



孕期

胡巧艳 / 编著

营养关键

指导专家——黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

100问

中国人口出版社

孕期

营养关键 100问

胡巧艳/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养关键100问 / 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-818-0

I. 孕… II. 胡… III. 孕妇—营养卫生—问答 IV. R153.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第184165号

孕期营养关键100问



胡巧艳 / 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 中国人民解放军第4210工厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.75
字 数 100千字
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-818-0/R·711
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Contents

孕期营养关键 100 问

目录

PART 1 孕前营养



- 01 孕前补叶酸对胎儿有什么好处····· 002
- 02 哪些饮食习惯不利于受孕····· 005
- 03 孕前体质调理好，孕期生病少····· 007
- 04 准爸爸在孕前该如何调整体质····· 010
- 05 停用避孕药要注意补充哪些营养素····· 012
- 06 孕前过胖应如何健康减肥····· 013
- 07 孕前太瘦该如何顺利增肥····· 016
- 08 孕前饮食排毒，宝宝更健康····· 018
- 09 哪些食物可以助孕····· 020
- 10 饮食习惯会影响胎儿的性别····· 022



PART 2 孕期所需营养素详解

- 11 孕期每天需要摄入多少热量····· 026
- 12 孕期每天需要喝多少水····· 028
- 13 孕期每日需摄入多少蛋白质····· 030
- 14 孕期每日需摄入多少脂肪····· 032
- 15 孕期每日需摄入多少碳水化合物····· 034
- 16 孕期每日需摄入多少膳食纤维····· 036
- 17 孕期每日需摄入多少维生素A····· 037
- 18 孕期需要注意补充哪些B族维生素····· 038

Contents



19 孕期每日需摄入多少维生素C	041
20 孕期每日需摄入多少维生素D	042
21 孕期每日需摄入多少维生素E	043
22 孕期每日需摄入多少维生素K	044
23 孕期每日需摄入多少钙	045
24 孕期每日需摄入多少铁	051
25 孕期每日需摄入多少锌	054
26 孕期还需要注意补充哪些微量元素	055
27 胎儿脑部发育需要哪些营养	058
28 孕期坚持素食需注意补充哪些营养素	060
29 怎样最大限度保住食物中的营养素	064
30 食物搭配得当会提升营养价值	066
31 孕期营养素需求参照总表	067

PART 3 孕期饮食安排



32 孕期营养重点应根据孕月调整	070
33 怎样确保孕期饮食卫生	073
34 孕期吃水果过量易导致血糖升高	074
35 高龄妊娠，孕期怎么补	077
36 怀孕初期应如何安排饮食	078
37 害喜时怎么吃才能保证营养	080
38 孕期口味发生改变正常吗	083
39 孕期吃工作餐要注意哪些细节	084
40 孕期对某些食物过敏怎么办	086
41 孕期爱吃酸是否正常	089



- 42 怀孕中期应如何安排饮食····· 091
- 43 整个孕期体重该增加多少····· 094
- 44 孕期体重超标应如何调整饮食····· 095
- 45 孕期体重增加太慢怎么办····· 098
- 46 孕期爱长斑，吃什么能减轻····· 099
- 47 怎样调节饮食，控制妊娠纹生长····· 102
- 48 正餐之外的加餐应如何安排····· 106
- 49 你的饮食习惯会遗传给宝宝····· 108
- 50 怀孕后期应如何安排饮食····· 109
- 51 哪些食物可以让宝宝更漂亮····· 111
- 52 孕期饮食会对宝宝视力产生影响····· 114
- 53 中医是怎样通过食疗养胎的····· 116
- 54 饮食应随季节而变····· 118
- 55 产前吃什么能养足体力····· 120

PART 4 孕期疾病的营养调理



- 56 流产后如何进行饮食调理····· 124
- 57 有先兆流产该如何安胎····· 126
- 58 孕期患牙龈炎时该如何进食····· 128
- 59 孕期胃灼热要怎么调理饮食····· 130
- 60 孕期失眠该如何进补····· 132
- 61 孕期缺铁性贫血如何进补····· 134
- 62 孕期感冒了，饮食要怎么调理····· 139
- 63 吃什么可以消除孕期水肿····· 141
- 64 孕期腿抽筋是因为缺钙吗····· 143
- 65 孕期易便秘要怎样调整饮食····· 144
- 66 妊娠高血压如何进行饮食调理····· 147
- 67 妊娠糖尿病如何进行饮食调理····· 150



Contents



- 68 怎样从饮食上避免早产 154
- 69 写给准爸爸——怎样帮助孕妈咪
摆脱产前忧郁症 155

PART 5 孕期食物宜与忌

- 70 孕期应禁食哪些食物 158
- 71 孕期喝茶有哪些宜忌 159
- 72 孕期吃肉有哪些宜忌 160
- 73 孕期吃水果有哪些宜忌 161
- 74 孕期吃鱼有什么讲究 162
- 75 适合孕期食用的杂粮有哪些 163
- 76 孕期吃蔬菜要注意哪些细节 164
- 77 孕期吃坚果需注意哪些宜忌 165
- 78 孕期如何选择保健食品 166
- 79 孕期要少吃哪些调味料 167
- 80 孕期要少吃哪些辛辣燥热的食物 168
- 81 孕期吃豆制品需注意哪些细节 169
- 82 孕期可以吃火锅吗 170
- 83 孕妇奶粉跟普通奶粉有什么区别 171
- 84 为什么孕期要少吃反式油食物 173
- 85 孕期吃红糖好还是白糖好 174

附 录



- 01 孕10月妈咪身体变化 176
- 02 孕10月胎儿发育状况 179





PART

1

孕前营养

怀孕不只是怀胎的十个月重要，孕前的准备工作同样非常重要。孕前准备工作没做好，如正吃着药呢，结果意外怀孕了，让自己陷入是否要保住宝宝的烦恼中；或者身体虚得很，却怀上了宝宝，让虚弱的身体担负了更加沉重的责任，母子的健康与安全都堪忧；即使身体上没什么大问题，但却在孕前没有储备好各类营养素，让宝宝的发育落后他人一截，也会让你在日后扼腕叹息。

孕前补叶酸对胎儿有什么好处

过来人或者医生都可能叮嘱计划怀孕的你要在孕前补充叶酸。叶酸究竟是什么东西？对孕期有什么特别的意义吗？



叶酸是一种水溶性维生素，常被称为造血维生素或维生素B₉，血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如DNA的代谢等都少不了它。怀孕期间如果缺乏叶酸，会出现贫血、倦怠、脸色苍白、晕眩、情绪低落、皮肤灰褐色色素沉淀、呼吸急促等症状，胎儿也容易发生神经管缺陷，导致脊椎裂、无脑、脑组织突出等疾病。

那么如何才能摄取足够的叶酸呢？



孕前就开始补充叶酸

怀孕早期（3~6周）是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期。如果在此关键时候补充叶酸，可使胎儿患神经管畸形的危险减少50%~70%。一般情况下，你可能要到妊娠第四周之后才知道自己怀孕，因此，你最好从孕前就开始补充叶酸，以免错过胎儿发育的关键期。

成人每天需要的叶酸量为200微克。计划怀孕的你可在怀孕前3个月开始每天摄取400微克叶酸，怀孕期间每天则应摄取800微克，可有效地防止胎儿神经管缺陷的发生。到产后的哺乳期，建议你仍应维持每天300~400微克的摄取量，满足自身的需求。



妈咪营养课堂



如果你在孕前检查出患有叶酸摄入不足导致的巨细胞贫血，则应在医生指导下采用铁剂和维生素B₁₂或叶酸合并应用，并注意增加富含铁质、维生素B₁₂和叶酸的饮食。



选择哪种叶酸补充剂

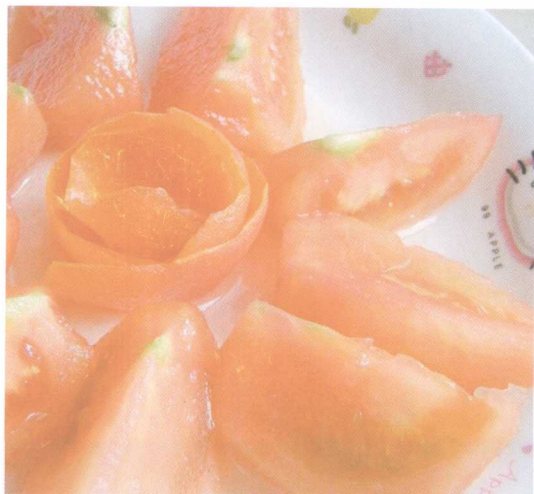
应在医生指导下选购并服用叶酸补充剂，切忌自己滥服药、乱买药。目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管畸形的叶酸补充剂是“斯利安”片，每片400微克。建议选择这种叶酸补充剂来补充叶酸，而不要选用治疗贫血的“叶酸片”。



多摄取富含叶酸的食物

许多食物都含有叶酸，许多维生素与矿物质补品中也都添加了叶酸质。而叶酸广泛存在于植物中，例如绿色蔬菜，此外，动物的内脏、啤酒酵母、豆类食品、柑橘类水果也富含叶酸。

富含叶酸的食品包括：鲑鱼、鲔鱼、牛肝、麦芽、菠菜、鸡肉、牡蛎、全麦、大麦、米糠、小麦胚芽、小麦粉、糙米、香菜、猪肉、芦笋、牛肉、牛奶、奶酪、羊肉、胡萝卜、香菇、鸡蛋、青豆、花椰菜、甜菜、西红柿。



蔬菜中的叶酸会随着储存及烹调时间的延长而渐渐流失，因此应减少蔬菜烹调的时间，并估计好菜量，以免隔餐吃剩菜。每餐尽量选择两种蔬菜，一种制成半荤半素的菜肴，一种做成全素的菜肴为好。在搭配上，选择一种果类蔬菜和一种叶类蔬菜搭配；或一种根类蔬菜和一种叶类蔬菜搭配；还可以选择不同颜色的蔬菜进行搭配，这样营养更均衡。

孕前调理指南



药物及酒精易影响叶酸吸收，准备怀孕的你应该戒酒，若是正在服药，也应咨询医生是否与补充叶酸相冲突，并在医生指导下进行调整。



叶酸食谱推介

什锦鸡蛋羹

原料：香菇、胡萝卜、火腿、青豆、玉米粒各适量，鸡蛋2个。

做法：香菇洗净后切丁；胡萝卜洗净去皮后切丁；火腿切丁。鸡蛋打入碗内搅散，按1:2的比例倒入凉水，上锅蒸15分钟后取出。起锅热油，放入香菇、胡萝卜丁、火腿丁、青豆、玉米粒，翻炒片刻后，加入少许清水，放入盐、鸡精炒匀，等材料熟透后用水淀粉勾芡，即可盛出淋在鸡蛋羹上。

莴笋耳丝炒鸡蛋

原料：莴笋1根，鸡蛋2个，木耳2朵。

做法：将莴笋去皮、去叶洗净切成丝；鸡蛋打入碗内调成蛋汁；木耳洗净切成细丝。起锅热油，倒入蛋液炒成松散蛋块，放入木耳、莴笋丝、盐炒熟，然后调入味精炒匀即可起锅。

水果拌酸奶

原料：香蕉、猕猴桃、草莓等水果各适量，酸奶一杯。

做法：香蕉去皮，切成小方块；猕猴桃去皮，切成小方块；草莓洗净，去蒂后，对切后再切成4块（还可以选择橘子、樱桃、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、梨、胡桃等富含叶酸的水果随意搭配）。把切好的水果丁放入碗内，淋上酸奶，以没过水果为好，拌匀即可。



妈咪营养课堂



孕前的准爸爸若多吃富含叶酸的食品，可降低染色体异常的精子所占的比例——精子染色体异常可能会导致不孕、流产以及宝宝先天性愚型。不过，准爸爸补充叶酸不必服用叶酸制剂，只要平时注意适当选择富含叶酸的食物即可。



哪些饮食习惯不利于受孕



过量食用辛辣食物

辛辣食物容易引起消化功能紊乱，如胃部不适、消化不良、便秘，甚至发生痔疮。而女性怀孕后本身消化功能就会变弱，并且容易便秘以及发生痔疮，因此在孕前就要注意调整饮食习惯，减少发生便秘、痔疮的几率。



偏食挑食

不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。因此，应该尽量吃得杂一些，不偏食、不忌嘴，保证营养均衡全面。而偏食挑食往往容易造成营养单一，无法满足身体的营养需求，造成精子和卵子营养不良，使得宝宝在形成的那一刻就输给了别人。



过量食用高糖食物

经常食用高糖食物，容易引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者，给妊娠安全带来不利。你和胎儿的健康都会受到影响，并极易出现早产、流产或死胎等。



暴饮暴食

暴饮暴食的最大恶果就是导致身体肥胖。而你和准爸爸的孕前体重、肥胖度，与孕期的健康及宝宝的健康发育息息相关。孕前如果不注意控制体重，那么孕期很可能因为难以控制体重而并发高危妊娠疾病，如妊娠高血压、妊娠糖尿病等；还会因为宝宝过于肥大而导致难产。



孕前调理指南



建议计划怀孕的你少喝咖啡、浓茶、可乐型饮料，这些饮料若饮用过量，不仅你本人易出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状，对将来胎儿的健康发育也会产生不利影响。

节食减肥

节食会导致不能摄入维持身体正常运行的各种营养物质，如蛋白质、碳水化合物等，影响身体的免疫力；节食过度还会引起内分泌失调，导致生殖机能紊乱，严重的会影响排卵，导致不孕。如果你想在孕前减肥，最好根据营养师为自己制定的合理的营养食谱，采用少食多餐的方法，细嚼慢咽，加上合理的锻炼，在适当调整体重的同时为宝宝储备充分的营养。

爱吃垃圾食品

垃圾食品包括油炸类的食物以及各类用反式脂肪制作的食物——所谓反式脂肪是人造饱和脂肪的一种，没有营养价值，却可以延长制品的保质期，广泛应用于面包、饼干、各式西点、薯片、薯条和色拉酱中。这些食物都会对卵子产生不良影响。

饮食过咸

吃过咸食物容易引起孕期浮肿，严重的还会并发妊娠高血压，因此，建议你从孕前就开始调整为清淡饮食。除了日常炒菜要少放食盐，还要注意少吃外卖的熟食、腌制食物或罐头类食物，这类食物都富含盐分。此外，腌制、烧烤类食物中都含有亚硝酸盐等致癌物，对你和宝宝的健康都不利。



食品过精、过细

现代人大多吃精白米、面，粗粮吃得不多，日常饮食中蔬菜所占的比例如果也很少的话，就会导致膳食纤维的缺乏。膳食纤维对人体的最大作用是促进肠胃的蠕动，促进排便，一旦缺乏，容易导致便秘。女性的生理特征和孕期的生理变化很容易引起便秘，因此，饮食应注意粗细搭配、荤素搭配。

烟酒不忌

抽烟喝酒都会对胎儿的健康造成极大的负面影响。吸烟可增加流产、死胎、早产及致畸等几率，最好在孕前1年就戒除。而长期大量饮酒可导致胎儿唇裂、腭裂、智力低下等，最迟在孕前10个月戒除。

孕前体质调理好，孕期生病少

长期的饮食习惯会改变人的体质，例如：长期的饮食不足可以使人从正常体质转为虚寒型体质，长期的油腻食物会使人肥胖成为痰湿型体质。不良的饮食习惯，例如一下子吃太多、一下子又吃太少饿肚子，会造成脾阳早衰，成为阳虚体质。



关心体质健康的你，不妨在孕前就咨询中医，以日常饮食为契机，进行适当的体质调整。



不同体质的特征及调养方法

正常体质：特征是体壮力强、面色润泽、胃口好、不怕冷不怕热、口微干、大小便顺畅、舌象正常，舌头呈淡红色、薄白苔、舌体柔软。

调养方法：寒、热的食物都可以吃。不要偏食，不要过量或长期大量吃某一种食物。



淤血体质：特征是肤色晦滞、嘴唇颜色暗、眼框暗黑、皮肤干干粗粗的，肚脐上四指左右的腹部容易胀，舌头呈青紫色，容易痛经，经血淤块多。

调养方法：可多吃茄子、猪血、猪肝、海带、虾子等食物。不要吃果仁的外皮，例如花生膜。忌吃生冷类的食物。不要经常待在太冷或太热的环境中。

痰湿体质：特征是体型肥胖、肚脐上四指处的腹部容易闷胀、口水甜甜黏黏的。容易拉肚子、嘴巴虽然干也不想喝水、胸满昏眩、舌苔多。月经周期混乱，有时不来，有时经血量又太多。

调养方法：多吃芦笋、荸荠、香菜。不要吃会伤肠胃的食物，例如牛奶、蕃薯、马铃薯、芋头、汽水、橘子、海鲜。

孕前调理指南



疾病与体质互为因果关系，体质会决定疾病的类型，而生病也会影响体质，尤其是慢性病对体质的影响更大。孕前调理好了体质，孕期的健康会更有保障！



虚热体质

特征是形体瘦弱，口燥咽干，容易便秘，尿黄短少，容易口渴、烦躁，睡不好，喜欢喝凉饮，经常觉得耳鸣，舌头红，舌苔少。经血量少、容易有月经延迟的情况，不易受孕。

调养方法：可吃些生菜色拉、果菜汁等清凉的食物，或者搭配西洋参、麦门冬、六味地黄丸等药膳服用。不要吃过于寒凉的食物。

实热体质

特征是身体壮硕、毛孔粗、面色红赤、容易便秘、尿黄赤、喜欢冷饮、怕热、舌头颜色红、舌苔厚，容易口干口臭、情绪高亢。经血量多，月经时常提早来。怀孕之后口干、口苦、口臭、牙龈出血、肿胀，便秘、怕热等症状会更明显。

调养方法：多吃一些生菜色拉、果菜汁、水果等清凉的食物。不要吃冰淇淋、辛辣食物、麻辣锅、炸烤的食物以及火锅等。

虚冷体质

特征是形体白胖、怕冷、脸色不红润、唇色淡、四肢冰冷、容易冒冷汗、大便稀、小便清长、容易掉头发、耳鸣、喜欢喝热饮。经血颜色淡。怀孕容易呕吐，生产后容易大量掉发。流产几率较高。

调养方法：多吃温热补益的食物。素食者可以吃一些红毛苔、小麦草。忌吃生冷食物，例如冰品、白菜、瓜类水果、橘子。不能吃麦门冬、生地等药膳。

气虚体质

特征是脸色苍白、气短懒言、乏力晕眩、动辄出汗、手易麻。月经量少色淡、子宫有下坠感、受精卵不易着床、容易流产。

调养方法：可多吃一些生鲜类的食物。也可用黄芪、人参等补气之药，熟食做药膳吃。不要吃加工食品。不要太常吃感冒药，容易过敏。





肾虚体质要及时调理

计划怀孕的准爸爸要注意有没有肾虚的体质。因为肾虚会让生殖、泌尿系统变弱。但是肾虚还须细分为肾阴虚、肾阳虚。肾阴虚的病人比较明显的症状为手脚心易发热、口干舌燥、容易便秘，头晕、耳鸣、腰膝酸软、失眠，会有遗精早泄的现象，精子数少，精子较多畸形；而肾阳虚的病人，主要的症状为手脚容易冰冷、明显的怕冷，伴见腰膝冷痛、精神萎靡、夜尿量多，另会有阳痿早泄，性欲淡漠的现象及精子数少、活动力低。

准爸爸由于工作上的压力以及紧张忙碌的生活形态，容易出现肝郁体质，建议平时多喝花草茶来调理。玫瑰花茶、薰衣草都是减压的良方。

不去相信一些江湖郎中式的虚假治疗广告，这些广告常会夸大疗效，其药方中提及的一些鹿茸、鹿鞭、海马、蛤蚧类做成的药物，大多适合肾阳虚的病人，肾阴虚的病人吃多了反而更易早泄。

