

北京协和医院营养师李宁教您孕育健康宝宝

准妈妈 黄金饮食法则

GOLDEN DIET FOR FUTURE MOTHER

李 宁 主编

北京协和医院营养保健专家



LOOK

快速提升健康指数

品质生活

专家指导 全面解答



Health Book
健康大讲堂系列

GOLDEN DIET
FOR FUTURE MOTHER

准妈妈黄金饮食法则

李 宁 主编

北京协和医院营养保健专家

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈黄金饮食法则 / 李宁 主编. — 重庆: 重庆出版社,

2009.3

(健康大讲堂系列)

ISBN 978-7-229-00499-6

I. 准… II. 李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识

②孕妇—妇幼保健—食谱 IV. R153.1 TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030240 号



Health 健康大讲堂 | 05

准妈妈黄金饮食法则

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军

装帧设计: 韩少杰 夏 鹏



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14 字数: 198千字

版印次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究

序

>> 饮食调养，撑起孕期保护伞

从女人多了“妈妈”头衔的那一刻起，她的生活就进入了另一个全新的世界。当得知自己怀孕的时候，除了欣喜之外，准妈妈们最大的心愿就是平安健康地度过充满期待的10个月。那么准妈妈们如何顺利度过这段日子呢？怎样才能生一个聪明健康的宝宝呢？

其实，关于健康妊娠的疑惑，都与“准妈妈”们的营养水平有着千丝万缕的联系。过去，我们常说，要想孩子更聪明，必须做早期教育，不能让孩子输在起跑线上，那么这个起跑线究竟在哪里呢？

准妈妈在怀孕前做好生理、心理、营养各方面的准备，是宝宝健康成长、顺利出生的关键，这样看来这个起跑线应该是在孕前。举例来说：女性在营养不足的情况下，其卵细胞的质量会受到影响，怀孕时就会影响到胎儿的质量。孕前及怀孕早期如果母体内叶酸的水平过低，可能会影响胎儿的神经系统发育，导致脊柱裂儿或无脑儿的出生率增加；如果严重贫血还会妨碍胎儿大脑的发育。

即使保证了孕前营养，在怀孕期间如果营养不足也会使准妈妈的身体健康受到损害，而且可能会发生比较严重的妊娠反应及骨质过度流失等情况。所以，我们还要重视女性怀孕期间的营养准备工作，让她们在摄入合理均衡的营养、强化补充重要的营养素的同时，避免食物中污染物及有害物的摄入，保证妈妈、宝宝都能健康顺利地度过40周。

本书除了在为准妈妈营养保驾护航的同时，还在多方面给予准妈妈以保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康。

在这里，我们衷心地希望本书能为您的孕程提供帮助，并祝您如愿以偿地得到一个健康、活泼、聪明、漂亮的小宝宝。

李宁

北京协和医院营养保健专家



Contents 目录



Part 1

孕前饮食 决定健康妊娠

■ 孕前女性的营养与保健

- 孕前饮食何时开始 (8)
- 什么是良好的孕前饮食 (8)
- 孕前饮食原则 (8)
- 补充叶酸, 越早越好 (9)
- 孕前避免食物污染 (10)
- 受孕的最佳年龄和季节 (10)
- 怀孕的征兆 (11)

■ 孕前准爸爸须知

- 准爸爸的营养准备 (12)
- 准爸爸应忌哪些饮食 (13)
- 戒掉坏习惯——健康受孕第一步 (13)

Part 2

十月怀胎怎么补 营养同步要讲究

■ 孕早期 (1~3个月) 营养需求及保健

- 孕早期母体变化及胎儿发育 (14)
- 确认怀孕后如何跟进营养 (15)
- 吃得多不如吃得好 (16)
- 优质蛋白适当补 (16)
- 摄入“完整食品”, 确保无机盐和
维生素 (16)
- 准妈妈吃什么来调胃 (17)
- 孕早期要保持水电解质平衡 (18)
- 小心妊娠反应造成营养不良 (18)
- 认清六种“流产”食物 (19)
- 孕早期保胎须知 (20)
- 怎样定期进行产前检查 (20)
- 准妈妈服药注意事项 (23)

■ 孕中期 (4~7个月) 营养需求及保健

- 孕中期母体变化及胎儿发育 (25)
- 妊娠13~28周, 补充营养的最佳时期 (26)
- 适量进食才健康 (27)
- 脂肪摄入不可少 (27)
- 六大基础营养素, 为宝宝健康护航 (27)
- 孕中期主打营养素: 碘、锌、钙、维生素D (28)
- 助宝宝聪明的营养素 (29)
- 七种蔬菜对症吃 (30)
- 孕中期保胎须知 (31)
- 孕中期乳房护理 (31)
- 准妈妈是否需要做“母血筛查” (32)
- 产前筛查的方法和影响因素 (33)

■ 孕晚期 (8~10个月) 营养需求及保健

- 孕晚期母体变化及胎儿发育 (35)
- 妊娠29~40周, 孕晚期的营养保证 (36)
- 胎儿不过大, 能量供给要适当 (36)
- 孕晚期推荐饮食: 体积小、营养高 (36)
- 防产时出血, 补锌有道 (37)
- 减少盐分摄取很必要 (37)
- 产前检查为何要测量骨盆 (37)
- 孕晚期可能出现的异常情况 (38)
- 早期破水及预防 (40)
- 临产前的饮食原则 (42)
- 巧克力助产本领高 (42)

■ 传统中医安胎有术

- 根据怀孕月份调养 (43)
- 中医安胎·顺应四季饮食 (44)
- 孕妈妈的18种能量补给单 (46)

■ 孕早期营养食谱

- 清拌菠菜 (58)

姜汁豇豆/拌蜆皮	(59)
北京泡菜/银耳拌山楂	(60)
青椒里脊片	(61)
酱炒白菜回锅肉/葱白木耳	(62)
蒜泥白肉/海带黄豆炖排骨	(63)
萝卜干炒腊肉/菜花炒牛肉	(64)
甜椒牛肉丝/芹菜炒羊肉	(65)
韭黄鸡丝/鸡脯扒小白菜	(66)
糖醋黄鱼	(67)
清蒸鱼/红烧黄鱼	(68)
鲑鱼烧茄子/鱿鱼炒茼蒿	(69)
茭白炒蚕豆/醋熘圆白菜	(70)
鱼香豆腐干/酱爆黄瓜丁	(71)
双色菜花/什锦拉皮	(72)
洋葱丝瓜/清炒胡萝卜	(73)
香干芹菜/炆土豆丝	(74)
蜜烧红薯/奶油玉米笋	(75)
蔬菜玉米饼/紫菜蛋卷	(76)
牛奶馒头/莲子红薯粥	(77)
猪肉芹菜水饺/荞麦面条	(78)
香菇肉丸汤/白菜排骨汤	(79)

■ 孕中期营养食谱

火腿沙拉	(80)
糖醋莴笋/扒银耳	(81)
三色蜆丝/黄瓜拌粉皮	(82)
海米海带丝/肉炒三丝	(83)
鱼香排骨/猪蹄香菇炖豆腐	(84)
芹菜肚丝/胡萝卜炖牛腩	(85)
番茄烧牛肉/栗子煲鸡翅	(86)
干煎带鱼	(87)
清炖鲫鱼/砂仁蒸鲫鱼	(88)
红烧鲤鱼/黑木耳清蒸鲳鱼	(89)
海米炆芹菜	(90)
韭菜炒虾仁/虾皮烧冬瓜	(91)
蒜蓉油麦菜/菠菜面筋肉片	(92)
烧豆腐丸子/黑木耳炒圆白菜	(93)
蜜汁豆干/酱爆茭白	(94)

腐乳炒空心菜/珊瑚白菜	(95)
红枣糕/豌豆包	(96)
鸡丝馄饨/四喜蒸饺	(97)
鸡汤面/葱油虾仁面	(98)
乌鸡糯米葱白粥/胡萝卜粥	(99)
橘子汁/小白菜丸子汤	(100)
当归生姜羊肉汤/鲫鱼丝瓜汤	(101)

■ 孕晚期营养食谱

凉拌芹菜叶	(102)
凉拌茄条/凉拌素什锦	(103)
芹菜炒肉丝/肉炒百合	(104)
椒盐排骨/炆腰片	(105)
柏子仁煮猪心/清炒蹄筋	(106)
小炒牛肉/清炖牛肉	(107)
海带炖鸡	(108)
豌豆鸡丝/枸杞松子爆鸡丁	(109)
口蘑鸡片/黄豆焖鸡翅	(110)
山药瘦肉乳鸽煲	(111)
抓炒鱼片/虾米海带丝	(112)
虾仁炒萝卜条/盐水大虾	(113)
海米炖冻豆腐/鱼香茄子	(114)
红烧豆腐/鲜蘑烩豆腐	(115)
白菜烩蘑菇/炒白菜	(116)
蒜薹炒冬瓜/萝卜丝炒粉条	(117)
什锦五香黄豆/椒盐花卷	(118)
虾仁蒸饺/芹菜馄饨	(119)
栗子糕/醪糟汤圆	(120)
红烧牛肉饭/培根黑木耳蛋炒饭	(121)
小米麦粥/木耳粥	(122)
黑米粥	(123)

Part 3

出现孕期不适 饮食调理有高招

■ 妊娠呕吐

● 妊娠呕吐是病吗	(124)
● 妊娠呕吐对准妈妈的影响	(124)

- 轻度孕吐可自调 (125)

■ 孕期便秘

- 难以说出口的孕期便秘 (126)
- 六招预防便秘 (126)
- 孕妇便秘能用泻药吗 (127)

■ 妊娠腹痛

- 什么是生理性腹痛 (128)
- 哪些疾病会引起孕妇腹痛 (128)
- 孕妇腹痛的对策 (129)

■ 妊娠水肿

- 妊娠水肿的原因 (130)
- 妊娠期单纯水肿的表现 (130)
- 利尿消肿的治疗原则 (131)
- 哪些食物可消肿 (131)

■ 孕期贫血

- 容易贫血的女人 (132)
- 孕妇贫血的危害 (132)
- 四招纠正准妈妈的孕期贫血 (133)

■ 孕期咳嗽

- 什么引起孕妇咳嗽 (134)
- “子嗽”时吃什么 (134)

■ 孕期阴道出血

- 孕妇阴道出血原因多 (135)

■ 孕期牙病

- 孕妇易得哪些牙病 (136)
- 为什么会发生“妊娠性牙龈炎” (136)
- 妊娠牙病的治疗时机 (137)
- 妊娠牙病，防胜于治 (137)

■ 妊娠糖尿病

- 妊娠糖尿病如何诊断 (138)
- 患有妊娠糖尿病，也要注意营养需求 (138)
- 妊娠糖尿病的饮食原则 (138)
- 如何正确摄取糖类 (139)



■ 妊娠高血压

- 诊断妊高征的3大指标 (140)
- 妊高征的6个不良后果 (140)
- 5条策略预防妊高征 (141)
- 从饮食入手，预防妊高征 (142)

■ 妊娠期皮肤瘙痒

- 如何定义妊娠期瘙痒症 (143)
- 妊娠期瘙痒症的诱因 (143)
- 皮肤瘙痒怎么办 (143)

■ 先兆子痫

- 哪些症状定义先兆子痫 (144)
- 死亡率极高的先兆子痫 (144)
- 先兆子痫孕妇的生活准则 (144)

■ 妊娠期腰腿痛

- 腰腿痛的真实原因 (145)
- 妊娠期腰腿痛易引发哪些疾病 (145)
- 腰腿痛的按摩注意事项 (145)

■ 缓解孕期不适食谱

- 香菜萝卜 (146)
- 胡椒葱段鲫鱼/粟米丸子 (147)
- 白萝卜饼/韭菜生姜汁 (148)
- 豉汁蒸排骨/清蒸生姜砂仁鲈鱼 (149)
- 阿胶红糖糯米粥/鸡蛋白糖粥 (150)
- 蛋黄莲子汤/核桃鸡蛋汤 (151)
- 北芪红枣鲈鱼/山楂鸡蛋烧鱼片 (152)
- 素炒三鲜/胡椒韭菜青鱼肉粥 (153)
- 田园之美 (154)
- 桑葚芝麻糕/松仁膏 (155)
- 红薯糊/菠菜粥 (156)
- 蜂蜜香油汤/香蕉草莓土豆泥 (157)
- 枸杞粥/芹菜粥 (158)
- 黄花猪心汤/金针菇油菜猪心汤 (159)
- 姜丝炒牛肉 (160)
- 牡蛎油菜/猪肝羹 (161)
- 青椒镶饭/什锦果羹 (162)
- 姜汁豆苗 (163)

■ 产后调养须知

- 产后妈妈的身体变化 (164)
- 刚分娩不可立即大补 (167)
- 哪些食物适合产妇食用 (167)
- “坐月子”的利与弊 (168)
- 新妈妈饮食5大原则 (169)
- 产后饮食有十忌 (170)
- 预防产后消化不良 (172)
- 必需营养科学摄取 (172)
- 新妈妈减肥误区 (173)
- 产后瘦身饮食方案 (175)

■ 产后哺乳常识

- 哺乳妈妈吃好, 宝宝才更健康 (177)
- 什么是初乳 (177)
- 母乳中有哪些养分 (177)
- 母乳喂养5大好处 (178)
- 乳母饮食如何影响乳汁营养 (178)
- 催乳第一步——婴儿吮吸奶头 (179)
- 催乳的最好时机 (179)
- 催乳的注意事项 (179)

■ 不同体质产妇的恢复与调养

- 你属于哪种体质 (180)
- 阴虚体质的产后调养 (181)
- 气虚体质的产后调养 (182)
- 阳虚体质的产后调养 (183)
- 血虚体质的产后调养 (183)
- 产后出血饮食调养 (184)
- 产后恶露不绝饮食调养 (184)
- 产后腹痛饮食调养 (185)
- 产后便秘饮食调养 (186)
- 产后水肿饮食调养 (187)
- 产后发热饮食调养 (187)
- 产后关节痛的饮食调养 (188)
- 产后排尿异常的饮食调养 (189)



- 产后自汗、盗汗的饮食调养 (189)

■ 产后调养食谱

- 红烧肘子 (190)
- 老鸭炖猪蹄/肉焖蚕豆瓣 (191)
- 南瓜炒肉丝/莲子炖猪肚 (192)
- 白汁牛肉/萝卜烧牛肉 (193)
- 五圆鸡/黄蘑炖小鸡 (194)
- 枸杞鸡丁/茄汁鹌鹑蛋 (195)
- 炖鳗鱼/韭黄炒鳝鱼 (196)
- 奶油鲫鱼/葱酥鱼 (197)
- 三鲜汇/黄瓜炒冬笋 (198)



- 干贝芦笋/炸萝卜丸子 (199)
- 清蒸茄段/核桃豆腐丸 (200)
- 姜汁菠菜/烤什锦菇 (201)
- 芥蓝腰果炒香菇/红枣布丁 (202)
- 腰果麻球/菜肉肉饼 (203)
- 苹果煎蛋饼/甜糯米饭 (204)
- 五彩米饭/当归枸杞面线 (205)
- 鲜滑鱼片粥/银耳莲子枸杞粥 (206)
- 小麦糯米粥/双花高粱粥 (207)
- 香菇鱼片粥/羊肚黑豆粥 (208)
- 大补当归酒/黑芝麻猪蹄汤 (209)
- 大排蘑菇汤/腰花木耳汤 (210)
- 芪归炖鸡汤/首乌黄芪乌鸡汤 (211)
- 乌鸡白凤汤/八宝鸡汤 (212)
- 海参羊肉汤/黄芪羊肉汤 (213)
- 山药鱼头汤/糟鱼肉圆汤 (214)
- 鲜鲤鱼汤/银耳莲子红枣汤 (215)

■ 恢复身材食谱

- 丝瓜熘肉片 (216)
- 牛肉汤炖蘑菇/竹笋烧鸡条 (217)
- 烤鲑鱼/茄汁墨鱼 (218)
- 虾米豇豆/脆爽鲜藕片 (219)
- 什锦蔬菜烩豆腐/笋尖焖豆腐 (220)
- 水晶冬瓜/口蘑烧冬瓜 (221)
- 蒜蓉空心菜/橙味酸奶 (222)
- 黄芪茯苓鸡汤/木耳豆腐汤 (223)

孕前饮食决定健康妊娠

Message

- ◆ 孕前饮食原则
- ◆ 补充叶酸
- ◆ 最佳受孕时期
- ◆ 准爸爸孕前准备

想要孕育一个健康、聪明的宝宝，准妈妈就要在孕前这个起跑线上做好各项准备工作。因此，要制订一个合理的孕前饮食计划，迎接即将到来的完美孕产40周。



孕前女性的营养与保健

● 孕前饮食何时开始

准备怀孕的夫妻要提前3个月到1年对饮食进行健康调整。对男性和女性来说，饮食与生育能力密切相关。只要坚持均衡饮食，不仅能提高孕育宝宝的概率，而且还能提高孕育健康宝宝的概率。孕前的营养供给方案应参照平衡膳食的原则，结合受孕的生理特点进行饮食安排。

● 什么是良好的孕前饮食

所谓良好的孕前饮食是指不吃刺激性食物；不挑食和偏食，食物种类要多、要杂、要粗、要原味、要多变化；荤、素搭配适当；奇怪或少见的及加工过度的食物最好不吃；要合理分配三餐，不可暴饮暴食。



● 孕前饮食原则

◆ **【保证热能的充足供给】** 适当吃一些热量高的食物，以维持合理及稳定的体重。

◆【保证优质蛋白质的充足供给】男女双方应每天在饮食中摄取优质蛋白质50~70克，保证受精卵的正常发育。

◆【保证脂肪的供给】脂肪是机体热能的主要来源，其所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。

◆【补充足够的无机盐和微量元素】钙、铁、锌、铜等起到构成骨骼、制造血液、提高智力、维持体内代谢平衡的作用。

◆【供给适量的维生素】维生素有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长。



● 补充叶酸，越早越好

很多妇女在得知怀孕后才开始补充叶酸，而那个时候通常已是受精后的一两个月了。其实叶酸对于早期胎儿脑部和脊髓的发育是十分重要的，可以预防脑部和脊髓缺陷的发生。因此专家建议妇女在计划怀孕期间就要开始补充叶酸。

目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管畸形的叶酸增补剂是“斯利安”片，每片400微克。此外，孕妇如果在怀孕前长期服用避孕药、抗惊厥药等，可能会干扰叶酸等维生素的代谢，因此，计划怀孕的女性最好在孕前6个月停止用药，并补充叶酸等维生素。

对于曾经生下过神经管缺陷婴儿的妇女，再次怀孕时最好到医院检查，并遵医嘱增加每日的叶酸服用量，直至孕后12周。

● 孕前避免食物污染

食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素等有害物质的污染，女性食用这种食物，就会对自身及后代的健康产生严重危害。因此，孕前女性在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品。食用蔬菜要充分清洗干净，水果应去皮后再食用，以避免农药污染。女性日常应尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、果汁等饮品。在家庭炊具中应使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。

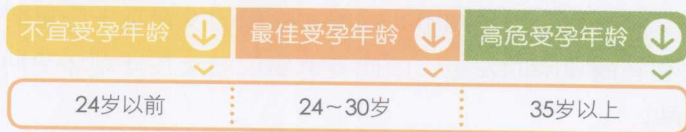


● 受孕的最佳年龄和季节

■ 最佳受孕年龄（24~27岁）

从生理上看，女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼的发育成熟则要到24岁左右。所以，女性在24~27岁生育比较合理，最好不超过30岁，特别不要超过35岁。因为妇女年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性增加，受孕后胎儿畸形率也会上升，不利于优生。

► 女性育龄分析



■ 最佳受孕季节（春末或秋初）

◆【春末（3~4月份）】正是春暖花开的季节，此时气候温和、适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于调适，使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。此外，春季日照充足，能为孕妇提供良好日照条件，促进孕妇对

钙、磷的吸收,有利于胎儿骨骼的生长和发育。太阳光照射到皮肤上,能促进人体血液循环,还能消毒杀菌,对孕妇的身体健康也大有益处。

◆【秋初(9~10月份)】受孕较为合适。由于此时正值秋高气爽,气候温暖舒适,孕妇的睡眠、食欲不受影响,又是水果的黄金季节,对孕妇的营养补充和胎儿的大脑发育十分有利。而且孕妇的预产期正是春末夏初,气候温和,有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌。

● 怀孕的征兆

当精子和卵子结合成受精卵后,准妈妈体内将发生一系列的细微变化。随着这些变化,会出现许多症状和迹象,根据这些迹象就可以判断是否受孕。

► 最早表现出来的迹象

身体变化	主要表现
闭经	月经停止来潮,是怀孕的最重要迹象。如果准妈妈月经周期一直很有规律,没有采取可靠的避孕措施,不存在生活环境的骤变、情绪剧烈的波动和过度劳累等情况,若月经过时不来,尤其是过期10天以上,怀孕的可能性极大
乳房变化	此时准妈妈会觉得乳房胀痛、逐渐增大,乳头感到刺痛,乳晕变大、色泽加深,有时在乳房皮下还可见静脉扩张
尿频	平时排尿很正常的女性,由于怀孕后子宫增大,压迫膀胱,而频频产生要小便的感觉。
恶心呕吐	一般在停经40天左右,大部分孕妇都会出现恶心呕吐,尤其早晨空腹时更为明显。多数人会有食欲不振、消化不良等状况,有些孕妇还会突然特别厌恶某种气味,觉得不可忍受,有些则表现出对某种食物的特别偏爱,如喜欢酸辣食物等。
倦怠嗜睡	怀孕时,准妈妈虽然身体健康,却总感到疲惫、乏力,整天昏昏欲睡,提不起精神。
基础体温升高	基础体温是指清晨醒来,在身体还没有活动的情况下,立即用口表测出来的体温。基础体温上升后,月经到期未来,基础体温便可持续不降,因此,如基础体温升高长达16天之久,则受孕的可能性较大。



孕前准爸爸须知

● 准爸爸的营养准备

■ 蛋白质

对准爸爸来说，蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌功能以及提高精子的数量和质量，但不能超量摄入。蛋白质物质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，并造成酸性体质，对受孕十分不利。

■ 脂肪

对准爸爸来说，性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，有益男性生殖健康。

■ 矿物质、微量元素



矿物质和微量元素对男性生育力具有同样重要的影响。最常见的就是锌、硒等元素，它们参与了男性睾丸酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子活动的能力以及受精等生殖、生理活动。准爸爸体内锌缺乏，会引起精子数量减少，畸形精子数量增加以及性功能和生殖功能减退，甚至不育；缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。建议准爸爸适当吃些含锌、硒较高的食物，如：贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、海带、墨鱼、虾、紫菜等。

■ 维生素

一些含有高维生素的食物，对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。缺乏这些维生素，常可造成精子生成的障碍。男性如果长期缺

乏蔬果当中的各类维生素，就可能妨碍性腺正常的发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，甚至导致不育。

● 准爸爸应忌哪些饮食

■ 过咸的饮食

适度的咸味养肾，但过度食用咸味饮食就易伤肾。因此，饮食上宜清淡，适当食用植物油、鱼类、花生、蔬菜、芝麻等，可以补肾益精，避免性功能衰退。

■ 肥腻的饮食

肥腻的食物容易损伤脾胃，一旦脾胃失常，就会导致男性精气不足，性欲减退。豆制品、海鱼等有利于精子的形成和增强精子活力，可适量食用。

■ 寒凉的饮食

寒凉的食物会导致肾阳不足，命门大衰，性功能衰退。菱角、猪脑、粗棉子油均不宜食用。

● 戒掉坏习惯——健康受孕第一步

准爸爸应在准备怀孕前一年到半年就要减少人工甜味佐料、咖啡因、酒精的摄入量，因为喝酒、食用大量含有人工添加剂的食物都会影响受孕。



对准爸爸来说，吸烟者中正常精子数减少10%，且精子畸变率增加，吸烟时间越长，畸形精子越多，精子活力越低。同时，吸烟还会引起动脉硬化等疾病，导致阴茎血液循环不良，阴茎勃起速度减慢。而过量或长期饮酒，会加速体内睾酮的分解，导致男性血液中睾酮水平降低，出现性功能减退、精子畸形和阳痿等。因此，为了下一代的健康出生，应尽量做到戒烟禁酒。

十月怀胎怎么补 营养同步要讲究

Message

- ◆ 孕早期营养需求及保健
- ◆ 孕中期营养需求及保健
- ◆ 孕晚期营养需求及保健
- ◆ 传统中医安胎有术
- ◆ 孕期营养宜忌
- ◆ 临产前饮食原则

孕产全程准妈妈饮食是否合理直接影响到宝宝在妊娠不同阶段的生长与发育。只有科学合理、丰富多样的膳食才能为宝宝的未来发育建立良好的基础，同时也使准妈妈自身受益。



孕早期（1~3个月）营养需求及保健

● 孕早期母体变化及胎儿发育

■ 第一个月

◆ **【孕妈妈变化】** 每月如期而至的月经不再出现，其他症状暂时还不明显。

◆ **【胎宝宝成长】** 胚胎的身体开始增长，折成圆筒状，头尾弯向腹侧，外形像海马，血液循环建立，胎盘雏形形成，此时胚胎身长0.4厘米，重量增加至0.5~1克。

■ 第二个月

◆ **【孕妈妈变化】** 头晕、乏力、嗜睡、流涎、恶心、呕吐、喜食酸性食物、厌油腻等早孕反应表现明显。多数孕妇会有尿频、乳房增大、乳房胀痛、腰腹部酸胀等症状，有人还会感觉到身体发热。这时孕妇子宫增大，大小如鹅蛋。

◆ **【胎宝宝成长】** 胎宝宝的生长发育已由分化前期进入分化期，脑、脊髓、眼、听觉器官、心脏、胃肠、肝脏初具规模，胚体身长已长到3厘米，重量增加到4克，已经能够分辨出头、身体和手足。

■ 第三个月

◆【孕妈妈变化】下腹部还未明显隆起，但子宫已增长到如握拳大小。增大的子宫开始压迫膀胱和直肠，由此出现排尿间隔缩短、排尿次数增加、总有排不净尿的感觉，还容易出现毫无原因的便秘或腹泻。乳房除了胀痛外，开始进一步长大，乳晕和乳头色素沉着更明显，颜色变黑。有的孕妈妈的耳朵、额头或嘴周围会长出斑点。

◆【胎宝宝成长】胎宝宝身长增长到10厘米，重量增加到40克，整个身体中头显得格外大，面颊、下颌、眼睑及耳郭已发育成形，眼睛及手指、脚趾清晰可辨。胎宝宝的肝脏、胃脏、肾脏、输尿管更加发达，胎宝宝自身形成了血液循环，但骨骼和关节尚在发育中。外生殖器分化完毕，可辨认出胎宝宝的性别。脊髓等中枢神经已非常发达。

● 确认怀孕后如何跟进营养

孕早期的膳食营养强调营养全面、合理搭配，避免营养不良或过剩。合理摄取营养的重要方法就是平衡膳食，既使摄入的能量适宜，又使营养素之间的比例恰当，同时供给含有各种维生素、微量元素及无机盐的食品。

妊娠初期，准妈妈易发生食欲不振、轻度恶心和呕吐，此时孕妇应注意吃些容易消化、清淡少油腻的食物和符合口味的食物，避免食用过分油腻和刺激性强的食物。可将每日饮食调整为少量多餐，每天加两三次辅食；为了补充足够的钙质，应多进食牛奶及奶制品；多吃粗粮、甘薯等含糖较多的食物，以提高血糖、降低酮体；鱼类营养丰富，滋味鲜美，易于消化，特别适合妊娠早期食用，因此可多吃鱼。孕妇在每天清晨早孕反应严重时，尽量吃一些烤面包、馒头片、稀饭、豆浆等易消化食物。多饮水，保持心情舒畅，克服恶心、呕吐等妊娠反应，坚持进食，以保证孕早期的营养需要。



● 吃得多不如吃得好

妊娠早期，胎儿各器官、内脏正处于分化形成阶段，胎儿生长速度缓慢，需要的热能和营养物质增加不显著，不需要特殊的补给。但这期间准妈妈往往容易发生轻度的恶心、呕吐、食欲不振、厌油、烧心、疲倦等早孕反应，这些反应会影响孕妇正常进食，进而妨碍营养物质的消化、吸收，导致妊娠中、后期胎儿营养不良。



因此，这个阶段的膳食要重质量，以高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收为其原则。一日可少食多餐，以瘦肉、鱼类、蛋类、豆浆、面条、牛奶、新鲜蔬菜和水果为佳。可选择孕妇平常喜好的食物，但不宜食用油炸、辛辣等不易消化和刺激性食物，以防消化不良或便秘而造成先兆流产。

● 优质蛋白适当补

妊娠早期蛋白质摄入量应不低于未孕妇女的摄入量，优质蛋白应不低于蛋白质总摄入量的50%，方可满足孕妇的需要。优质蛋白质主要来源于动物性蛋白质如蛋、肉、鱼、奶类及植物蛋白质大豆。其他蛋白质不是优质蛋白，在人体内的吸收利用率不如动物蛋白质高。因此，在补充蛋白质时，要将多种食物进行搭配，有效地补充蛋白质。

蛋白质与其他许多营养素一样，有一个最佳的补充量，孕期高蛋白饮食，可影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。因此，对于蛋白质的摄入应持适量、适度的原则，切不可盲目多补、滥补。

● 摄入“完整食品”，确保无机盐和维生素

无机盐在人体内所占的比重虽小，却是必不可少的，对孕妇和胎儿来说，如果缺乏无机盐时会产生一系列疾病，甚至引起更严重的后果。

要确保摄入足够的无机盐和维生素，最好的方法就是生活中注意不偏食，孕妇尽可能以“完整食品”（指未经细加工过的食品，或经部分精