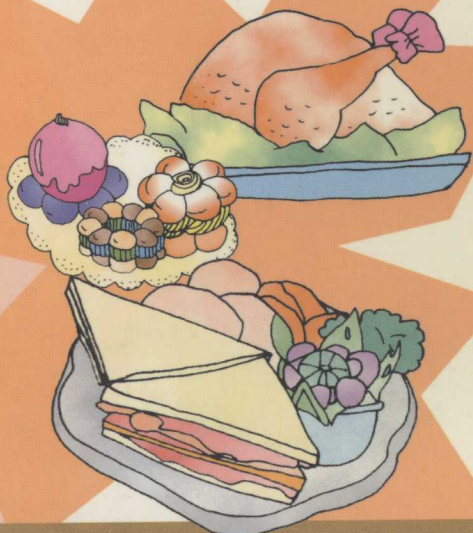


中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所权威奉献



孕产妇 营养配餐

荫士安 编著



64

时读物出版社



营养快车

2



孕产妇

营养配餐

荫士安 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养配餐/荫士安编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.3

(营养快车)

ISBN 7-5048-4098-X

I. 孕... II. 荫... III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008083 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李振卿 李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/24
印 张	10 $\frac{1}{3}$
字 数	217 千
版 次	2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

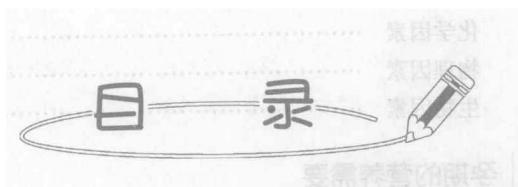
前言

妊娠期和哺乳期的营养，对产妇身体的迅速恢复以及婴幼儿的身心健康都具有十分重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的基础。孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，不是吃得多、吃得好就能解决的，应该讲究平衡膳食和合理营养。孕妇只有根据其身体的变化和胎儿生长发育的需要科学合理地安排膳食，才能达到预期目的。

在我国，每年约有2000多万名妇女怀孕，同时也有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲在哺育着婴儿，这是一个既很大又非常特殊的人群，其结果将会影响到我们中华民族的未来。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题已经越来越受到家庭、社会和政府的重视。对于怀孕的母亲以及希望做母亲的妇女，为了使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝，请

您注意从孕期开始到哺乳期终止，要保证供给适宜的营养。因为在这一阶段，母体经历了一系列非常复杂的生理调整过程。虽然这些调整都属于生理性的改变，但是明显增加了身体消耗，直接影响母体对各种营养素的需要量，并且间接影响到后来的乳汁分泌量和婴儿的健康。

本书根据孕产妇的生理特点和营养需要特点，系统地介绍了孕期和哺乳期的膳食安排，常见食谱的制作方法，孕期和哺乳期营养缺乏病的预防方法，食物的营养价值以及常用食物中营养素含量等几个方面的内容，适用于准备做妈妈的妇女和喂奶的妈妈阅读，用于指导科学合理地安排孕期和哺乳期的膳食。



前言

怀孕前的准备	(1)
孕期的生理变化与营养代谢特点	(4)

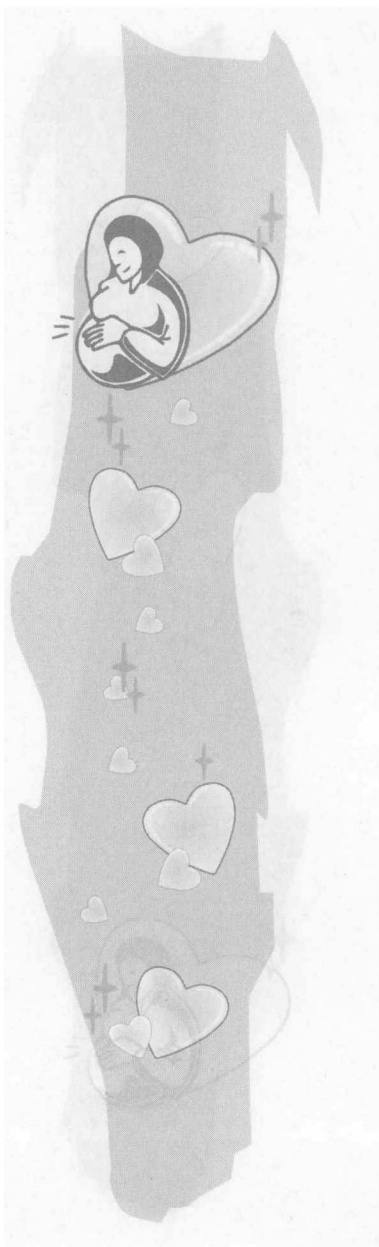
人体胚胎发育概况	(4)
胚期	(6)
胎儿期	(6)
孕期各期的特点	(7)
孕早期	(8)
孕中期	(8)
孕晚期	(8)
孕期生理改变	(9)
血液循环系统的改变	(9)
消化系统的变化	(10)
泌尿系统的变化	(10)
内分泌系统的变化	(10)
代谢的变化	(11)
胎儿畸形的预防	(11)



化学因素	(12)
物理因素	(14)
生物因素	(16)

孕期的营养需要 (19)

孕期合理营养	(20)
妇女在孕期要保持适宜的体重增长	(20)
注意平衡膳食和合理营养	(21)
妊娠各期的膳食安排应有所不同	(21)
积极预防孕期营养性贫血, 多摄入富含 维生素类的食物	(22)
不要吃不洁、变质及污染的食物	(22)
不要吃过咸、过甜或过多油腻的食品	(23)
避免刺激性食物, 禁烟、禁酒、禁咖啡	(23)
孕期的饮食调节	(23)
孕早期妊娠反应时的饮食对策	(23)
孕中期的饮食调节	(25)
孕末期的饮食调节	(25)
孕期每日摄入食物量	(26)
孕期的营养需要	(27)
热能	(28)
蛋白质	(28)
脂类	(30)
碳水化合物(糖)	(31)
无机盐和微量元素	(31)
维生素	(37)
维生素	(43)





产妇和乳母的生理特点及营养需要 (54)

产妇和乳母的生理特点和推荐每日	
营养素的摄入量	(54)
产妇和乳母的生理特点	(54)
乳母的推荐每日营养素摄入量	(55)
乳母的营养状况对乳汁中营养成分的	
影响	(58)
乳母的营养状况与泌乳量	(58)
乳母的营养状况与乳汁营养成分	(59)
乳母的合理膳食	(61)
合理安排产褥期的膳食	(61)
合理安排哺乳期的膳食	(62)

食物的营养价值及营养素含量分布特点 (64)

谷类	(65)
蛋白质含量	(65)
碳水化合物含量	(65)
脂肪含量	(66)
无机盐含量	(66)
维生素含量	(66)
豆类、坚果及油料	(66)
豆类的营养价值	(66)
坚果及油料的营养价值	(67)
抗营养因素	(67)



蔬菜 and 水果	(68)
蔬菜的分类	(68)
蔬菜的营养特点	(69)
水果的分类	(70)
水果的营养特点	(70)
合理利用	(71)
奶类及其制品	(72)
主要营养成分	(72)
质量特点	(73)
合理利用	(74)
肉类	(75)
主要营养成分	(75)
质量特点	(76)
合理利用	(77)
水产类	(77)
主要营养成分	(77)
质量特点	(78)
合理利用	(79)
蛋类及其制品	(79)
主要营养成分	(80)
质量特点	(80)
合理利用	(81)

孕期食谱 (82)

妊娠初期食谱安排	(82)
食物的选择	(83)
孕妇在“孕吐”期间的膳食安排	(84)





孕初期一日食谱	(85)
常见食谱的制作方法	(87)
妊娠中期食谱安排	(91)
食物的选择	(91)
妊娠中期每日食物构成推荐品种及数量	(93)
孕中期每日食谱	(93)
常见食谱的制作方法	(94)
妊娠晚期食谱安排	(98)
食物的选择	(99)
妊娠晚期每日食物构成推荐品种及数量	(100)
孕晚期每日食谱	(100)
常见食谱的制作方法	(101)

分晚期和产后的食谱安排 (107)

分晚期及产后的膳食安排	(107)
分晚期的膳食安排	(107)
产后膳食的安排	(108)
每日食物构成推荐品种及数量	(109)
每日食谱	(110)
产褥期常见食谱的制作	(112)
粥类或汤类制作方法	(112)
炒菜类制作方法	(114)
产妇宜选用哪些滋补食品	(116)
红糖	(116)
鸡蛋	(117)
小米	(117)
芝麻	(117)



哺乳期乳母的食谱安排

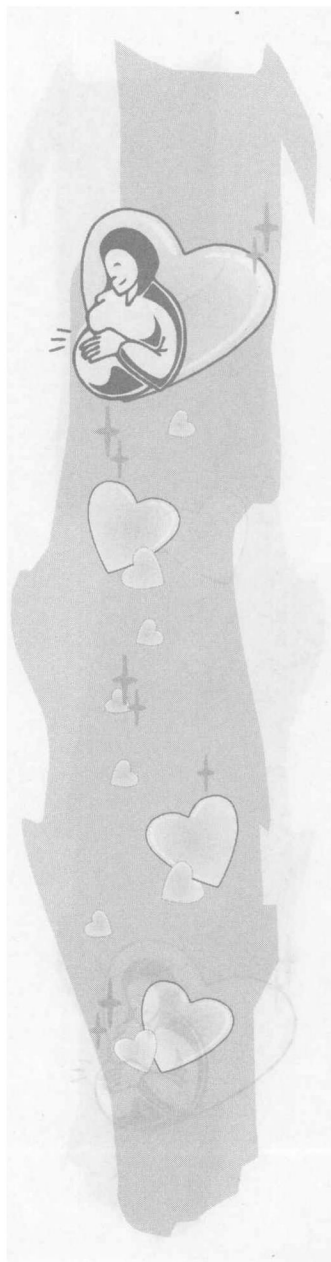
(118)

食物的选择	(118)
蛋白质的供给	(118)
必需脂肪酸的重要性	(119)
适宜量的热能	(119)
充足钙质和铁的补充	(119)
适宜量维生素必不可少	(120)
一日食谱	(120)
哺乳期常见食谱的制作方法	(122)
粥类或汤类制作方法	(122)
炒菜类制作方法	(125)

预防常见营养缺乏病及其膳食安排

(128)

补充钙和维生素 D 食谱	(128)
缺钙的危害以及预防方法	(128)
食物中钙和维生素 D 的含量	(129)
富含钙的食物对推荐每日摄入量的影响	(130)
日常食谱安排	(131)
补钙食谱	(132)
补充维生素 D 食谱	(134)
预防和治疗贫血食谱	(135)
贫血的危害及预防方法	(135)
日常食物中铁和维生素 C 含量	(137)
富含铁食物对推荐每日铁摄入量的影响	(138)
日常食谱安排	(139)
补铁食谱	(140)





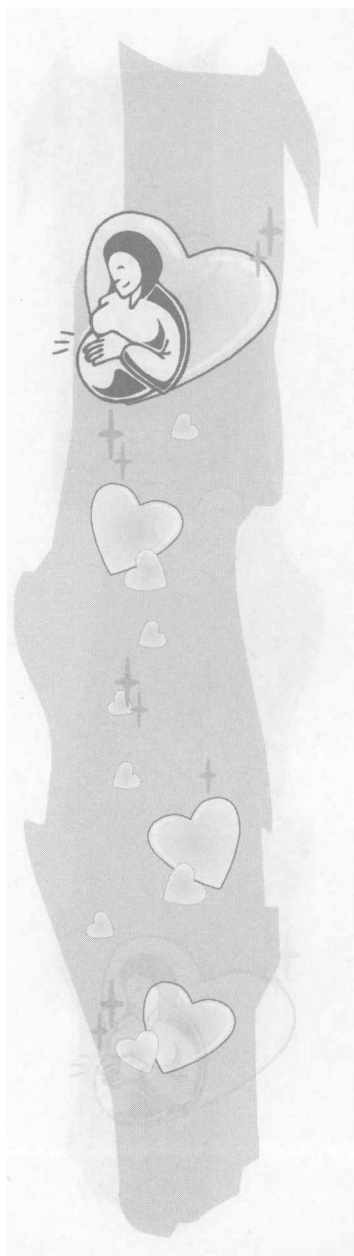
补充维生素 A 的食谱	(143)
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物	(144)
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物对推荐 摄入量的影响	(145)
每日食谱安排	(146)
动物性食物来源的维生素 A 食谱	(147)
植物性食物来源食谱	(149)
其他营养食谱	(152)
富含蛋白质的食谱	(152)
富含锌的食谱	(154)
富含碘的食谱	(157)
补充维生素 B ₁ 的食谱	(161)
补充维生素 B ₂ 的食谱	(163)
补充维生素 C 的食谱	(166)

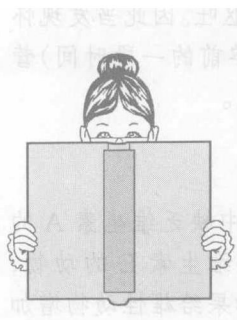
常见妊娠并发症的膳食安排 (170)

预防便秘的食谱	(170)
每日膳食安排	(170)
预防便秘的食谱	(171)
妊娠高血压综合征孕妇的合理膳食 安排	(173)
膳食安排原则	(173)
每日膳食安排	(175)
其他食谱	(176)
妊娠并发糖尿病孕妇的合理膳食	(178)
控制膳食的原则	(179)
每日膳食安排	(181)
其他食谱	(196)



附录 1	改善我国妇女儿童钙营养状况的建议	(200)
附录 2	中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	(202)
附录 3	简易食物成分表	(214)





怀孕前的准备

现代的科学研究结果表明，重视营养应从怀孕前开始。妊娠之前夫妻双方都应使自身机体的健康和营养状况达到最佳状态，这样能够产生高质量的精子和卵子，为受精和胚胎的发育打下良好基础。如果等到发现怀孕之后才开始注意膳食质量的改善，那么其效果就要大打折扣了。

准备怀孕时就要注意平衡膳食和合理营养

当妇女发现或感觉到自己已经怀孕的时候，胎儿重要器官的分化（例如大脑、脊椎等）就已经完成了，如果在这之前孕妇处于微量营养素缺乏状况，即使是轻度甚至是亚临床缺乏都可能对胚胎的发育产生严重不可逆的损害。

女性经常会挑食，只吃自己喜欢吃的食物，长期这样的生活方式可能会使她们容易发生轻微的微量营养素缺乏、血压偏低，有时候也会发生便秘或头痛，牙龈轻度出血，也容易发生感冒或轻度感染等。在这种情况下如发生怀孕，通常要到开始感到恶心时才知道自己已经怀孕了。在这段时间，即使是轻微的恶心，孕妇也可能

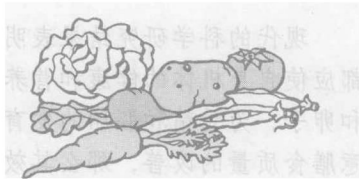


会几乎吃不下任何食物。在最需要营养的时候,由于此时孕妇的食欲差,更容易发生营养缺乏。恶心可能持续3个月,也可能表现为恶心性呕吐。因此当发现怀孕后才开始改善膳食,有时也难以纠正孕初期(开始发现怀孕前的一段时间)营养缺乏产生的不良影响,例如叶酸、碘或锌等微量营养素缺乏。

积极预防微量营养素缺乏

夫妻任何一方微量营养素缺乏都将会对受孕。实验中缺乏维生素A的动物,由于精子受到损害,受孕率大幅度降低;轻度缺乏维生素E的动物,可使精子数目明显减少,严重缺乏时则会导致雄性不孕。如果给雄性动物增加维生素摄入量,或者同时增加维生素A和维生素E,精子的数目就会明显增加。

B族维生素和蛋白质的摄入量不足,可使雄性精子的活动能力降低,精子数目减少,并且也会影响到雌性排卵。



缺乏镁或锌可使动物的受孕率明显降低。膳食镁的摄入量减少,可使精子完全消失。营养充足时,雄性动物的精子、睾丸、前列腺等器官中都含有大量对两性受孕都十分重要的微量元素锌。如果夫妻双方每天都能够摄入适量的微量元素锌,也会有助于顺利受孕。

许多因为体重过重而无法怀孕的妇女,如果以高蛋白的饮食减肥,不吃精制糖即可怀孕;而吃得太少、营养不良也是无法受孕的原因之一。如果育龄期的妇女无法怀孕,应该和丈夫一同到医院请教不孕症专家,按照医生的指示,并尽量维持良好的营养状况。

怀孕前数月要停止服用避孕药

服用避孕药也会出现类似怀孕的症状,并且会增加维生素B₆、叶酸、维生素E等微量营养素的需要量。如果要准备怀孕,需要在怀孕前数月停止服用避孕药,同时也要积极治疗和预防上述微量营养素缺乏。

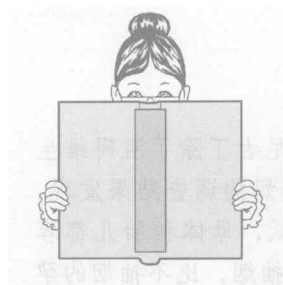
习惯服用避孕药者或前次怀孕出现呕吐等维生素 B₆ 缺乏症状者，在计划怀孕之前数月，建议每天补充 50 毫克维生素 B₆、1 毫克叶酸和 200 国际单位维生素 E。

怀孕前以及怀孕期间夫妻双方要戒烟戒酒

抽烟会增加多种营养素的需要量，特别是维生素 C。尼古丁除了阻碍维生素 C 的正常利用，也妨碍胎儿大脑的发育。多项针对准妈妈的调查结果发现，孕妇抽烟可使胎儿脑部受损，血液中维生素 C 的含量降低，母体和胎儿都容易感染、过敏或形成其他问题。孕妇在怀孕前和怀孕期间抽烟，比不抽烟的孕妇容易发生早期出血和流产、早产、死产，婴儿出生后很快死亡等。吸烟孕妇所生婴儿的体重和发育较不吸烟者明显降低，特别是每日吸烟量大者，其胎龄小样儿的发生率 3 倍于不吸烟者，并且，烟抽得越多，婴儿的体重越轻，生后第一年的生长发育也较差；并且吸烟者的产前出血发生率 2 倍于不吸烟者，其血小板数目也减少。这些结果说明吸烟孕妇体内的生物化学变化可影响胎盘的功能和胎儿以及婴儿的生长发育。

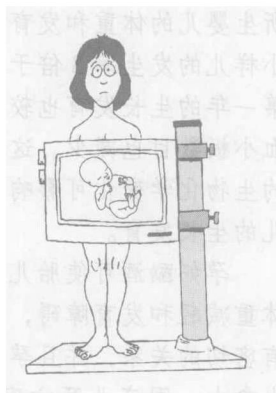
孕妇酗酒可使胎儿发生慢性酒精中毒，包括体重减轻和发育障碍，严重程度与孕妇的饮酒量有密切的关系，并且孕期愈早，胎儿所受的影响也愈大。围产儿死亡率可高达 17%。抽烟和饮酒还会减少精子的数量及其活动力，也会使卵子的质量降低，戒除这些不良习惯之后通常有助于受孕。





孕期的生理变化与 营养代谢特点

妇女怀孕后，由于胎儿生长发育和孕妇自身准备的需要，必须从膳食中获得足够的营养物质。孕妇营养状况的好坏，不仅直接影响胎儿的生长发育，而且对婴儿的生长、脑细胞的发育以及婴儿的智力发育也至关重要。如果孕妇膳食中供给的营养素不足，胎儿就要吸收母体中贮存的营养成分，例如蛋白质和钙、铁等多种微量营养素，致使孕妇发生营养缺乏病，如常见的营养性缺铁性贫血、骨软化症、维生素A缺乏症等；孕妇营养不良还容易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等，并会使胎儿发育不良，体重偏低，出生后的婴儿也容易得病，且病死率高。可见，保证孕妇有足够的营养，对“优生”、“优生”都是很重要的。所以在孩子出生前，即在胎儿期就要采取积极有效措施，以保证每一个孩子都能够健康成长。



● 人体胚胎发育概况

人们常说的“十月怀胎”指的是人体胚胎在母腹中孕育的时间。从末次月经