无益,而且有害。

### 钙

钙是人体的重要组成成分,是人体含量最多的无机

元素。成年人体内含钙量约为1 000~1 200克，其中99%的钙集中在骨骼和牙齿中，另外1%大多以离子钙的形式游离在体液中，起降低神经肌肉兴奋性，促进血液凝固、腺体分泌和心脏活动的作用，还可激活体内多种酶，发挥诸多生理作用。

在中国传统饮食中，含钙丰富的奶制品摄入较少，而谷类及蔬菜中的植酸和草酸又降低了钙的吸收，所以营养调查表明，钙缺乏症是常见的营养性疾病。特别是婴幼儿、孕妇、乳母以及更年期妇女，对钙的需求量较高，如不注意补充，容易导致钙缺乏。婴幼儿缺钙和维生素D，容易导致佝偻病的发生；孕妇缺钙，可使肌肉神经兴奋性增强，导致小腿抽筋，重度缺钙可导致骨质软化症、骨盆变形，从而引发难产。妇女进入更年期后，雌激素分泌减少，骨质丢失速度加快，易发生骨质疏松症。



我国居民膳食钙参考摄入量中，适宜摄入量孕早期为每日800毫克，孕中期为每日1 000毫克，孕晚期为每日1 200毫克；孕妇可耐受的最高摄入量为每日2 000毫克。也就是说，钙并不是补充得越多越好，摄入过量的钙可能产生的不良反应，如增加肾结石的危险性，高钙血症，还会影响其他微量元素的吸收。近年来，随着强化钙的食品越来越普遍，钙补充剂也越来越多，准妈妈应该在医生的指导下服用，以免过量造成对机体的危害。



铁是人体最多的微量元素，人体内有2/3的铁以血红蛋白的

形式存在于红细胞内，血红蛋白从肺输送氧到各个组织，再将组织中的二氧化碳运输到肺，通过呼吸道排出体外。铁是造血原料，孕期铁的需要量大大增加，民间常说的“贫血”，大部分都是因为缺铁而引起的。如果孕妇摄入的铁不足，会对胎儿的大脑发育造成不良影响；此外，胎儿铁储存不足，出生后易患新生儿贫血。

铁根据食物来源可分为血红素铁和非血红素铁，血红素铁主要来源为动物血、肝脏、红色肉类、蛋黄；非血红素铁主要来源为黑木耳、海带、豆制品、芝麻、绿色蔬菜。血红素铁的吸收率为10%~20%，而植物性的非血红素铁的吸收率只有1%~5%。我国历年来孕妇营养调查资料表明，孕期铁总摄入量并不低，但绝大多数为非血红素铁，吸收利用差，因此，孕期缺铁性贫血的发病率较高。

我国居民膳食铁的适宜摄入量，孕中期为25毫克，孕晚期为35毫克。为防治贫血，准妈妈在孕前就应纠正贫血，孕中、晚期应注意在食物中补充血红素铁，如1周可吃1次动物内脏，经常吃些鸭血、鸡血等，炒菜尽量用铁锅。历来被人们认为补血的菠菜其实含铁量并不高，而且其含有的草酸还会抑制非血红素铁的吸收，应避免过多食用。

## 锌

锌是人体必需的微量元素之一，分布于所有组织、器官、分泌物中，成年妇女体内约有1.3克锌，妊娠时增至1.7克，足月胎儿体内可储存600毫克。产妇的初乳中锌含量较高，产后1周后乳中锌含量迅速下降，乳锌含量个体差异很

大，受孕期和哺乳期膳食锌摄入量的影响。

锌是体内多种酶的组成成分，如DNA聚合酶、碱性磷酸酶等。这些酶与机体DNA、RNA及蛋白质的合成有关。成人缺乏锌时，会出现食欲不振、生长停滞、味觉障碍、创伤不易愈合及皮炎等症状。孕妇缺锌可影响胎儿的生长发育，尤其会影响胎儿中枢神经系统的发育，造成胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形、神经管闭合不全等。

根据锌的生理需要量和膳食锌的吸收利用率，2000年中国营养学会制定的参考摄入量为妇女孕早期为每日11.5克，孕中、晚期为每日16.5克，乳母为每日21.5克。一般认为高蛋白食物中含锌量都较高，如猪、牛、羊肉及鱼类，海产品是锌的良好来源，干果类也富含锌，蔬菜、水果含锌量一般都不高。



## 维生素的需求

维生素，顾名思义，是维持生命的元素，它们是维持人体生命过程中所必需的一类有机化合物。维生素存在于食物中，与其他营养素不同，它们既不能参与机体组成，也不提供能量，只需少量即能满足生理需要，一般不能在人体合成，必须由食物供给。虽然人体需要量较少，但是食物中缺乏维生素或吸收不良时，容易产生维生素缺乏症，如缺乏维生素A可导致夜盲症，缺乏维生素C可导致坏血病。对准妈妈来说，孕期体内需要的维生素要比普通人高，如果严重缺乏某些维生素，还可影响胎儿的生长发育。