

图说
生活



Mami Baobei Xilie
妈咪宝贝系列

贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝



最成熟的营养方案，最专业的健康指南，
让妈妈宝宝的营养全面升级。

孕产期 营养保健 全程指导

孕产专家为您量身定制饮食计划

《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会 编

卢丽娜 程小萍 主编



上海科学普及出版社

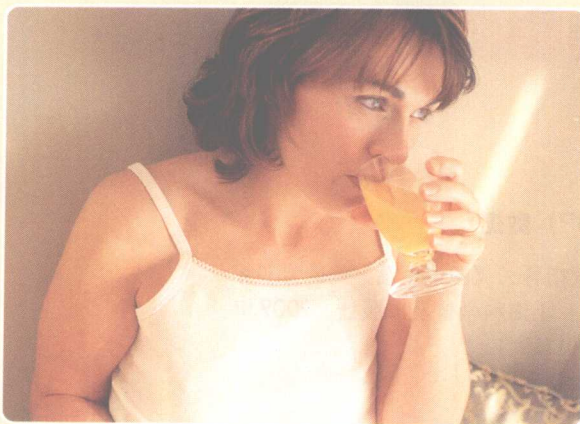
让生活有知有味



图说生活·妈咪宝贝

贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝

Mami Baobei Xilie



孕产期

营养保健
全程指导



孕产期营养保健全程指导

营养方案 · 饮食指导

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养保健全程指导 / 《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.3
(图说生活·妈咪宝贝系列)
ISBN 978-7-5427-4260-5

I.孕… II.图… III.①孕妇—营养卫生—基本知识
②孕妇—营养卫生—基本知识 IV.R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018093 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4260-5
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



会吃的孕妇最健康

孕育和诞生，为“妈妈”这个词语做出了刻骨铭心的注脚。十月怀胎，这是一个漫长而又让准妈妈们感到幸福与艰苦的旅程。在这段旅程中，伴随着幸福喜悦同时到来的，还有各种不安和焦虑的困扰。准妈妈们常会为自己的膳食而犹豫不决，常会为吃什么更科学，怎么吃更有营养而苦恼，也常会为担心宝宝的营养而心神不安。如果准妈妈们懂得一些孕、产期及产后的营养常识，就会舒缓这时期的紧张心情并从容应对，吃出营养和健康。



最佳的营养方案

从孕前营养准备、孕期营养指导、孕期常见症状的饮食调养，到产后的营养指导，所有准妈妈怀孕及产后遇到的营养方面的难题，这里都一一搜罗并给予了指导和解答。详细而科学地为妈妈们提供实用的营养指导方案，无论你是怎样的准妈妈，都会从本书中得到无微不至的关照，并打消您在孕育过程中的全部顾虑，让您孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝。



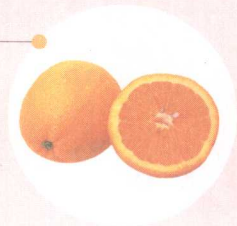
最理想的饮食指南

针对孕产妇的营养需要及可能发生的种种妊娠反应和产后疾患，本着“产前补胎，产后补身”的原则，收集了取材方便，简单易学的养生食谱，并对每款食谱的营养成分和功效加以分析，为准妈妈们提供理想的食谱指导。



全方位呵护，贴心的指导

从怀孕前的准备、惊喜的第一个月，一直到怀孕第十个月，在每个月份，都详细地讲述了准妈妈科学饮食策略、准妈妈不宜等内容。该吃什么，不宜吃什么，该怎么吃，在每个不同时期都为妈妈们给予了体贴入微的指导。



养育健康聪明的孩子，是所有夫妇的期望。本书将细心地指导准妈妈们充分、全面、合理、科学地摄取营养，全面呵护准妈妈和宝宝在妊娠中的每一天，使准妈妈们愉快地度过您人生中美妙的一段日子。



目录

Yunchanqi Yingyang Baojian
Quancheng Zhidao

营 养 方 案 · 饮 食 指 导

13~32 ●●○○○○●●○○○○●●○○○○●●○○○○

第一章

生个优质宝宝 准妈妈营养提前准备

14 现代营养学对孕妇饮食的基本要求

14 能量

15 蛋白质

15 无机盐

16 脂肪

17 维生素

17 维生素A

17 维生素B₁

17 维生素B₂

17 维生素B₁₂

18 维生素D

18 叶酸

18 尼克酸

18 维生素C

19 维生素E

19 维生素B₆

19 烟酸

19 糖类





20 中医营养学关于孕妇饮食的观点

- 20 根据妊娠月份的不同, 随时更换食谱
- 21 根据季节选择饮食
- 22 因孕安胎的食疗方案

23 孕前饮食与营养方案

- 23 孕前的营养需求
- 24 孕前的饮食原则



- 24 蛋白质
- 24 脂肪
- 24 无机盐
- 24 维生素
- 24 洗涤剂
- 24 酒精
- 25 良好的生活习惯

25 孕前的注意事项

- 25 提前3个月开始营养储备
- 26 怀孕前需要做哪些营养准备
- 27 什么是叶酸
- 27 叶酸与妊娠
- 28 补叶酸吃什么食物
- 28 叶酸不能滥补
- 29 孕前补钙的重要性
- 29 孕前要做饮食胎教



30 孕前不宜

- 30 孕前应禁食用黑棉子油
- 30 孕前应远离化学添加剂
- 30 孕前告别咖啡因食品
- 31 抵制油炸食品
- 31 孕前不宜吃高糖食物
- 32 孕前不宜吃盐类多的食物
- 32 不宜用铝制品烹调食物



33~110

第二章

新生命健康成长 孕妇营养全知道

34 怀孕第0~4周饮食与营养方案

34 怀孕第0~4周的营养需求

35 怀孕第0~4周的饮食指导

35 孕妇科学饮食策略

35 5个饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐

37 孕妇可适当多吃黑木耳

37 孕妇可适当多吃花生

37 孕妇可适当多吃芝麻

37 孕妇吃鱼好处多

38 孕妇不能吃的四种鱼

39 孕妇要适量吃豆类产品

40 孕妇要适量多吃嫩玉米

41 孕妇要多喝牛奶

42 怀孕应多吃香蕉

42 孕妇不宜

42 孕妇不宜偏食

42 孕妇饮食不宜饥饱不一

43 孕妇进食不宜狼吞虎咽

44 孕妇应少吃刺激性食物

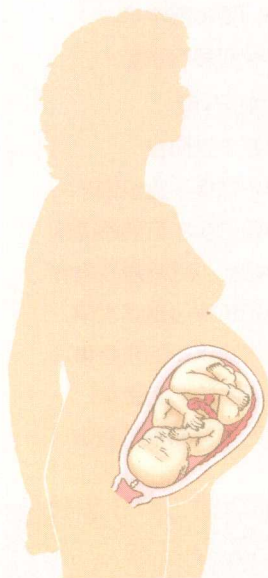
44 孕妇不宜过量吃水果

44 孕妇吃水果的注意事项

46 孕妇不宜多吃菠菜

46 孕妇不宜喝茶和咖啡

47 怀孕第5~8周饮食与营养方案



47 怀孕第5~8周的营养需求

48 怀孕第5~8周的饮食原则

48 孕妇科学饮食策略

- 48 孕妇应注意摄入蛋白质
- 49 孕妇应注意摄入足够的热量
- 50 孕妇要摄入益智健脑食品
- 51 孕妇适当补充含铁的食物
- 52 孕妇吃点野菜好
- 52 孕妇主要营养素的食品来源

53 孕妇不宜

- 53 孕妇勿用瓷杯喝热饮
- 53 孕妇不宜少喝水
- 53 孕妇喝水“五不要”

55 孕妇饮食误区

- 55 多吃热补品
- 55 全吃素食
- 55 有营养的东西摄入越多越好
- 56 孕妇要忌口
- 56 食动物肝脏多多益善
- 57 多吃酸性食物
- 57 食用鱼肝油多多益善
- 57 晚餐吃得越多越好

58 怀孕第9~12周饮食与营养方案

58 怀孕第9~12周的营养需求

59 怀孕第9~12周的饮食原则

59 孕妇科学饮食策略

- 59 孕妇一定要吃早餐
- 60 孕妇应多吃粗粮
- 61 孕妇饮食状况会影响宝宝未来的寿命
- 61 孕妇要控制体重，以防体

重增加过快

- 62 8个小窍门帮准妈妈控制体重
- 62 孕妇可以适量摄入“脑黄金”
- 63 孕妇应少吃罐头食品

64 孕妇不宜

- 64 孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物
- 64 孕妇不宜常食用精制米面
- 64 孕妇不宜过多吃肉
- 64 孕妇不宜食用过敏性食物
- 65 孕妇不宜吃方便面
- 65 孕妇不宜吃久放的土豆
- 65 孕妇不宜吃油条
- 65 孕妇不宜过多吃味精
- 65 孕妇不宜过多吃巧克力和山楂

66 怀孕第13~16周饮食与营养方案

66 怀孕第13~16周的营养需求

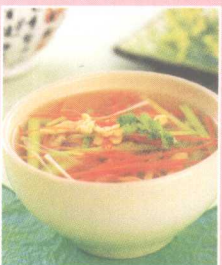
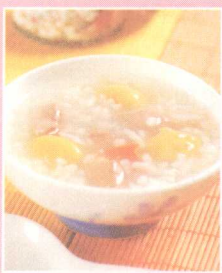
- 66 蛋白质
- 66 脂肪
- 67 糖类
- 67 钙

67 怀孕第13~16周的饮食原则

68 怀孕第13~16周的营养胎教

68 孕妇科学饮食策略

- 68 孕妇要注意适量补钙
- 69 合理补钙通常从两方面着手
- 69 孕妇要注意补铁
- 70 补铁应吃什么
- 70 孕妇要注意补锌
- 72 补锌应吃什么
- 72 孕妇要注意补碘
- 73 孕妇应适量摄入维生素A



- 73 孕妇应适量摄入维生素 B₁
- 74 孕妇应适量摄入维生素 B₂
- 75 孕妇应适量摄入维生素 B₆
- 75 孕妇应适量摄入维生素 B₁₂
- 76 孕妇应适量摄入维生素 C
- 77 孕妇应适量摄入维生素 D
- 78 孕妇应适量摄入维生素 E

78 孕妇不宜

- 78 孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物
- 79 孕妇不宜过量食用高钙食品
- 80 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤
- 80 孕妇不宜多吃冷饮

81 怀孕第 17~20 周饮食与营养方案

81 怀孕第 17~20 周的营养需求

81 怀孕第 17~20 周的饮食原则

83 孕妇科学饮食策略

- 83 怀孕应该吃两人的饭吗
- 83 孕妇需适当补充微量元素
- 84 孕妇的最佳零食
- 85 孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光
- 85 喝孕妇奶粉，方便补充营养

87 孕妇不宜

- 87 孕期不可暴饮暴食
- 87 孕妇晚餐三不宜
- 87 孕妇不宜营养过剩
- 88 孕妇不宜吃火锅
- 88 孕妇不宜吃蜂王浆

89 怀孕第 21~24 周饮食与营养方案

89 怀孕第 21~24 周的营养需求

90 怀孕第 21~24 周的饮食原则

91 孕妇科学饮食策略

- 91 孕妇可多吃鲱鱼
- 91 妊娠糖尿病的饮食原则

93 孕妇不宜

- 93 孕妇不宜过量食用海带
- 93 孕妇不宜长期食用高脂肪食物
- 94 孕妇不宜长期摄入高蛋白饮食
- 95 孕妇不宜节食

96 怀孕第 25~28 周饮食与营养方案

96 怀孕第 25~28 周的营养需求

96 怀孕第 25~28 周的饮食原则

97 孕妇科学饮食策略

- 97 孕妇自制 18 种健康零食
- 98 孕妇可多吃番茄，保健又养颜
- 99 孕妇要合理补充矿物质
- 100 孕妇需要补锌
- 101 孕妇需要补铜

102 孕妇不宜

- 102 孕妇不宜多吃人参
- 102 孕妇不宜多吃动物肝脏

103 怀孕第 29~32 周饮食与营养方案

103 怀孕第 29~32 周的营养需求

103 怀孕第 29~32 周的饮食原则

104 孕妇科学饮食策略

- 104 孕晚期的营养补充



104 孕妇饮食宜荤素搭配

105 孕妇不宜

105 孕妇不宜食用糯米甜酒

106 怀孕第 33~36 周
饮食与营养方案

106 怀孕第 33~36 周的
营养需求

106 怀孕第 33~36 周的
饮食原则

106 孕妇科学饮食策略

106 孕妇需要补充维生素 K

107 冬瓜、西瓜治疗水肿

107 绿豆是孕妇理想的食品

108 孕妇不宜

108 孕妇不宜吃黄芪炖鸡

108 孕妇忌用餐不按时

109 怀孕第 37~40 周
饮食与营养方案

109 怀孕第 37~40 周的
营养需求

109 临产时的饮食原则

109 孕妇科学饮食策略

109 产前吃巧克力好

110 增加产力的饮食宜忌

111~124

第三章

远离小状况 孕期常见症状的饮食调养

112 准妈妈孕期常见症
状及饮食调养

112 孕期恶心、呕吐

114 孕期便秘

116 孕期腹痛

116 血虚型

116 虚寒型

116 气郁型

117 孕期贫血

118 孕期水肿

118 脾虚型

118 肾虚型

118 气滞型

119 推荐饮食调理方法

119 妊娠心烦

119 阴虚火旺型

119 痰火内蕴型

120 肝经郁火型

120 妊娠眩晕

120 肝肾阴虚型

121 气郁痰滞型

121 气血虚弱型

121 胎漏

122 肾虚型

122 气虚型

122 血热型

122 常用食疗方

122 妊娠咳嗽

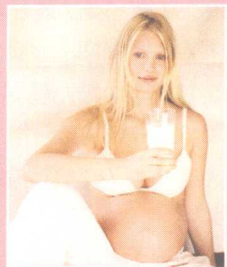
123 阴虚肺燥

123 痰火犯肺

124 妊娠失音

124 气虚

124 气实



125~162

第四章

新妈妈科学坐月子 产后营养指导

126 产后饮食与营养方案

126 新妈妈的营养需求

127 新妈妈的营养对乳汁成分的影响

129 新妈妈的膳食搭配原则

129 补充足够热量

129 饮食营养丰富、成分均衡

130 膳食清淡、种类丰富、烹调合理

131 产妇饮食调养的原则

131 产妇饮食调养的特点

131 产后科学饮食策略

131 产后何时开始喝催乳汤

133 乳汁不足的饮食调理方法

135 剖宫产产妇的饮食原则

135 适合产妇食用的食物

136 产后补血大搜索

137 产后宜吃蔬菜水果

137 适合产妇食用的蔬菜

137 产后吃油菜有什么好处

138 产后吃丝瓜有什么好处

138 产后宜多吃鲫鱼

139 产后新妈妈适宜吃桂圆

139 产后新妈妈适宜吃山楂

139 产后新妈妈适宜吃橘子

140 产后不宜

140 产后不宜滋补过量

140 产后鸡蛋不宜吃过多

141 产妇不宜吃辛辣、生冷的食物

141 产后不宜多吃巧克力

141 产后不宜急于服用人参

142 产后不宜多喝茶

142 产后不宜多喝黄酒

142 产后不宜多吃红糖

143 产后不宜吸烟喝酒

143 产后不宜吃炖老母鸡

144 产后不良体质的饮食调理

144 产后阴虚体质的饮食调理

145 产后阳虚体质的饮食调理

145 产后血虚体质的饮食调理

146 产后气虚体质的饮食调理

148 产后常见病症的饮食调养

148 产后出血

149 产后腹痛

150 产后恶露不绝

151 气虚型

151 血瘀型

151 血热型

152 产后乳汁不足

154 产后便秘

155 产后水肿

156 产后发热

157 产后身痛

157 血虚型

158 风寒型

158 肾虚型

159 产后小便异常

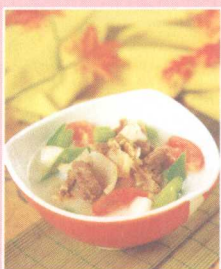
159 气虚

159 肾虚

160 产伤

160 产后自汗、盗汗





163~255

第五章

食谱一点通 孕妈妈食谱全攻略

164 孕前食谱

- 164 清炒猪血 / 里脊瘦肉 / 胡桃粥
- 165 圆鱼骨髓汤 / 韭菜粥 / 抓炒腰花 / 蜜汁柿子块
- 166 冰镇山药 / 山药羊头 / 蝙蝠莲藕
- 167 一品山药 / 蘑菇鹿鞭 / 猪骨莲藕汤
- 168 拔丝山药 / 核桃仁纸包鸡 / 甜心包
- 169 雄鸡报晓 / 猪肝粥 / 油炸香椿糊 / 家常熬鱼

170 孕早期食谱

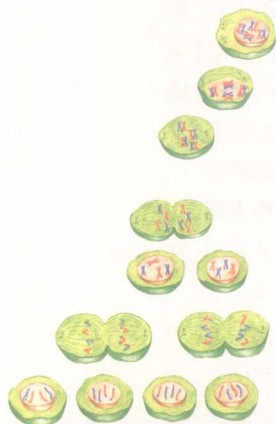
- 170 鲜奶煮鸡蛋 / 炒脆藕 / 菠萝鸡胗
- 171 乌鸡糯米葱白粥 / 烘肉蛋饺 / 鸡丝烩菠菜
- 172 什锦鸡丁 / 元宝肉
- 173 当归鲈鱼 / 八宝菜 / 番茄南泌
- 174 三元蒸鸡 / 青椒牛肉丝 / 砂仁鲫鱼
- 175 雪菜笋片汤 / 豆芽生鱼片 / 猪肝菠菜汤
- 176 小黄鱼汤 / 烩生鸡丝 / 素火腿

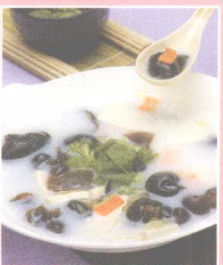
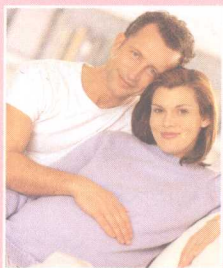
- 177 芝麻粥 / 栗子粥 / 莲子糯米粥 / 鸡丝馄饨
- 178 永脊髓脑汤 / 奶油鹌鹑蛋汤 / 土豆烧牛肉
- 179 清炒鱿鱼卷 / 红烧豆腐 / 菠菜粥
- 180 山药炖鸽 / 栗子白菜 / 五彩虾仁
- 181 水晶菠萝 / 炒豆芽肉丝 / 猪肉烧茄子
- 182 奶汤瓜片 / 葱花蛋汤 / 清汤燕窝
- 183 鱼肉水饺 / 排骨炖豆腐 / 炒肚丝木耳

184 缓解孕早期不适食谱

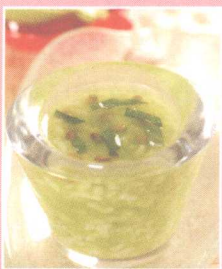
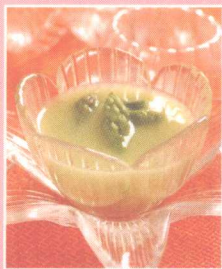
- 184 陈皮卤牛肉 / 鲫鱼香菇汤
- 185 韭菜生姜汁 / 田园之美 / 蛋黄莲子汤
- 186 黄花猪心汤 / 香蕉土豆泥 / 青椒镶饭
- 187 杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉 / 牛蒡炒肉丝
- 188 金针菇油菜猪心汤 / 牛肉蔬菜汤 / 菠萝鸡
- 189 巴戟天鸡腿汤 / 北芪红枣鲈鱼 / 大蒜鸡翅
- 190 红薯煮鸡 / 破步子蒸鱼 / 白萝卜饼
- 191 橘皮姜丝茶 / 糖醋鲷鱼片 / 香菜萝卜

192 孕中期食谱





- 192 冬菇扣肉 / 糖醋带鱼
- 193 番茄焖牛肉 / 海米海带丝
- 194 琵琶豆腐 / 红烧桂鱼 / 芦笋炒虾仁
- 195 红烧牛肉饭 / 碧绿色肚 / 肉末蒸蛋
- 196 赤豆泥饭 / 鸡子面条
- 197 酥炸核桃仁 / 清炒油菜心 / 生炒糯米饭
- 198 炒荤素丝 / 蒜苗炒肉 / 桑仁粥 / 豆浆粥 / 雪里蕻炒肉
- 199 杏仁粥 / 虾仁炒韭菜 / 奶油番茄 / 乌鱼冬瓜汤
- 200 阿胶粥 / 凉拌猪皮冻 / 烩乌鱼蛋
- 201 拌蹄冻 / 木耳肉片汤 / 酱醋羊肝 / 酸辣汤
- 202 鸡蛋黄花汤 / 翡翠豆腐
- 203 烩豆腐 / 清汤绣球 / 麻酱拌水萝卜
- 204 虾仁海参 / 菠菜煎豆腐 / 鸭梨桃仁汤 / 虾仁油菜
- 205 蜜汁藕 / 三样汤 / 香菇白菜 / 水晶土豆
- 206 绿豆萝卜灌大藕 / 素拌土豆丝
- 207 双色水晶 / 香酥鸡 / 松鼠黄鱼 / 蒜苗炒干豆腐
- 208 孕晚期食谱
- 208 荷包鲫鱼 / 鲜果什锦
- 209 羊肉冬瓜汤 / 三丝汤 / 奶油双珍
- 210 小炒牛肉 / 黄豆排骨蔬菜汤 / 山药煲乳鸽
- 211 萝卜丝炒粉条 / 麻辣豆腐
- 212 拔丝土豆 / 麻辣羊肚丝 / 木耳鸭肝烩
- 213 芥菜粥 / 素烧茄子 / 炆菜花 / 鲜蘑烩鸭腰
- 214 糖醋萝卜 / 双味鸡球 / 肉丝炒鸡蛋
- 215 小窝头 / 莲藕排骨汤 / 黄鱼豆腐
- 216 奶油水果 / 炒绿豆芽 / 二冬芹菜 / 红烧鲤鱼
- 217 双菇苦瓜丝 / 东安子鸡 / 糖醋带鱼
- 218 椒盐排骨 / 凉拌油辣莴苣 / 凉拌粉皮
- 219 冰糖银耳 / 烩酸菠菜 / 扁豆山药糯米粥 / 炒鸡蓉银耳
- 220 雪花母鸡 / 牛肚补胃汤 / 蛋面
- 221 猪脑鹌鹑羹 / 猪肾粥 / 油炒香菇 / 木耳粥
- 222 栗子鱼肚 / 清炖牛肉汤 / 土豆汤 / 珊瑚白菜
- 223 山药汤圆 / 什锦五香黄豆 / 雪里滚球
- 224 核桃酪 / 蒜薹炒肉丝 / 扒白菜心 / 黄花肉片汤
- 225 姜醋煎茄子 / 海带炖鸡 / 白菜烩蘑菇
- 226 番茄鱼片 / 栗子糕 / 海米炖冻豆腐 / 赤小豆炖鲫鱼



- 227 鲜拌茼蒿 / 乌梅粥 / 苦瓜猪瘦肉汤 / 鲜莲银耳汤
- 228 橙味酸奶 / 文武蛋 / 炒姜丝肉
- 229 蛋蓉菜花汤 / 鲜蘑豆腐汤 / 木樨汤
- 230 冬瓜汤 / 清汤百合花 / 糖醋荷包蛋
- 231 清炒蹄筋 / 鱼肉馄饨 / 蜜汁甜藕 / 糖醋排骨

232 产后食谱

- 232 银耳莲子红枣汤 / 鸡丝馄饨
- 233 三鲜豆腐 / 烤什锦菇 / 三鲜汇
- 234 当归枸杞面线 / 南瓜炒肉丝 / 枸杞鸡丁
- 235 黑芝麻猪蹄汤 / 白汁牛肉 / 红烧肘子
- 236 莲子炖猪肚 / 烧牛蹄筋 / 脆爽鲜藕片
- 237 大排蘑菇汤 / 月母鸡 / 炖鳗鱼
- 238 腰花木耳汤 / 首乌黄芪乌鸡汤 / 乌鸡白凤汤
- 239 芪归炖鸡汤 / 韭黄炒鳝鱼 / 团鱼汤
- 240 龟肉汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 鲜滑鱼片粥
- 241 奶油鲫鱼 / 干贝芦笋 / 银耳莲子枸杞粥
- 242 羊肚黑豆粥 / 五圆鸡 / 黄芪羊肉汤 / 甜糯米饭
- 243 菜花肉饼 / 海参羊肉汤 /

- 大补当归酒
- 244 山药鱼头汤 / 米酒蒸螃蟹 / 八宝鸡汤
- 245 红枣布丁 / 清炖羊肉 / 苹果煎蛋饼
- 246 姜汁菠菜 / 老鸭炖猪蹄 / 黄蘑炖小鸡
- 247 什锦蔬菜烩豆腐 / 黄芪茯苓鸡汤 / 清蒸茄段
- 248 爆炒苦瓜丝 / 核桃豆腐丸 / 红酒豆腐
- 249 木耳豆腐汤 / 凉拌海带芽 / 健康早餐
- 250 黄豆香卤海带 / 哈密瓜盅 / 糟鱼肉圆汤 / 香菇鱼片粥
- 251 什锦沙拉 / 九层塔炒牡蛎 / 玫瑰花烤羊心
- 252 鲜鲤鱼汤 / 糖醋卷心菜 / 当归羊肉羹 / 当归煮猪肝
- 253 猪蹄金针菜汤 / 生炒糯米饭 / 蜜饯萝卜 / 鲤鱼煮枣汤
- 254 人参黄芪粥 / 杏仁白糖粥 / 红枣炖兔肉 / 桑葚芝麻面
- 255 杏仁大米酪 / 鲜蘑炒豌豆 / 鸭丝绿豆芽 / 花生仁炖猪蹄

第一章

生个优质宝宝

准妈妈营养提前准备



生个优质宝宝——准妈妈营养提前准备

现代营养学

对孕妇饮食的基本要求

女性的怀孕期是需要加强营养的特殊生理时期。孕期母体的合成代谢活动在激素的影响下有所增强，基础代谢率也增加。此时，由于孕妇体内激素变化导致平滑肌松弛、消化液分泌减少，胃肠道蠕动减慢，常伴有胃胀气和便秘。怀孕期间，孕妇体重平均增加约12千克，包括7千克水分、3千克脂肪和1千克蛋白质；增加的体重，主要是母体的子宫、乳房及储备的脂肪和蛋白质的重量，以及发育中的胎儿。因为胎儿生长发育所需的所有营养素均来自母体，孕妇本身还需要为分娩和分泌乳汁储备营养素。

供给孕妇的营养物质不足，易导致孕妇发生营养缺乏病，引起孕妇贫血、手足抽搐、骨质软化症等。另外，如果孕妇营养不良，还容易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等，或者会使胎儿发育不良，体重下降，婴儿出生后容易得病，还有可能在以后的生长发育中较其他学龄前儿童智力低下。可见，孕妇的足够营养，对优生、优育是很重要的。但营养过剩也不好，会使孕妇过胖，胎儿过大，出现难产的几率增大。因此，孕妇应注意合理的饮食营养。

能量

孕期妇女对能量的需求增加，以满足胎儿、胎盘及母体组织增长，及蛋白质、脂肪贮存及代谢增加的能量需要。有关孕妇营养调查及能量需要测定的研究结果不尽相同，这主要是由于有很多因素影响到孕妇能量的需要，如孕前体重、机体的脂肪含量、孕期体重增长数量、环境温度、孕妇的活动程度等。

孕期能量的摄入量应与消耗量保持平衡，过多摄入能量，母体体重过高，对母子双方无益。妊娠全程通常增加体重12千克左右，孕中、后期每周增重应不少于0.3千克，不大于0.5千克。



■ 孕妇孕后期能量摄入不宜过多，需适当调整，以每天增加200千卡为宜。



孕妇在整个怀孕期间额外增加的总能量为 80 000 千卡。孕期 4 个月以后, 建议孕期妇女每天比相同体力非孕期妇女增加摄入量 200 千卡。

蛋白质

一般妇女平均每天需蛋白质约 60 克。但妇女在怀孕期, 蛋白质的需要量增加, 以满足胎儿生长的需要。通常, 机体对蛋白质的需求是随着妊期的延长而增加的, 在怀孕的早、中、晚期, 孕妇每天应分别额外增加蛋白质 5 克、15 克和 20 克。要注意, 必须增加优质蛋白质的摄入量, 即多食鱼、蛋、奶及豆类制品。相比较而言, 动物性蛋白质在人体内吸收利用率较高, 而豆和豆制品等植物性蛋白质吸引利用率较差。怀孕晚期孕妇需要贮备一定量的蛋白质, 以供产后的乳汁分泌。

如果蛋白质的摄入不足, 会导致孕妇体力下降, 胎儿生长变慢, 而且孕妇产后身体常出现恢复不良, 乳汁稀少, 对母子身体都不利。因此, 孕妇应根据不同时期的需要, 合理摄入蛋白质。

无机盐

由于胎儿生长发育的需要, 孕妇对无机盐的需求量有所增加。特

别是钙、铁、锌、碘等元素。这些元素对孕妇及胎儿的健康是必不可少的。

钙

钙是胎儿骨骼组织发育、生长及母体生理代谢所必需的。孕妇缺钙可能发生手足抽搐和骨质软化病。严重的骨质软化病可以使骨盆畸形而造成难产。如果钙缺乏, 胎宝宝智力发育不良, 新生儿体重过轻, 颅骨钙化不好, 前囟长时间不能闭合。还容易患先天性佝偻病。我国营养学会的钙推荐供给量, 孕妇为每日 1 000~1 500 毫克。

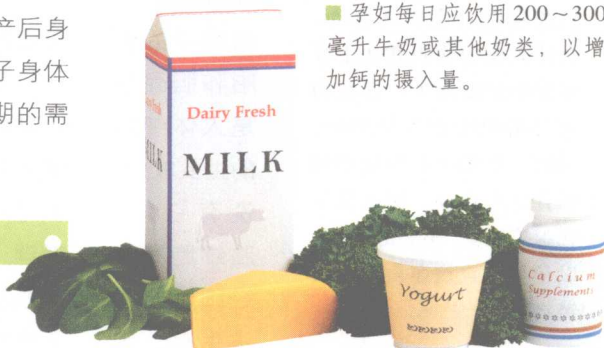
锌

锌是生长发育所必需的元素。如果孕妇缺锌, 子宫肌收缩力弱, 无法自行娩出胎儿, 因而需要借助产钳等。严重缺锌则需要剖宫产。如果怀孕早期缺锌, 会造成胎儿中枢神经畸形。因此, 摄入充足的锌有利于胎儿发育和预防先天性缺陷。

铁营养素

铁是造血原料, 常见的贫血症, 大部分是因为缺铁而引起的。如果孕妇摄入的铁不足, 就会导致准妈妈缺铁性贫血, 增加孕妇围生期死亡率, 也直接影响到胎儿的生长发育。

■ 孕妇每日应饮用 200~300 毫升牛奶或其他奶类, 以增加钙的摄入量。



碘

碘是合成甲状腺素必需的营养素，而甲状腺素可促进蛋白质的合成，对身体的生长发育影响很大。若由于孕妇缺碘，导致胎儿的甲状腺激素不足，严重影响胎儿中枢神经系统发育，结果可能会导致出生婴儿将来智能低下，听力障碍、体格矮小。

铜

女性体内铜摄入不足，会影响卵泡的生长和成熟，抑制输卵管的蠕动，不利于卵子的运行，从而导致不孕。孕妇缺铜可能造成胎儿脑组织的损害。

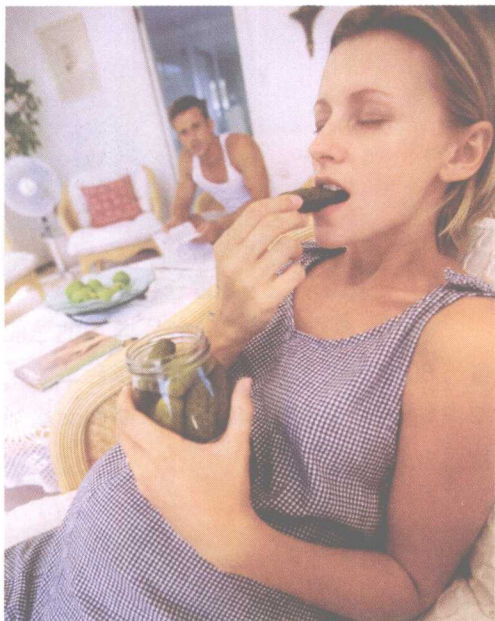
脂肪

脂肪并不是一个简单的名词，它是个大家族的总称。这个家族里的成员有好也有坏。脂肪不仅是我们身体表面看到的赘肉，它还分布在肠系膜和肾脏周围等处，且常常因为人体营养状况、热量消耗等因素的改变而改变。脂肪对人体有很多积极的作用：脂肪所含的碳和氢比糖类多。因此在氧化时可释放出较多热量。1克脂肪可转化成

9.3千卡的热量，是营养素中产热量最高的一种。脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分，没有它们，脑细胞和神经细胞都无法生存。因

贴心关怀

脂肪本身不会致癌，但长期嗜食高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，这些物质的蓄积能诱发结肠癌。同时，高脂肪食物能增加催乳素的合成，提高发生乳腺癌概率，不利健康。所以孕妇不宜过多食用脂肪类物质。



此孕妇在妊娠期绝不能缺少这种营养物质。人体所需的必需脂肪酸在人体内不能合成，必须靠食物中的脂肪来提供。必需脂肪酸主要用于磷脂的合成，是所有细胞结构的重要组成部分。另外，保持皮肤微血管正常通透性，促进精子形成以及前列腺素的合成等，都是必需脂肪酸的重要功能。脂肪性食物还有助于脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收与利用。脂肪大部分贮存在皮下组织，可以起到调节体温，防止热能散失的作用。脂肪分布在内脏器官的间隙中，可使其免受损伤。脂肪在胃内消化得慢，可增加饱腹感，使人不易感到饥饿。

孕妇膳食中应有适量脂肪，以保证胎儿神经系统的发育和成熟，并促进脂溶性维生素的吸收。虽然脂肪有很重要的作用，但是对于孕妇来说，应该谨记过犹不及的道理。妊娠期每日以摄入60克脂肪为宜。因为脂肪太多会导致肥胖，并引起一系列相关病症。