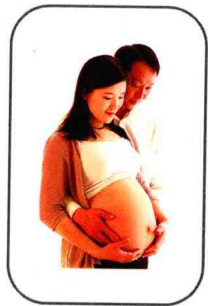


现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

孕产妇  
婴幼儿  
饮食与  
健康百科

罗熙萌 李萌/主编



黑龙江科学技术出版社

现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

# 孕产妇 婴幼儿 饮食与 健康百科

罗熙萌 李萌/主编



黑龙江科学技术出版社

-----  
**图书在版编目(CIP)数据**

孕产妇婴幼儿饮食与健康百科/罗熙萌, 李萌主编.  
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2006.4  
(现代家庭百科)

ISBN 7-5388-5095-3

I. 孕... II. ①罗... ②李... III. ①孕妇-妇  
幼保健②婴幼儿-妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035948号  
-----

责任编辑 车承棣

现代家庭百科

孕产妇婴幼儿饮食与健康百科

罗熙萌 李 萌 主编

---

**出 版** 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

**印 刷** 北京洲际印刷有限责任公司

**发 行** 黑龙江科学技术出版社

**开 本** 787×1092 1/16

**印 张** 22

**字 数** 520 000

**版 次** 2006年6月第1版·2006年6月第1次印刷

**印 数** 1-10 000

**书 号** ISBN 7-5388-5095-3/R·1280

**定 价** 28.00元

## 前 言

准妈妈们都想生一个健康可爱的小宝宝。那么，当你准备怀孕时，该怎样改善饮食以调整体质？怀孕成功了，又应如何选择食物，保持营养均衡，让宝宝聪明健康呢？亲爱的准妈妈们！此刻的你，是小宝贝在这世上全部的依赖；你的营养，关系他的成长，你的心情，牵动他未来的人格发展，为了孕育更健康的宝宝，健康怀孕吧！

《孕产妇婴幼儿饮食与健康百科》针对怀孕妈妈精心规划的饮食方案，轻松吃出营养与窈窕，孕育聪明健康的小宝贝。你想度过一段“孕”味十足的时光吗？那么请跟我来翻开此书，你会学到妊娠期间的一切保健知识，让你如愿生一个心怡的宝宝。



# 目录

## 饮食营养须知篇

各时期的饮食营养 .....	001
新婚时期的饮食营养 .....	003
带环妇女的饮食营养 .....	004
服避孕药的饮食营养 .....	006
性生活前后的饮食营养 .....	007
准备受孕的营养饮食 .....	010
怀孕时期的饮食营养 .....	013
哺乳时期的营养饮食 .....	022
新生儿时期的营养饮食 .....	025
婴儿时期的营养饮食 .....	026
婴儿乳外食品的添加从什么时候开始 .....	027
幼儿时期的营养饮食 .....	030
幼儿时期易发生的问题及防治 .....	032
学龄前时期的营养饮食 .....	036
学龄时期的营养饮食 .....	039
青春时期的营养饮食 .....	043
青年时期的营养饮食 .....	047

## 怀孕健康饮食知识篇

健康饮食的10种方法 .....	051
孕期增加体重的结果 .....	052
怎样避免体重增长过多 .....	053
体重增长不足的对策 .....	054

你知道脂肪吗 .....	054
维生素和矿物质知识须知 .....	055
关于营养物质 .....	056
关于其他微量元素 .....	059
关于维生素的补充品 .....	060
宝宝需要环境安全 .....	062
关于怀孕期的疾病 .....	063
孕期怎样旅行 .....	065
应积极面对怀孕 .....	066
怀孕1~3个月胎儿的生长发育 .....	067
孕妇体重的增加与能量的需求 .....	067
孕妇对蛋白质的需求 .....	067
孕妇对其他营养的需求 .....	069
晨吐怎么办 .....	069
尿频怎么办 .....	071
疲劳怎么办 .....	071
喜食和厌食怎么办 .....	071
关于乳房的变化 .....	072
关于牙齿和牙龈的变化 .....	072
初孕的菜谱 .....	072
怀孕4~6个月胎儿的生长发育 .....	073
孕妇体重的增加和对能量的需求 .....	073
关于蛋白质的提示 .....	074
关于其他营养的提示 .....	074
关于大豆 .....	074
关于钙 .....	075
关于铁 .....	076
零食的吃法 .....	077
怀孕中出现阴道分泌物时怎么办 .....	078





便秘怎么办 .....	078	关于母乳喂养的准备 .....	100
痔疮怎么办 .....	078	母乳喂养的饮食计划 .....	101
有怀孕压力时怎么办 .....	078	母乳喂养对热量的需要 .....	102
怀孕7~9个月胎儿的生长发育 .....	079	对蛋白质的需要 .....	102
孕妇体重的增加与能量的需求 .....	079	对营养的需要 .....	102
孕妇对其他营养的需求 .....	080	对钙的需要 .....	103
糖的作用是什么 .....	081	应该特别注意的营养 .....	103
怎样保持旺盛的精力 .....	081	选择最佳食物 .....	103
怀孕7~9个月出现背疼怎么办 .....	082	母乳喂养需注意的药品 .....	104
浮肿怎么办 .....	082	特殊人群的母乳喂养 .....	104
胃灼热怎么办 .....	082	配方奶喂养婴儿的技巧 .....	105
失眠怎么办 .....	082	分娩后做的事 .....	105
怀孕7~9个月的饮食问题 .....	083	新妈妈身体的变化 .....	106
素食准妈妈的饮食 .....	083	怎样减去怀孕期增加的体重 .....	107
食素准妈妈需特别注意的营养 .....	083	新妈妈减肥计划 .....	108
食素准妈妈饮食计划 .....	085	适度的减肥 .....	108
高危怀孕者的注意事项 .....	087	食素减肥 .....	109
糖尿病对胎儿的影响 .....	089	减去怀孕期增加的脂肪的饮食计划 .....	109
妊娠糖尿病 .....	091	锻炼的益处 .....	109
糖尿病孕妇的饮食和锻炼计划 .....	092	准妈妈锻炼知识须知 .....	110
选择健康的零食 .....	093	不应做练习的时间提示 .....	111
怀孕期患高血压的危险 .....	095	分娩后的锻炼 .....	111
怀孕期的休息 .....	096	竞走减轻体重 .....	112
吃更多的食物 .....	097	胎儿出生后如何锻炼 .....	112
注意卧床休息 .....	097	厨房中的学问 .....	112
10项保持活力的活动 .....	098	关于健康和营养的说明 .....	114
关于锻炼 .....	099	食品制作工具 .....	116
要有充足的奶 .....	099	怎样保持蔬菜里的维生素 .....	117
可以边哺乳边工作 .....	100	最佳烹调方法 .....	117

烹调蔬菜的技巧 .....	117	关于食物过敏的提示 .....	129
保证食品安全须知 .....	118	最容易引起过敏的食物 .....	131
厨房中的安全 .....	118	关于食物不耐性 .....	131
微波炉烹饪的技巧 .....	118	怎样应付乳糖不耐性 .....	131
隐藏在食物中的危险 .....	119	为婴儿选择素食 .....	131
什么是内分泌破坏者 .....	119	为学步幼童选择素食 .....	132
水果、蔬菜、谷类和坚果 .....	119	成长阶段的素食 .....	132
关于乳制品 .....	120	重要营养素须知 .....	133
关于鸡蛋 .....	121	对素食幼童的提示 .....	134
关于牛肉与猪肉 .....	121	儿童的牙齿保健 .....	135
关于药品与激素 .....	121	儿童的饮食安全须知 .....	137
关于家禽 .....	122	饮食安全小测验 .....	138
关于海产食品 .....	122	关于热食或冷食的保存 .....	138
关于 Omega-3 脂肪酸 .....	123	要学会丢掉变质的食物 .....	138
选择食物须知 .....	125	怎样准备食物 .....	139
厨房的卫生 .....	125	加热食物的最佳温度 .....	139
关于食物准备 .....	126	用微波炉做食物 .....	139
关于食物储存 .....	126	海鲜制作须知 .....	140
		安全的内部温度 .....	140
		鸡蛋制作须知 .....	140
		怎样安全地用焖烧锅烧菜 .....	140
		清洁工具须知 .....	141
		案板卫生须知 .....	141
		安全烧烤须知 .....	141
		烧烤食物与癌症 .....	142
		食物中的其他化学物质 .....	143
		婴儿觅食和吮乳 .....	143
		婴儿吃饱时的特征须知 .....	144
		婴儿喂养注意事项 .....	144
<b>婴幼儿健康饮食知识篇</b>			
儿童健康饮食 10 建议 .....	127		
关于健康饮食 .....	127		
每天的谷物需求 .....	128		
每天的水果、蔬菜需求 .....	128		
每天的牛奶、酸奶和奶油的需求 .....	128		
每天的肉、禽、鱼、豆、蛋和坚果的需求 .....	128		
每天的脂肪、油和糖的需求 .....	128		
关于窒息的提示 .....	129		

婴儿的生长发育须知 .....	145	托儿所中孩子的饮食计划 .....	164
母乳喂养的提示 .....	145	关于婴儿的特殊处理 .....	164
成功进行母乳喂养 .....	145	洗手的提示 .....	164
抱孩子的学问 .....	146	学龄儿童饮食须知 .....	165
须掌握喂奶的次数 .....	147	在校吃饭的建议 .....	165
关于常见问题 .....	148	应该教给孩子营养知识的技巧 .....	166
边喂养边工作的须知 .....	149	应该为运动而饮食 .....	166
腹绞痛时的处理办法 .....	150		
配方奶粉的种类 .....	152		
关于配奶和消毒的学问 .....	152		
关于配方奶粉出现的错误 .....	153		
特殊配方奶 .....	153		
什么是后续配方奶 .....	153		
关于其他液体 .....	153		
喂养婴儿须知 .....	154		
给孩子添加食物的基本规则 .....	155		
给孩子添加固体食物须知 .....	156		
婴儿对蛋白质的需求 .....	157		
自己动手做婴儿食物 .....	157		
关于混合食物须知 .....	159		
为孩子自己吃食物做好准备 .....	160		
喂养学龄前的幼儿 .....	161		
对付孩子偏食的方法 .....	161		
对付逃饭的孩子 .....	161		
怎样让孩子顺利进餐 .....	162		
学龄前儿童的食欲 .....	163		
学龄前儿童的身体锻炼 .....	163		
降低幼儿饮食中脂肪的含量 .....	163		
为孩子建立家庭饮食的基本规则 .....	163		
		<b>妇幼保健知识篇</b>	
		孕期保健须知 .....	167
		孕期同房的注意 .....	170
		孕期的乳房保健 .....	170
		孕妇不要接触宠物 .....	171
		孕妇劳动时的注意 .....	171
		孕妇不宜做 X 线检查 .....	171
		B 超检查对胎儿的影响 .....	171
		胎位不正的治疗 .....	172
		宫外孕的原因 .....	172
		葡萄胎的原因 .....	172
		双胞胎的原因 .....	172
		胎教的学问 .....	173
		高龄妇女怀孕应注意的问题 .....	173
		愉快的妊娠 .....	173
		孕妇爱吃酸 .....	174
		给孕妇增加营养 .....	174
		孕妇不宜多吃油炸食品 .....	174
		孕妇不要乱用补品 .....	175
		孕妇洗头、洗澡应注意 .....	175



孕妇不要穿高跟鞋 .....	175	关于乳腺增生的治疗 .....	242
孕妇不宜穿紧身衣裤 .....	175	关于乳腺炎的治疗 .....	243
孕妇睡觉的姿势 .....	176	关于阴道炎的治疗 .....	244
正确对待早孕反应 .....	176	关于外阴白斑的治疗 .....	244
孕妇头痛、眼花、耳鸣的原因 .....	176	关于妊娠腰背痛的治疗 .....	245
孕妇腰腿痛的原因 .....	177	关于怀孕期牙龈出血的治疗 .....	246
孕妇发生小腿抽筋的原因 .....	177	关于妊娠水肿的治疗 .....	247
孕妇白带多是否正常 .....	177	关于怀孕期胀气的治疗 .....	247
怀孕后阴道流血的原因 .....	178	关于怀孕期失眠的治疗 .....	248
孕妇患哪些疾病对胎儿有影响 .....	178	关于先兆流产的治疗 .....	249
分娩须知 .....	178	关于人工流产的治疗 .....	250
产后保健须知 .....	184	关于情绪不稳的治疗 .....	250
婴儿哺育须知 .....	193	关于孕妇多汗的治疗 .....	251
新生儿护理须知 .....	201	关于孕妇感冒的治疗 .....	251
婴儿期保健须知 .....	212	关于妊娠期贫血的治疗 .....	252
幼儿期保健须知 .....	221	关于妊娠呕吐的治疗 .....	253
学龄前儿童保健须知 .....	227	关于妊娠期便秘的治疗 .....	254
<b>妇科疾病与营养知识篇</b>		关于产后腰痛的治疗 .....	255
关于月经不调的治疗 .....	235	关于产后缺乳的治疗 .....	255
关于经行腹痛的治疗 .....	236	关于乳汁不回的治疗 .....	256
关于闭经的治疗 .....	237	关于产后腹痛的治疗 .....	257
关于外阴瘙痒疼痛的治疗 .....	238	关于产后便秘的治疗 .....	257
关于盆腔炎的治疗 .....	239	关于产后出血过多的治疗 .....	258
关于卵巢囊肿的治疗 .....	239	关于小儿肥胖症的治疗 .....	258
关于功能性子宫出血的治疗 .....	240	关于维生素 A 缺乏症的治疗 .....	259
关于子宫内膜炎的治疗 .....	241	关于维生素 B <sub>1</sub> 缺乏症的治疗 .....	260
关于子宫脱垂的治疗 .....	241	关于维生素 C 缺乏症的治疗 .....	260
		关于维生素 D 缺乏症的治疗 .....	261
		关于锌缺乏症的治疗 .....	262

关于缺碘性疾病的治疗 .....	263	蔬菜类 .....	277
关于小儿感冒的治疗 .....	264	果品类 .....	290
关于百日咳的治疗 .....	265	禽肉类 .....	302
关于小儿遗尿的治疗 .....	266	畜肉类 .....	307
关于小儿夜啼的治疗 .....	266	山珍类 .....	318
关于小儿多动症的治疗 .....	267	海味类 .....	322
关于婴儿湿疹的治疗 .....	268	调味类 .....	330
关于儿童便秘的治疗 .....	269	本草类 .....	335

### 食物特性基本知识篇

谷物类 .....	271
-----------	-----



# 饮食营养须知篇

## 各时期的饮食营养

### 新婚时期的饮食营养

夫妻婚后性生活频繁，使体力和营养素的消耗增加，新婚期间应注意科学合理的调配饮食，及时补充所需的营养素，以提供身体需要，减轻疲劳症状，利于夫妻双方的身心健康，使婚后生活和谐愉快，而且对优生也将起到重要的作用。

营养原则。

(1) 应该供给机体足够的热量以满足生活、劳动的需求。

(2) 应该供给机体充足的优质蛋白质和脂肪，以满足生长发育、组织修补和更新的需要。

(3) 应该供给机体各种无机盐，用以构成身体组织和调节生理功能。

(4) 应该供给机体足够的维生素，用来调节生理功能，维持正常代谢，增进机体健康。

(5) 应该供给机体适量的维生素，用以维持正常的排泄及预防各种疾病。

(6) 各营养素之间比例适当，以便充分发挥各营养素的功效。各种营养素的比例如下：①蛋白质、脂肪及碳水化合物的重量比1:0.8:7.5。②理想的食物蛋白质，必需氨基酸与非必需氨基酸的比例4:6。③氮、钙、磷比例12:0.66:1。

【提示】

1. 新婚夫妻不宜饮“可乐”。

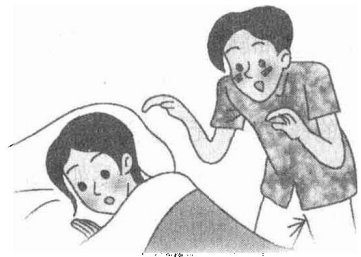
医学专家和营养专家们对市面上不同配方的可口可乐饮料，进行试验后得出结论：新婚

男子饮用可乐型饮料，精子会直接遭到杀伤，影响男子的生殖能力。如果受伤的精子一旦与卵子结合，会导致胎儿畸形或先天性不足。

新婚夫妇以及想要孩子的夫妻们，除了须禁烟酒外，可乐型饮料也不宜饮用。多数的可乐型饮料中都含有较高成分的咖啡因，咖啡因在体内通过胎盘的吸收进入胎儿体内，会危及胎儿的大脑、心脏等器官，会使胎儿造成畸形或先天性疾病。婴儿出生后，婴幼儿和哺乳的母亲也不能饮用可乐型饮料。婴幼儿饮用后，咖啡因会损害其健康；咖啡因也能随乳汁间接进入婴儿体内，危害婴儿的健康。

2. 新婚夫妻不宜饮酒。

谁都希望生一个聪明健康的孩子，想达到这个目的，新娘和新郎要少饮或不饮酒。在正常情况下，生殖细胞的染色体结构和数目是稳定的。新婚时期天天过量的饮酒会导致内分泌紊乱，染色体随之发生异常变化，造成出生畸形婴儿或不健康婴儿的恶果。大



醉之后夫妇更不能同房。

新婚夫妇饮食建议。

为了使新婚夫妻在蜜月能保证供给人体所需的营养成分。营养专家建议新婚夫妻一日膳食总量最好达到下列标准：即标准面粉250克，大米200克，油50克，油豆腐100克，豆浆300毫升，鸡蛋100克，肉类250克，牛奶200克，各种蔬菜500克。同时适当吃些花生、核桃仁、水果等零食，以补充多方面营养需要。另外，还可多吃一些具有

食疗保健作用的食物，如黑木耳、蜂王浆、桂圆、枸杞子、蛇肉、甲鱼、骨头汤、香菇、芝麻、百合、扇贝、酸奶、黑豆、大枣、大豆、山楂、蜂蜜、狗肉、羊肉、莲子、鹌鹑、麻雀、牡蛎、大虾、海参等。为提高性生活质量，可在性生活前的晚餐，选食一些令人心情愉快和提高性兴奋水平的食物；而在性生活后的第二天，宜多食用些具有固肾益气、消除疲劳的食品。

### 结婚旅行时期的饮食营养

(1) 营养要求。旅行期间活动量大、气候不适、饮食居住不当都会给旅行结婚的新人带来不便，计划旅行结婚的人应在婚前安排好住所及旅行期的饮食。良好的饮食调配可以缓解旅行中的身心疲劳，补充体内营养素的大量消耗。

(2) 营养原则。新婚夫妇旅行结婚期间，当天消耗掉的营养素，不容易当天补上，所以要尽可能多吃含热量、蛋白质、维生素高的食物，少食油腻的食物。饭后吃些红枣、桃、桔子等水果，既生津止渴，还可以补充体内缺乏的维生素、无机盐等。

旅行在外，饮食上不可能尽如所愿，夫妻双方要互相体贴，照顾对方的口味，多吃些新鲜水果、鲜奶，以保证维生素A、维生素C的供给，并且一定要注意饮食卫生，以免患病，为旅行带来不必要的麻烦。(3) 营养食谱。

旅行期间容易缺乏维生素A、C、E三种营养素，应在食谱选择中多加入含这些物质丰富的食物，如鸡蛋两个，牛羊肉100克，花生米50克，豆制品、牛奶等均可满足机体营养素的需要。下面是几个普遍实用的食谱：

羊肝排叉。

用料：羊肝200克，豆腐皮100克，花生油500毫升，面粉30克，精盐3克，花椒3克。

制作：①将花椒炒焦，碾成细末和精盐混合在一起；羊肝切成片状；面粉用清水15毫升调成稠糊；豆腐皮切成6厘米长、3厘米宽的长方形。②把豆腐皮铺平，把面糊均匀地涂在上面再铺上羊肝片。把余下的面糊分别铺在羊肝片上压成羊肝排叉。③待油锅烧到六、七成熟时，把羊肝排叉放进油锅内，炸时不要翻动，以免羊肝溢出，至豆腐皮呈金黄色时，捞出上桌。

功效：补血养阴，健脾生血。

鱼香肝片。

用料：猪肝150克，葱花25克，姜末5克，精盐5克，蒜末5克，酱油5毫升，白糖5克，猪油50毫升，辣椒10克，干团粉3克，高汤15毫升。

制作：①把干团粉加水调匀。②猪肝切成薄片，将其放入料酒、精盐及2/3的水团粉内浸泡。③待猪肝入味后放入已烧热的油锅内，随即将姜末、蒜末及葱花、辣椒未加入，急炒至肝变色时将调好的白糖、酱油、高汤及剩余的水团粉的溶液倒入勾芡，待熟即可装盘上桌，佐餐食用。

功效：养血生血，补益五脏。

炸牛里脊。

用料：牛里脊肉100克，鸡蛋4个，姜末5克，味精、料酒、花椒、盐各少量，面粉40克，植物油60毫升，干团粉15克，香油10毫升。

制作：①将牛里脊肉切薄片，鸡蛋、干团粉、面粉和适量清水一起调成鸡蛋糊。②把牛肉片放入用少许花椒、盐、葱花、姜末、味精、料酒和部分香油调好的佐料中腌上30分钟。③待入味后把牛肉片放入调好的蛋糊中，用筷拌匀，一片片地放入旺火热油锅中，炸三分钟后停火稍等一会儿再炸。④如此炸两次，避免油温过高，等肉片炸至呈金黄色时，即可捞出。控油后，装入盘中撒上余下

的花椒、盐、香油，即可上桌。

功效：滋养脏腹，益肝明目，并可补充维生素 A。

#### 【提示】

##### ①葱不可与哪些食物合用？

a. 葱与蜂蜜。两者同食，葱中的含硫氨基酸遇上蜂蜜中的有机酸、酶类会发生不利人体的生化反应，产生有毒物质，刺激肠胃粘膜引起腹泻。

b. 葱与狗肉、公鸡肉。狗肉性热，助阳动火；公鸡肉性温，富含多种激素；生葱辛温助火。狗肉、公鸡肉与葱同食，很容易生火热而伤人。

②新婚话荔枝。荔枝含果胶、苹果酸、柠檬酸、游离氨基酸、葡萄糖、果糖、铁、磷、钙、胡萝卜素以及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C 及粗纤维等成分。

中医以为，荔枝味甘，性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等功效。荔枝不但是健身益颜的保健水果，又可用于治疗病后津液不足及肾亏梦遗、脾虚泄泻、健忘失眠诸症。

荔枝可改善人的消化功能，改善人体血液循环的作用，有润肌美容作用；食之可改善人的性功能，用于治疗遗精、阳痿、早泄、阴冷诸症，并可改善机体的贫血状况，以及肾阳虚而致腰膝酸痛、失眠健忘等症。

体瘦肤黑、阳痿早泄者，取荔枝干 10 个，五味子 10 克，金樱子 15 克，用水煎服，每日一剂，久服，可强身健体，治疗疾病。但荔枝性温，不能多食。内热及肝火旺者不宜吃荔枝。

## 新婚时期的饮食营养

(1) 蜜月时期的饮食要点。夫妻新婚时期，双方各方面的应酬增多，生理上也发生了

特殊的变化，在蜜月期间，房事频繁，有的每天一次甚至多次，使身体消耗很多的营养素。

(2) 蜜月食谱应该丰富。蜜月的生理变化及诸方面影响，若想保持身体的良好状态必须妥善安排好膳食，不然会对自己的身体有害，也不利于优生。新婚夫妇应当在婚前两周就考虑好蜜月的饮食安排，调整饮食花样，丰富婚期食谱，摄取充足的营养，保证身体健康、愉快的度过新婚蜜月。

(3) 应补充的营养素。蛋白质是构成生命的重要物质。缺乏蛋白质就会影响人体的正常机能和健康，生病、衰老、甚至短寿。新婚夫妻的机体内缺少优质赖氨酸也会影响性生活及精子或卵子的质量，在蜜月期间夫妇要及时补充优质蛋白。多吃高蛋白食物，可使处女膜破裂失血后的创伤迅速愈合。

维生素是维持机体新陈代谢不可缺少的物质。维生素 E 能调整性腺功能，增加卵子的活力。维生素 C 能增强机体免疫能力，消除疲劳，且有抗病解毒的能力。维生素的供应对新婚夫妇更是重要的，缺乏维生素 C、E 导致身体抵抗力降低、耐受能力下降及受孕能力低和不育症等。新婚蜜月期间应当多吃一些新鲜蔬菜、水果、动物肝脏和植物油等。

无机盐和微量元素在体内含量很少，但却是构成机体不可缺少的必需物质，帮助血液凝固、维持正常的心肌活动、参加氧化过程、调整新陈代谢、维持酸碱平衡、解除机体疲劳等作用。新婚夫妇多吃海带、木耳、骨头汤、红糖等，可补充因房事造成的无机盐的损失，缓解机体的疲劳。

### 营养食谱

肉菜豆腐。

用料：瘦猪肉 50 克，油豆腐 50 克，白菜 100 克，黑木耳少许，酱油、植物油、葱

花、姜末、精盐各适量。

制作：①把油豆腐、瘦肉切片，浸泡在部分酱油内。②5分钟后将肉捞出，同葱、姜末一起放入油锅内炒熟。③再将切好的白菜片放入同炒，并将油豆腐片，水发后的黑木耳及余下的酱油放入，炒熟后装盘，即可食用。

功效：可治疗蛋白质缺乏症，供应需要增加的蛋白质。

姜炒鸭丝。

用料：熟烟熏鸭 250 克，红甜椒、嫩姜、青蒜苗各适量，植物油、酱油、白糖少许。

制作：①先把烟熏鸭去骨，切成丝，嫩姜切细丝，红甜椒切成细丝，青蒜苗切成段。②把鸭丝放入油锅中略炒，再加入姜丝、甜椒丝炒匀，放入酱油、白糖、青蒜苗段，炒出香味即可食用。

功效：调养蛋白质缺乏症，适合于新婚夫妻食用。

备注：肥胖者、高血脂及肝和肾有病、蛋白质过多者宜减量服用。

桃仁鸡丁。

用料：童子鸡脯肉 125 克，核桃仁 30 克，鸡蛋清 17 克，小白菜丁 20 克，植物油 30 克，肉皮汤 30 毫升，酱油、豆粉、料酒、精盐、白糖、胡椒末、葱、姜、蒜末各适量。

制作：①将水发后的核桃仁去皮，切成小方块，用少量的植物油微炸至黄色，捞出沥油。②将鸡胸脯肉切成鸡丁，放入用 6 克豆粉和鸡蛋清、少许盐调好的蛋豆粉汁中拌匀。③把酱油、3 克豆粉、白糖、料酒和胡椒末调成汁。④把拌好的鸡丁放入油锅中，翻炒至发白，随即放葱、姜、蒜末和小白菜丁，共炒均匀，倒入桃仁块及调料汁，再炒至熟即可食用。

功效：可补充蛋白质。心绞痛和冠心病亦可食用。

【提示】

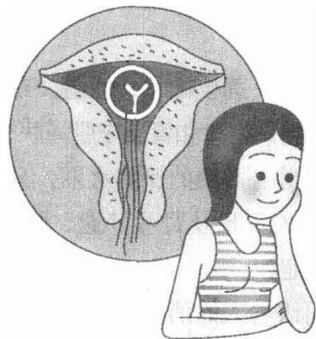
鲜姜保鲜法。

如果想在家庭中保存鲜姜，应在脸盆或其他如盆类器物的底部垫一层半温不干的沙子。再放一层质量好的鲜姜，姜的上面用沙子盖住，经常给沙子洒点水保持潮湿，这样可保存鲜姜半年以上。

## 带环妇女的饮食营养

### 带环与营养

在我国，育龄妇女为了更好地安排自己的生活、工作和学习，带上不锈钢避孕环，既经济简便，又安全有效。使用避孕环对广大育龄妇女的内分泌没什么影响，只有一部分妇女带



上后因神经因素的影响及异物的长期刺激，出现经期延长或排血量增多。如果不注意饮食调配，极易引起缺铁性贫血。这也是目前我国妇女缺铁性贫血增多的原因之一。

### 带环妇女须补铁

带环对一部分妇女产生不同程度的副作用，但只要调理好带环期间的营养饮食，这点副作用是完全可以避免的。

健康人体内含铁量约 3 克左右，仅占人体重量的十万分之四，但它却是人体内合成血红蛋白的重要物质，在组织呼吸和生物氧

化中也起着重要的作用。人体内的铁大约70%贮存于血红蛋白中。铁在体内能被重复利用，而且每日排出量甚小，健康成年人如每天能补充12毫克铁（相当于180克猪血、50克猪肝、150克鸡蛋）就可满足机体的需要。带环妇女经期生理的原因，每天要损失一部分血液，所以日供铁量应不少于15~18毫克。补铁不是单纯的补铁，铁须和其他营养素一起才能更好地被人体吸收，有机酸、维生素C及蛋白质等可以协助铁的吸收。妇女在带环期间应多吃各类肉制品、动物内脏、大豆制品、海带、木耳、海白菜、鸡蛋、芝麻酱、红枣、红糖、绿色蔬菜、水果等含蛋白质、维生素C和铁丰富的食物。这些食物能开胃提气，补血添髓，从而减轻经期的不适感和疲劳。

带环妇女每天摄取15~18毫克的铁，则不会发生缺铁性贫血，也就不会有疲倦、乏力、头晕、记忆力减退和思想不集中等情况的发生，更不会有低烧、心跳加快、心脏输出血量增加、食欲减退、月经过多或闭经的症状发生。

### 克服饮食方面的错误观念

(1) 食盐不利于健康。有的人只知道食盐对人体的害处，但适当地摄取食盐对人体是必要的。

(2) 咖啡妨碍人体健康。咖啡越来越受到人们的排斥，但每天喝1~2杯咖啡对人体健康并无大碍。

(3) 纤维素是万能的。过量摄取纤维素会导致贫血病患者病情加重，人们要适当地从天然食物中摄取纤维素。

(4) 拒绝含胆固醇的食物。对人体有害的并非是含胆固醇的食物，而是血液中积累的胆固醇含量。

(5) 服用钙片增加身体钙质。服钙片并

不能预防因久不运动、酗酒和吸烟所引起的身体各部分骨质疏松的病症，且摄取过量钙质会干扰体内其他营养素的吸收。

### 营养食谱

#### 凉拌粉皮。

用料：粉皮200克，黄瓜50克，酱油15毫升，香油、芝麻酱、蒜泥各适量。

制作：①把粉皮放在开水锅内余一下，捞出晾凉后切成细丝。②把黄瓜洗涮干净后也切成细丝，与粉皮丝一起放在盘中。③再放入酱油、蒜泥及用水调好的芝麻酱，淋上香油，即可食用。

功效：活血化痰，健脾生血。

#### 猪肝菠菜。

用料：菠菜150克，猪肝100克，蛋清15克，食油20毫升，酱油、精盐、白糖、团粉、葱花、姜末各适量。

制作：①把菠菜洗净，切成段。②猪肝切成薄片，把猪肝用少量团粉、酱油、葱、料酒、蛋清和姜调好的汁拌好，放入热油锅中急炒几下，再放入菠菜，共炒至八成熟，加入余下的佐料炒熟，即可食用。

功效：大补气血。

#### 香干芹菜。

用料：芹菜150克，香干50克，瘦猪肉50克，植物油、酱油各10毫升。

制作：①将芹菜去根洗净，用开水余后切成细丝；香干、猪肉也分别切成细丝。②待油锅热后先煸肉丝，至八成熟时，放入芹菜、香干丝、酱油炒熟，即可食用。

功效：健脾生血。

#### 猪肝黄瓜。

用料：黄瓜200克，猪肝50克，食油10毫升，酱油10毫升，精盐、料酒、葱花、姜末各适量。

制作：①把猪肝洗净，切成薄片，用酱油、葱、姜、料酒等调汁浸泡20分钟。②取出猪肝放入热油锅中，用旺火炒至七成熟时，加入已切好的黄瓜片，及浸泡猪肝的酱油汁，炒熟后即可食用。

功效：益肝明目。

## 服避孕药的饮食营养

### 避孕药与营养

服用避孕药的妇女耐糖量可能受到损害。服避孕药妇女的碳水化合物代谢受到了影响，从而导致体重增加，葡萄糖、胰岛素的水平升高（升高程度不等）。尤其是服用高雌激素复合避孕药的妇女更容易出现。服用低剂量避孕药和食用有益健康的食物，可有助于降低葡萄糖和胰岛素的水平。

### 营养的必要性

避孕药可使服药妇女的营养需求发生变化，可能引起某些并发症和副作用，如头晕、恶心及卵巢囊肿、贫血等。女性在服用避孕药期间，尽量维持有益健康的平衡饮食，以满足服药期间机体对维生素C、B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>，尤其是维生素B<sub>6</sub>和叶酸的需要量。

### 营养原则

妇女在服用高雌激素避孕药后应尽快补充营养，服药头几个月内身体会发生代谢变化，大量消耗体内的营养素。应在服药6个月后做一次身体检查和血液化验，并在一开始服药时多吃新鲜水果、蔬菜等含碳水化合物高的食物。倘若不幸已患上了贫血等病症，可多吃一些动物肝脏及肉类食品，保证蛋白质、维生素等营养素供给，对保持健康状况及为以后的生

育奠定基础，必要时也可服用营养药品。

### 营养食谱

#### 芹菜嫩鸡。

用料：嫩公鸡250克，芹菜50克，冬笋适量，料酒10克，酱油10克，辣椒面20克，味精、白糖、生姜丝、醋、豆瓣酱、瘦肉、精盐、植物油各适量。

制作：①把加工后的鸡切成小方块；芹菜切成寸段；冬笋切成细条。②把鸡块和用一半水团粉、酱油、料酒、盐调好的料汁在盆中拌匀，放入热油锅中，炒至肉片变白，随后放进冬笋、豆瓣酱、姜丝，用快火急炒至七成熟。③放入芹菜、味精、糖、醋、辣椒面、料酒炒至九成熟，倒入余下的水团粉勾芡，熟后可食用。

功效：补气养血，通经止痛。

#### 猪皮大枣烩蹄筋。

用料：猪皮500克，大枣100克，蹄筋50克，葱5克，姜5克，蒜5克，大料2克，酱油5克，料酒10克，盐5克，鸡汤200克，干辣椒1克。

制作：①猪皮洗净刮去油质、毛质，挂阴凉处晾干，剁成小块入锅，温油炸透即可。②蹄筋入水中煮熟捞出剁成小块。③炒锅放少许油，烧热入葱、姜、蒜、大料、酱油、料酒、盐、干辣椒、鸡汤，倒入蹄筋、肉皮，旺火炖煮20分钟，然后把已去核煮熟的枣倒入蹄筋中，再煮20分钟即可。

功效：益气健胃，补肝养血。

#### 红烧牛蹄筋。

用料：牛蹄筋500克，香菇100克，葱片10克，姜片10克，大料2克，酱油5克，辣椒2克，料酒5克，盐5克，白糖5克，花椒2克，蒜5克，冬笋50克。

制作：①牛蹄筋入锅中水发煮软，洗去



杂质用刀剁成寸段。②香菇用盐水泡软去泥沙，剪去根部。③炒锅烧热加少许油，入葱、白糖、姜、料酒、酱油、辣椒、大料、蒜、花椒、水，随后加入牛蹄筋、香菇小火炖熟即可。

功效：补益血液。

## 性生活前后的饮食营养

### 营养的必要性

曾有养生学者指出：“已醉勿内，已内勿醉，已饱勿内，已内勿饱，已饥勿内，已内勿饥，已劳勿内，已内勿劳……。”即在性生活前后不能醉酒，不能过饥过饱、过累，也不能吃大量寒凉的食物和饮料，人们应加以重视。



很多人对性生活前后的饮食不太注意，从而影响了身体的健康，甚至导致难以治愈的慢性疾病。中医学认为，男性属“阳”，女性属“阴”，两性相交，即可损失阴液（男方指精液，女方指分泌液），又可损耗阳气。乏力的出现即表明了身体耐力的降低，此时再去劳累或是吃冰冷的食物，则会给身体造成更大的伤害。中医所说的房事所患阴寒之症（男性生殖器官内缩、女性阴道抽痛）就是因为房事时和房事后受凉或吃凉食造成的，有的不孕症也与这些因素有关。

### 饮食原则

食物与人的性功能有着非常重要的关系。具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾强身的目的。从维持和调节性机能的角度，在日常膳食中应掌握以下原则：

(1) 在性生活前后应多吃热食，房事之后喝一杯牛奶，吃片面包再去睡觉。

(2) 摄入充足的优质蛋白质。蛋白质含有多种氨基酸，参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞构成，如精氨酸是精子生成的重要成分，具有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆食品，特别是冻豆腐中含有丰富的精氨酸。优质蛋白质的来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。

(3) 补充酶类。酶是体内具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢，从而对健康有益。人体内缺乏酶类，可出现机能减退，包括性机能减退，甚至丧失生育能力。酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，可选择炸、烤、煎等烹调法，以免使酶受到破坏。

(4) 供给适量的脂肪。很多人都担心摄入脂肪和胆固醇会导致肥胖症、心脏病等，因此畏惧脂肪而吃素。但从维持性功能角度看，应适当摄入一定的脂肪。人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食都会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。脂肪中含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，缺乏会影响精子的生成，可引起性欲下降。适量食用脂肪有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。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。动物内脏本身就含有性激素，人们应适量选择食用。