



汉竹
● 亲亲乐读系列

50 种食材 + 200 道食谱

孕期营养方案全放送

中国优生科学协会理事

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

首都儿科研究所营养研究室主任、研究员

《中华儿科杂志》特邀编委

吴光驰 编

怀孕了

吃什么



化学工业出版社
北京



汉竹·亲亲乐读系列

首都儿科研究所权威营养专家 吴光驰教授亲力打造

怀 孕 了

吃什么

吴光驰 编



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕了吃什么 / 吴光驰编. —北京: 化学工业出版社, 2009.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-04294-1

I. 怀… II. 吴… III. 孕妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193790 号

责任编辑: 杨骏翼 责任校对: 蒋 宇 装帧设计: 张腾方 张 帆 胡永强 张 沫

出版发行: 化学工业出版社·米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

880mm × 1230mm 1/24 印张 8 字数 160千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

一个人的饮食 两个人的营养

怀孕以后，每天所吃的食物除了维持自身的机体代谢和消耗所需要的营养物质外，还要供给胎宝宝生长发育所需的养分。因此，准妈妈营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎宝宝的生长和脑细胞的发育。

每一个准妈妈都清楚地知道，孕期这一段成长对宝宝有多么重要，宝宝正常地发育、健康地成长与准妈妈精心而规律的饮食密切相关。也正是因为如此，我们希望每一个准妈妈从计划怀孕那一刻起，就开始成为合格的称职的妈妈而努力，让宝宝迈出的第一步就有妈妈的努力耕耘。

怀孕后，周围所有的人都会告诉你，营养最重要，现在是“一人吃，两人补”的时候，那到底该吃什么，该怎样吃，是准妈妈面临的最实际的问题。本书就是从准备怀孕前的身体调养、怀胎十月、分娩当天到月子里吃什么，怎么吃，进行详细的解读，希望以此给准妈妈一些指导和参考。

第一章

怀胎十月，营养第一…… 1

怀孕给身体带来的改变…………… 2

身体内部变化超乎想象…………… 2

身体外形变化显而易见…………… 3

认识必需的营养…………… 4

蛋白质——生命的基础…………… 4

脂肪——生命的马达…………… 5

碳水化合物——能量供应源…… 6

水——生命的运河…………… 7

维生素，不可或缺…………… 8

矿物质，对抗有害物质…………… 10

反营养物质…………… 11

第二章

怀孕前的营养储备…… 13

奇妙的孕之旅…………… 14

准爸爸的身体准备…………… 16

养精蓄锐，吃些什么…………… 16

准爸爸膳食举例…………… 17

“打理”母体环境…………… 20

看清糖和咖啡…………… 22

在美味的调味剂背后…………… 23

准妈妈的重点营养建设…………… 24

准妈妈膳食举例…………… 25



第三章

孕早期 (0~12周) ... 29

第一个月 (0~4周) 30

胎宝宝从无到有, 准妈妈不知不觉
..... 30

胎宝宝喜欢准妈妈怎么吃 31

准妈妈的重点营养摄取 32

准妈妈的一日食谱参考 34

本月菜单 35

本月食疗——孕期疲劳 39

第二个月 (5~8周) 42

胎宝宝着床, 准妈妈悄现妊娠反应
..... 42

胎宝宝喜欢准妈妈做什么 44

准妈妈的重点营养摄取 46

准妈妈的一日食谱参考 48

本月菜单 49

本月食疗——孕吐 52

第三个月 (9~12周) 56

胎宝宝长五官了, 准妈妈乳房见
膨胀 56

胎宝宝对准妈妈的要求 58

准妈妈的重点营养摄取 60

准妈妈的一日食谱参考 61

本月菜单 62

本月食疗——先兆流产 65

保胎用中草药参考 68

第四章

孕中期 (13~28周) ... 71

第四个月 (13~16周) 72

胎宝宝长出胎毛, 准妈妈早孕症
状减轻 72

准妈妈的重点营养摄取 74

准妈妈的一日食谱参考 75

本月菜单 76

本月食疗——便秘 80

本月食疗——痔疮 82

本月食疗——多屁与胃胀气 84

对付妊娠纹 86

孕期养颜 87

第五个月 (17~20周) 88

胎宝宝能听声音了, 准妈妈感受
到胎动 88

准妈妈的重点营养摄取 90

准妈妈的一日食谱参考 92

本月菜单 93

本月食疗——妊娠贫血 98

第六个月 (21~24周) 100

胎宝宝长出眉毛, 准妈妈出现妊
娠纹 100

准妈妈的重点营养摄取 102

准妈妈的一日食谱参考 104

本月菜单 105



本月食疗——抽筋 110

本月食疗——妊娠水肿 112

第七个月 (25~28周) 114

胎宝宝有了呼吸动作, 准妈妈睡
得不安稳 114

准妈妈的重点营养摄取 116

准妈妈的一日食谱参考 118

本月菜单 119

本月食疗——孕期焦虑 124

本月食疗——孕期糖尿病 126

第五章

孕晚期 (29~40周) ... 129

第八个月 (29~32周) 130

- 胎宝宝能辨别明暗, 准妈妈行动有些吃力 130
- 准妈妈的重点营养摄取 132
- 准妈妈的一日食谱参考 133
- 本月菜单 134
- 本月食疗——妊娠中毒症 ... 138
- 孕期放松术 140

第九个月 (33~36周) 142

- 胎宝宝皱纹减少, 准妈妈腰痛加重 142
- 准妈妈的重点营养摄取 143
- 准妈妈的一日食谱参考 144
- 本月菜单 145
- 本月食疗——预防早产 150
- 前置胎盘 152
- 重视妊娠晚期的保健 153

第十个月 (37~40周) 154

- 胎宝宝各器官发育完成, 准妈妈阴道分泌物增多 154
- 准妈妈的重点营养摄取 155
- 准妈妈的一日食谱参考 156
- 本月菜单 157

分娩当天怎么吃 162

坐月子吃什么 164

附录 168

有关新生宝宝的几个决定 168

临产辨认 170

临产前的心理调适 172

注意过期妊娠 173

分娩的三个产程 174

孕期不适症状食疗解决办法 ... 176



HUAI YUN LE
CHI SHEN ME

第一章

怀胎十月，营养第一

从怀孕开始的十个月是女性人生旅途上的一段非常期。胎宝宝此时在子宫内发育成长，他每一个阶段的健康发育都需要各种营养素，如果缺乏任何一种营养素，都可能对宝宝造成不可挽回的影响。因此，充足、完整、均衡的营养是确保胎宝宝健康成长的关键。

怀孕给身体带来的改变

从怀孕那一刻起，为了宝宝的到来，准妈妈的身体就开始了一系列的调整和变化。有些变化准妈妈看得到，感觉得到；有些变化则撇开准妈妈的视觉范围独自发生着。了解这些，你会惊异，你的身体在思想之外竟对小宝宝的到来做着如此积极的响应。

身体内部变化超乎想象

空前膨胀的子宫

没有怀孕时，子宫只有鸡蛋大小。随着胎宝宝的生长，子宫逐渐增大，到妊娠 39 周时，子宫直径可达 35 厘米左右，大概一个篮球那么大，整个孕程子宫的体积要增加近 1000 倍！

激素们纷纷出动

1. 胚泡开始植入子宫后，胎盘释放出一种叫“妊娠激素”的物质。它非常重要，通过触发其他激素以

维持妊娠，并防止月经来潮。

2. 一种叫黄体酮的激素由胎盘产生。它帮助抑制子宫强烈收缩，保证宝宝的安全。它还有另一个重要功能，帮助乳汁分泌，保证宝宝出生后饮食无忧。

3. 雌激素在很早就刺激子宫内膜增生，为怀孕做准备。它增加体内的血容量，保证有足量的血液供应，促进胎宝宝在子宫内发育。

4. 降钙素帮胎宝宝把妈妈的钙储存下来，以供生长发育之用，保证未来骨骼强壮。

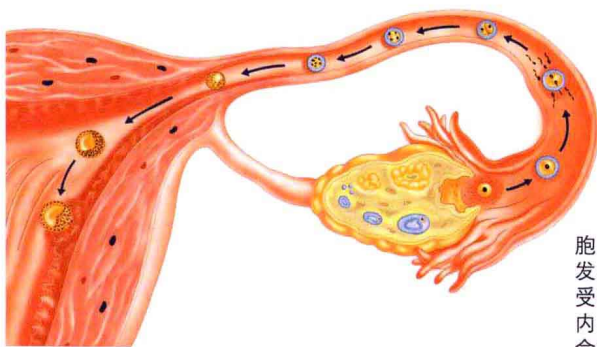
5. 甲状腺素帮胎宝宝发育中枢神经，促进和刺激胎宝宝生长。

循环系统加速度

1. 怀孕不久，准妈妈的循环系统就发生了重要变化。血容量大量增加，是平时的 1.5 倍。这时身体为子宫和胎盘的发育以及胎宝宝的生长发育做好了充分的准备。

2. 血压变化。有的准妈妈在妊娠前三个月血压开始下降，到孕中期降至最低，而有的准妈妈会有血压升高的现象。

3. 代谢加快。胎宝宝在生长中日夜不停地从准妈妈血液中提取葡萄糖和其他营养物质，所以准妈妈总是感到饥饿，特别是在深夜。



每月卵巢中成熟的卵细胞从卵泡释放，本过程通常发生在月经周期中期。如若受精，受精卵会移进子宫腔内，在子宫内膜着床，新的生命就这样开始了。

身体外形变化显而易见

乳房突然丰满

准妈妈的乳房是最早出现令人惊奇的变化的。它们日益变得充盈而饱满，等待着宝宝出生，以备分泌乳汁，供他吮食。

头发和指甲长得快了

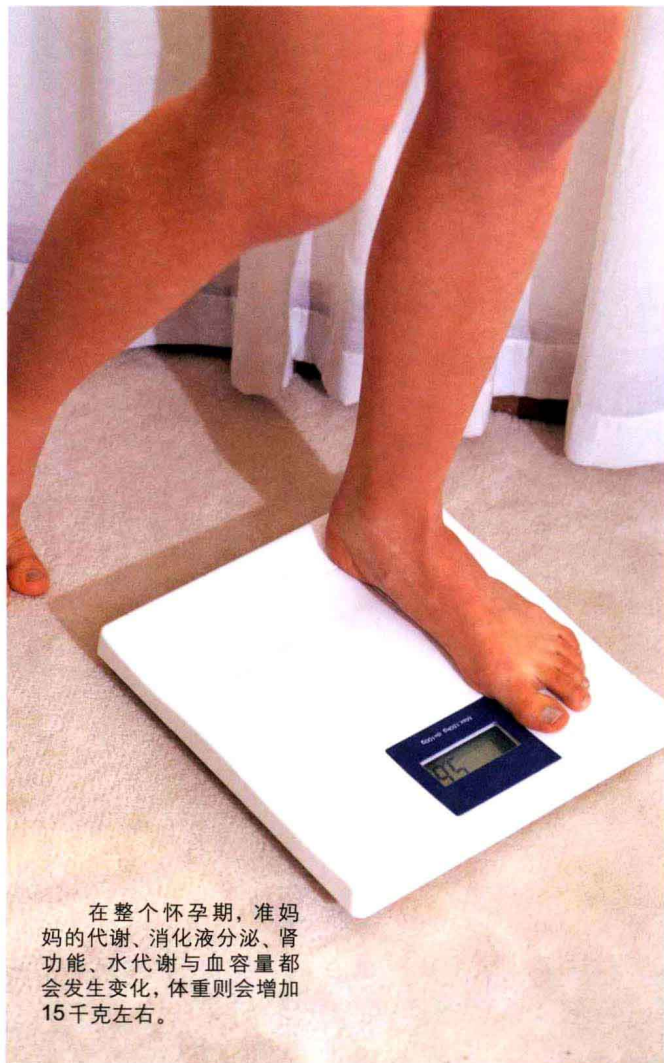
头发和指甲可能会变得比以前任何时候都生长快速。一些以前从未生出过毛发的部位，如腹部、脸部会有毛发长出。

皮肤，红润或灰暗

皮肤的变化因人而异。有些准妈妈变化非常明显；有些可能发现自己的皮肤变得更加细柔，且焕发妊娠的红光；有些则会在面颊、鼻子、眼部周围出现黄褐斑，小而红的蜘蛛痣也可能出现在身体的任何地方。因皮肤受到快速拉伸使纤维断裂，在腹部、乳房、大腿处出现妊娠纹。预防妊娠纹最有效的办法是避免体重过度增加，并注意适度锻炼以保持肌肉的张力。

节节增长的体重

健康营养状况下，整个妊娠期体重增加15千克左右，但各时期增长速度不同。孕早期，由于妊娠反应，体重无明显变化。孕4个月以后，妊娠平稳，食欲增加，胎宝宝生长加快，体重增加也较快。如果体重增加过少，则显示营养供应可能不足；如果体重增加过多，则可能是营养过剩或者营养失衡。



在整个怀孕期，准妈妈的代谢、消化液分泌、肾功能、水代谢与血容量都会发生变化，体重则会增加15千克左右。

认识必需的营养

为适应身体巨大的变化，准妈妈更要吃对、吃好才行。如果你以前对自己的饮食心不在焉，以吃饱了不饿为第一饮食需要，现在就必须好好地调整一下了。认识各种食物的工作机理，是吃对、吃好的第一步，只有如此，准妈妈才可以有能力从外部支持它们更好的为宝宝工作。

蛋白质——生命的基础

蛋白质是造就躯体的原材料，人体的每个组织——大脑、血液、肌肉、骨骼、毛发、皮肤、内脏、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成的。同理，你未来的宝宝也是由蛋白质构成的。胎宝宝处于他一生中生长最旺盛的时期，准妈妈在孕期缺乏蛋白质，胎宝宝就会发育迟缓，体重过轻，甚至影响智力。

准妈妈已经从足够多的途径知晓摄取蛋白质有多么重要，但很少有人告诉过你，应该选择哪几种蛋白质。

优质蛋白质

蛋白质有品种质量差异。最好的来源不一定是那些蛋白质含量最高的食物。是否优质取决于组成食物的 25 种氨基酸的平衡状况，看它是否更易被人体吸收、利用。

哪些食物含优质蛋白质

优质蛋白质来源包括鸡蛋、大豆、肉类、鱼、小扁豆、豌豆、玉米、西兰花、羽衣甘蓝等。另外，植物蛋白不饱和脂肪酸的含量较动物蛋白少，还能带来类似复杂碳水化合物这样的有益成分。

小贴士

过多摄入危险

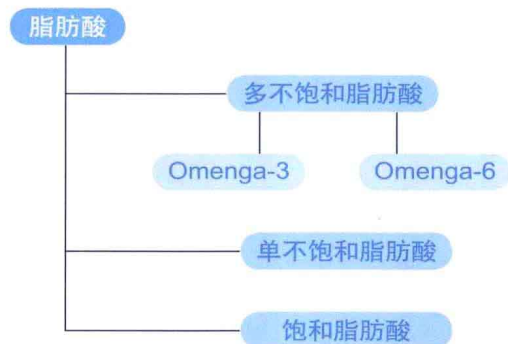
蛋白质的摄入并不是多多益善，如果摄入过多会加重人体代谢负担，还可能会导致钙的缺乏。因为富含蛋白质的食物，在人体内代谢时会产生酸，我们的身体会借助钠和钙这两种碱性物质来中和或缓解酸变，严重时不得不动用骨骼里的钙来做这项工作，氨基酸会从尿中排出，同时也把钙带出体外。由此可知，平衡摄入是多么重要。



脂肪——生命的马达

汽车的开动需要马达,万物生长需要阳光,准妈妈吃饱了才能有气力。准妈妈身体内部的消化、新陈代谢也都要有能量的支持才能得以完成。这个能量的供应者就是脂肪。脂肪还是构建细胞的重要成员。胎宝宝大脑的60%由各种必需的脂肪酸组成,在妊娠的最后3个月,宝宝的大脑增重迅速,要达到以前的4~5倍,因此补充足量的脂肪酸就显得尤为重要。

★ 脂肪酸的种类



注:多不饱和脂肪酸是必需脂肪酸,而对于单不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸,虽然人体可将其当作能量,但它们并不是必不可少的营养素,因为它可以在人体内合成。

摄取优质脂肪

多不饱和脂肪酸是有益健康的优质脂肪酸。

Omega-6系列在准妈妈身体中一部分被用来构建大脑,一部转化为一种非常活跃的激素类物质——前列腺素,可以促进神经系统和免疫系统的活动,协助胰岛素工作,从而保持血糖平衡。

Omega-3系列的不饱和程度相当高,略微的加工都容易破坏掉,

所以一般不存在于方便食品中。大脑的建设来源于它,缺少它,胎宝宝的心血管和神经系统的建设就会出问题。

避开反式脂肪酸

精制植物油和加工植物油时会改变多不饱和脂肪酸的自然结构状态,如人造黄油。将植物油转化为固体状态需要一个叫做“氢化”的过程。虽然这样产生的一些脂肪理论上仍然被叫作多不饱和脂肪,但是准妈妈的身体已经不能利用它了。油炸是破坏健康油脂的另一途径,高温使油脂氧化,生成对身体有害的自由基,所以对于准妈妈来说,油炸食品尽量少吃。

小贴士

关于磷脂

磷脂是过去50年间发现的,是大脑发育所需要的另一种重要营养素。它的学名叫作磷脂酰胆碱。属于高级神经营养素。是胎宝宝在发育的最初到最后都不可缺少的营养素。

碳水化合物——能量供应源

人体能量的主要来源是碳水化合物。碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素而得名。它提供热能，维持心脏和神经系统正常活动，节约蛋白质，具有保肝解毒的功能。怀孕消耗更多的能量，所以适量摄入优质的碳水化合物对准妈妈和胎宝宝更加重要。

优质碳水化合物

碳水化合物的质量由其释放葡萄糖的速度决定。快速释放的碳水化合物在迅速释放出能量以后，往往会出现剧烈的能量下降，不能为人体提供稳定的能量供应，反而打破能量平衡。所以，吃种类正确的碳水化合物，才能获得更好的血糖平衡。

快速释放型	糖、蜂蜜、甜食以及大多精加工食物
缓慢释放型	全谷类、蔬菜、新鲜水果

小贴士

精制的食物，以及肉类、蛋类、鱼类、乳制品，毫无疑问是缺乏膳食纤维的。所以，孕期在注意高营养的同时，也要注意适当搭配粗粮以及富含纤维的蔬菜，这样才是真正健康的饮食。



怀孕期由于内分泌的改变，不少准妈妈都会出现便秘的情况，食物中的膳食纤维可缓解便秘症状，新鲜的水果蔬菜每日是必不可少的。

膳食纤维

并非所有碳水化合物都可以被消化、被转化为葡萄糖。不能被消化的碳水化合物被称作膳食纤维。

膳食纤维分可溶性和不溶性两类。不溶性膳食纤维主要是植物细胞壁的成分，不溶于水，能吸收水分，软化粪便，使粪便中有害物质不易与肠壁接触；可溶性纤维在胃肠道遇水后也不被消化，与葡萄糖形成黏胶，与胆汁酸结合，减少毒性胆汁酸的致癌作用。可溶性和不溶性膳食纤维均可增加大便容量，并增加肠内有益菌数量，这些均有预防直肠癌的作用。

膳食纤维的摄取

可溶性膳食纤维主要在豆类、水果、紫菜、海带中含量较高；不溶性膳食纤维存在于谷类、豆类的外皮和植物的茎、叶和虾壳、蟹壳等。麸皮中也含有丰富的膳食纤维。不同的纤维种类，在我们体内执行不同的功能。所以最好是多种混合摄取才合理。

水——生命的运河

水是体内重要的溶剂，各类营养素在体内的吸收和运转都离不开水。成人体内 $\frac{2}{3}$ 的分量不是别的，都是水，婴儿体内的水分可达到体重的 $70\% \sim 80\%$ 。也许这个比例让你感到不可思议，但事实如此。孕期内，准妈妈最显见的变化就是体重的迅猛增加，由此不能不对占据身体重量这么大份额的物质另眼相看。

水的工作

准妈妈每天会通过尿液、皮肤蒸发，通过呼吸、粪便排出大量的水。大量经过肝分解的毒素、蛋白质代谢产生的废物随着这些水的排泄而排出体外。水也通过稀释血液，降低有毒物质的浓度，让肾更为轻松高效地完成排毒的工作。

水的摄入

孕早期缺水可能导致体内代谢失调，甚至代谢紊乱，引起疾病。每天通过新陈代谢可以产生 300 毫升水，食物大约可以提供 1000 毫升水。需额外补充 1200 毫升左右的水。补水过多反而会给肾增加负担，妊娠后期饮水量过多，也会加重水肿。

最佳水来源

白开水是很好的饮用水，经济、实惠，还含有矿物质。饮用天然的矿泉水也很好。但要注意纯净水和蒸馏水，它们缺少必要的矿物质。



在怀孕期间，准妈妈的血液总量会增加 50%，因此一定要多喝水，补充体内的水分才行。一般以每天 1200 毫升左右为宜。

维生素，不可或缺

维生素不能提供热量，但供给准妈妈正常的生理功能所需要的营养成分。就如同从土壤里吸取养分的小树还必须拥有阳光一样，拥有了热量的身体还必须有维生素的营养。身体还需要有调度员帮助这些能量进入到它们该去的地方，这些调度员就包括维生素，也就是说维生素是维持和调节机体正常代谢的重要物质。

维生素种类

脂溶性维生素 维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K

水溶性维生素 B 族维生素（维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₅、维生素 B₆、叶酸等）、维生素 C 等

脂溶性的维生素能够在准妈妈体内贮存，只要饮食均衡，一般从天然的食物中摄取就足够了，额外地摄取，可能会因为某种维生素摄取过量而导致中毒。准妈妈处于非常时期，更是要注意这一点。

水溶性的维生素在烹饪过程中容易损失，被机体吸收后不能贮存。

种类	维生素 A (视黄醇和 β 胡萝卜素)	维生素 B ₁ (硫氨酸)
作用	对胎宝宝细胞、心脏、循环系统的发育都起重要作用。当胎宝宝体重增加的速度达到最大时，对维生素 A 的需求量就会增加。	构成辅酶，维持体内正常代谢，维持肠道的正常蠕动和消化腺的分泌，促进胎宝宝生长发育，维持正常代谢。
推荐用量	准妈妈每天的摄入量为 800~900 微克。	准妈妈每天的摄入量是 1.5 毫克。
缺乏症状	夜盲、不能尽快适应黑暗；毛囊角化、角膜软化等。	由于神经中的碳水化合物的代谢首先受阻，引发神经炎、脚气病；轻者食欲差、乏力、膝盖反射消失。
最佳食物来源	动物肝脏、蛋、乳品、南瓜、菠菜、西红柿、辣椒、胡萝卜、西葫芦、甘薯、芒果、瓜类、卷心菜。	葵花籽仁、花生仁、糙米、各种豆类、芦笋、蘑菇、豌豆、西兰花、

种类	维生素 B ₂ (核黄素)	维生素 B ₃ (泛酸)
作用	将体内脂肪、碳水化合物、蛋白质转化为能量，帮助机体调节酸碱平衡。	构成辅酶，参与蛋白、脂肪及碳水化合物代谢，促进生长发育。
推荐用量	准妈妈每天的摄入量是 1.7 毫克。	准妈妈每天的摄入量为 6 毫克。
缺乏症状	口角炎、舌炎、面部脂溢性皮炎、阴囊或外阴皮肤炎、贫血等。	烦躁不安、食欲减退、消化不良、腹痛、恶心、头痛、抑郁、乏力、手足麻木和刺痛、肌肉抽搐等。
最佳食物来源	奶类制品、蛋黄、肉类、动物内脏、谷类、蘑菇、西兰花、芦笋、豆瓣菜、西红柿、卷心菜。	蘑菇、豌豆、小扁豆、全麦食品、鸡蛋、西红柿、卷心菜、草莓。

种类	维生素 B ₅ (烟酸、维生素 PP)	维生素 B ₆ (吡哆醇)	维生素 B ₁₂ (氰钴胺素)
作用	是能量生成、维持大脑活动、保持皮肤健康的必需营养素。	参与氨基酸、核酸、磷脂、固醇、碳水化合物、血红蛋白、神经递质等代谢，并促进免疫功能。	参与红细胞的制造，帮助血液携带氧气；DNA 的合成和神经系统功能也离不开它。
推荐用量	烟酸的膳食供给量应与维生素 B ₁ 保持适当比例，才能充分发挥各自的辅酶作用。准妈妈每日摄入量为15毫克。	准妈妈每天的摄入量为 1.9 毫克。	准妈妈每天的摄入量为 2.6 微克。
缺乏症状	四肢无力、肢体暴露部位出现皮炎、口角炎、失眠、焦虑、紧张、抑郁。	脂溢性皮炎、贫血、惊厥、忧郁、精神错乱等。	大细胞性贫血、抑郁、记忆力下降、易怒、焦虑、紧张、面色苍白。
最佳食物来源	动物的肝脏，瘦肉、鱼类、坚果、粗粮等。	肉类、谷类、蔬菜、坚果等。	肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类、乳制品。

种类	叶酸	维生素 C (抗坏血酸)	维生素 D (钙化醇)	维生素 E	维生素 K
作用	大脑和神经功能的必需物质，是准妈妈整个孕期都不能忽略的营养素。	增强免疫系统和抗感染能力。促进骨胶原生成，保持骨骼关节的牢固。	增加钙的吸收，促进骨骼发育，提高免疫力。	具有抗氧化作用，保护细胞，帮助身体有效利用氧气。	控制凝血物质的形成，促进骨骼发育。
推荐用量	准妈妈每天摄入量为 400 微克。	孕早期每天摄入量为 100 毫克，孕中、晚期每天摄入量为 130 毫克。	准妈妈每天摄入量为 10 微克。	准妈妈每天摄入量为 14 毫克。	准妈妈每天摄入量为 120 微克。
缺乏症状	贫血、胎儿神经管发育障碍、忧虑、紧张、记忆力差。	易感冒、易感染、流鼻血、伤口愈合慢。	关节痛、背痛、龋齿、头发脱落、骨质疏松等。	伤口愈合慢、皮肤缺乏弹性。	易出血。
最佳食物来源	菠菜、花生、芝麻、榛子、西兰花、腰果。	西兰花、西红柿、卷心菜、草莓、柠檬、桔子、猕猴桃、柚子。	鱼类、牡蛎、鸡蛋。	各种干果、玉米油、麦芽、甘薯、鱼类。	菜花、大豆、生菜、卷心菜、土豆、西红柿、玉米油。

矿物质, 对抗有害物质

矿物质同维生素一样, 在胎宝宝生命的每一个过程都是必需的。钙、镁、磷、钾、铬、锌、硒在宝宝成长的每一刻都扮演着重要的不可或缺的角色, 同时它们还帮助准妈妈对付那些随空气、食品和水进入身体的有害元素。

矿物质构成了包括人体在内的所有物质。随着对它们了解的日益深入, 准妈妈日益深刻地感受到它们存在的分量, 它们构筑了准妈妈自身, 并正在构筑胎宝宝。

常量元素

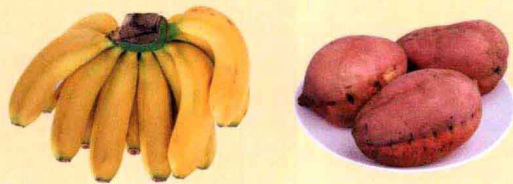
常量元素是在人体中含量相对较大的元素, 主要包括以下几种。

钙 骨骼构成元素。钙的利用不仅取决于摄入, 还取决于吸收, 充足的维生素 D 和适量的负重运动可以促进钙的吸收和平衡。

镁 钙的亲密战友。在骨骼的建设中镁与钙亲密合作缺一不可, 所以缺少镁, 钙的工作就要受到影响。

钠 神经传导、水平衡的重要物质。大多数天然食物中钠含量较少, 但加工后的食品钠含量较高, 因此钠缺乏很少见。倒是过量的钠摄入使准妈妈身体贮存过多水分而致水肿和高血压。

钾 钠的铁杆伙伴。钠的摄入量越高, 钾的需要量越大。



微量元素

铁 氧的携带者。铁向细胞输送氧并转运出二氧化碳。铁和锌有点对抗意味, 因此过多的摄入铁会减少锌的留存量, 所以均衡很重要, 提高铁的摄入就必须增加锌的摄入。

锌 是生长发育、伤口愈合、免疫功能必需的元素, 关系到细胞复制。几乎所有重大疾病都与锌的缺乏有某种关联, 含锌量最高的是海生动物 (牡蛎等)、动物肝脏、芝麻、坚果等。

锰 清除体内自由基 (来自污染、辐射、油炸食品、阳光照射、氧化过程)。含锰量最高的是芝麻、小麦类食物。

铜 既是营养素又是毒元素。铜和锌也是相互抗持的物质, 且它们的抗持作用很强烈。缺锌可导致铜摄入过量, 而过量的锌可以导致铜的缺乏。所以, 再一次说明均衡摄入多么重要。含铜量最高的是动物肝脏、瘦肉、荞麦、蘑菇、紫菜等。

硒 抗癌物质。含硒量最高的是魔芋、菌类食物等。

