

彻底击败孕期种种不适
绝对超值

280天

各种养生食材逐一破解
一书搞定

孕期营养事典



- 开胃食谱减轻孕早期不适症状
- 营养充足维持产前产后好气色
- 产褥期调养助你快速修复体力

妇幼专家 张桂香
营养师 冯爽 主编
烹饪总厨 翟宝良

孕期吃得对
比吃得好更重要!

孕妈咪吃什么，怎么吃？

既能满足胎儿生长所需的营养，又不发胖！

营养均衡是确保母乳充足的根本条件！



280天

孕早期营养事典

妇幼专家 张桂香
营养师 冯爽 主编
烹饪总厨 翟宝良

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

280天孕期营养事典/张桂香,冯爽,翟宝良主编. —长春:吉林科学技术出版社,2009.1
ISBN 978-7-5384-3893-2

I. 280… II. ①张… ②冯… ③翟… III. ①孕妇-营养卫生-图解②产妇-营养卫生-图解 IV. R153.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137250号

280天孕期营养事典

- | | |
|------|--|
| 主 编 | 张桂香 冯 爽 翟宝良 |
| 编 委 | 李晓光 杨 威 崔剑剑 曹春艳
张 明 王 旭 李禹媛 迟 爽 |
| 责任编辑 | 宛 霞 赵 沫 |
| 摄 影 | 徐冬松 姜 源 |
| 摄影助理 | 高洪波 赵海欧 陈望利 冷 冰 |
| 技术插图 | 孙明晓 吴凤泽 王阿娜 刘丽曼 林 宁
李 雪 贾 萍 王 鑫 张 鑫 王 汐 |
| 封面设计 | 于 通 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2009年1月第1版
2009年1月第1次印刷 |
| 规 格 | 720mm×990mm 16开本 |
| 字 数 | 300千字 |
| 印 张 | 14 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3893-2 |
| 定 价 | 25.00元 |

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题,可寄本社调换

- | | |
|-------|---|
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 / 85635186 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |



第一章 孕前营养储备



12 了解营养

12...什么是营养

12...合理搭配是营养的核心

13 营养与妊娠的关系

13...孕妈咪要注意孕前营养储备

13...孕前营养补充以早为妙

14...妊娠与体重



15 孕前营养

15...孕妈咪的营养要加强

| 17 | 孕妈咪孕前16忌

20...准爸爸的饮食不容忽略

21...孕前推荐食谱

| 21 | 馄饨

| 21 | 猕猴桃饮料

| 22 | 菜花炒鸡蛋

| 22 | 土豆鸡蛋卷

| 23 | 奶油娃娃菜

| 23 | 奶油菠菜汁

| 24 | 橘味海带丝

| 24 | 豆芽卷心菜

本书计量单位参考标准

1杯=240毫升

1大匙=3小匙=15毫升=15克

1小匙=5毫升=5克

1/2小匙=2.5毫升=2.5克

g=克 mg=毫克 ug=微克

1kcal=1千卡=4.184千焦

第二章 孕产期营养指导

26 孕早期（1~3个月）营养指导

26...孕早期的生理特点

26...孕早期的营养需求

28...孕早期的营养饮食

29...孕早期的注意事项

31...孕早期推荐食谱

| 31 | 银鱼炒蛋

| 31 | 特色温拌面

| 32 | 虾肉水饺

| 32 | 莲子糯米粥

| 33 | 山药芝麻粥

| 33 | 香椿蛋炒饭

| 34 | 参枣米饭

| 34 | 杜仲腰子汤

| 35 | 蛋丝色拉

35...早孕反应的饮食调理

| 35 | 姜汁糯米糊

| 36 | 砂仁鲫鱼汤

37 孕中期（4~7个月）营养指导

37...孕中期的生理特点

37...孕中期的营养重点

40...孕中期的饮食调养

41...孕中期一天营养配餐

42...孕中期推荐食谱

| 42 | 奶油卷心菜

| 42 | 鸡肝小米粥

| 43 | 猪肝烩饭

| 44 | 牛奶大米饭

| 44 | 干贝汤面

| 45 | 胡萝卜炒饭

| 45 | 土豆烧牛肉

| 46 | 贵妃牛腩

| 46 | 淮杞炖羊脑

| 47 | 白瓜松子肉丁

| 47 | 瘦肉燕窝汤

| 48 | 淮杞羊腿汤

| 48 | 鲤鱼补血汤

49 孕晚期（8~10个月）营养指导

49...孕晚期的生理特点

49...孕晚期的营养需求

50...孕晚期的营养饮食

| 52 | 黑木耳肉羹汤

| 53 | 糖醋参鲑片

| 53 | 猪肝菠菜

| 54 | 三杯鸡块

| 54 | 蟹肉西兰花

| 55 | 冻豆腐金针汤

| 55 | 艾叶羊肉汤

56 产褥期营养指导

56...产褥期的营养需求

57...产褥期的营养饮食

59...产褥期推荐食谱

- | 59 | 阿胶猪肉汤
- | 60 | 三七麻油肝
- | 60 | 太子圆蹄
- | 61 | 鲫鱼王不留行
- | 61 | 当归醋猪手

62 哺乳期营养指导

62...乳母的生理特点

62...母乳最好

64...乳母的营养需求

- | 64 | 热能
- | 64 | 蛋白质
- | 64 | 脂肪
- | 64 | 碳水化合物
- | 64 | 水分
- | 65 | 无机盐
- | 66 | 维生素

67...哺乳期的饮食调养

68...哺乳期缺乳的饮食疗法

69...哺乳期推荐食谱

- | 69 | 栗子冬菇焖鸽
- | 69 | 瘦肉冬瓜汤
- | 70 | 鸭血豆腐汤
- | 70 | 花生鸡脚汤
- | 71 | 豆腐猪蹄汤
- | 71 | 香菇烩豆腐
- | 72 | 银鱼豆芽
- | 72 | 奶汁烩生菜

第三章 孕产期所需营养素

74 蛋白质

74...蛋白质的生理功能

74...蛋白质的摄入量

75...蛋白质的来源

75 脂肪

75...脂肪的生理功能

76...脂肪的摄入量

76...脂肪的来源

77 碳水化合物

77...碳水化合物的生理功能

78...孕妈咪缺乏碳水化合物的危害

78...碳水化合物的来源

78...碳水化合物的摄入量

79 维生素

80...维生素A

- | 80 | 维生素A的生理功能
- | 80 | 孕妈咪缺乏维生素A的危害
- | 81 | 维生素A的来源
- | 81 | 维生素A的摄入量

81...B族维生素

- | 81 | 维生素B₁
- | 82 | 维生素B₂
- | 83 | 尼克酸(烟酸)
- | 83 | 维生素B₆
- | 84 | 维生素B₁₂
- | 85 | 叶酸

85...维生素C

- | 85 | 维生素C的生理功能
- | 86 | 维生素C的摄入量
- | 86 | 孕妈咪缺乏维生素C的危害
- | 86 | 维生素C的来源

86...维生素D

- | 86 | 维生素D的生理功能
- | 87 | 孕妈咪缺乏维生素D的危害
- | 87 | 维生素D的来源
- | 87 | 维生素D的摄入量

87...维生素E

- | 87 | 维生素E的生理功能
- | 88 | 孕妈咪缺乏维生素E的危害
- | 88 | 维生素E的来源
- | 88 | 维生素E的摄入量

88...维生素K

- | 88 | 维生素K的生理功能
- | 89 | 孕妈咪缺乏维生素K的危害
- | 89 | 维生素K的来源
- | 89 | 维生素K的摄入量

89...矿物质

90...钙

- | 90 | 钙的生理功能
- | 90 | 孕妈咪缺乏钙的危害
- | 90 | 钙的来源
- | 90 | 钙的摄入量

91...铁

- | 91 | 铁的生理功能
- | 91 | 孕妈咪缺乏铁的危害
- | 91 | 铁的来源
- | 91 | 铁的摄入量

92...锌

- | 92 | 锌的生理功能
- | 92 | 孕妈咪缺乏锌的危害
- | 92 | 锌的来源
- | 92 | 锌的摄入量

93...硒

- | 93 | 硒的生理功能
- | 93 | 孕妈咪缺乏硒的危害
- | 93 | 硒的来源
- | 93 | 硒的摄入量

93...碘

- | 93 | 碘的生理功能
- | 93 | 孕妈咪缺乏碘的危害
- | 93 | 碘的来源
- | 93 | 碘的摄入量

94...镁

- | 94 | 镁的生理功能
- | 94 | 孕妈咪缺乏镁的危害
- | 94 | 镁的摄入量及来源

94...铜

- | 94 | 铜的生理功能
- | 94 | 孕妈咪缺乏铜的危害
- | 94 | 铜的来源
- | 94 | 铜的摄入量

95...磷

- | 95 | 磷的生理功能
- | 95 | 磷的来源
- | 95 | 磷的摄入量

95 膳食纤维

95...膳食纤维的生理功能

96...孕妈咪对膳食纤维的需求

第四章 安产食物营养分析

98 主食梁谷

98... 谷类食物的营养分析

99... 大米

| 99 | 八宝甜粥

100... 小米

| 100 | 小米沙拉

101... 玉米

| 101 | 松仁玉米

| 102 | 鸡蛋玉米粒

103... 小麦粉

| 103 | 土豆饼

| 104 | 丝瓜面粉团

104... 高粱米

| 105 | 高粱米糕

106... 荞麦

| 107 | 荞麦面条

| 107 | 荞麦饺子

108 蔬菜菇菌

108... 芹菜

| 109 | 凉拌芹菜

| 109 | 西芹鸡柳

| 109 | 芹菜炒蛤蜊肉

| 109 | 西芹炒排骨

110... 白菜

| 111 | 白菜蒸咸肉

| 111 | 白菜炒猪肝

112... 茼蒿

| 113 | 茼蒿炒萝卜

| 113 | 蒜蓉茼蒿

114... 菠菜

| 115 | 菠菜银鳕鱼

| 115 | 上汤菠菜

116... 韭菜

| 116 | 韭菜炒虾仁

117... 油菜

| 117 | 香肠炒油菜

118... 萝卜

| 118 | 樱桃萝卜

119... 土豆

| 119 | 麻婆土豆

120... 红薯

| 120 | 红薯小窝头

121... 芋头

| 121 | 拔丝芋头

122... 藕

| 122 | 红枣莲藕排骨汤

123... 山药

| 123 | 拔丝山药

| 124 | 蜜汁山药果

125... 南瓜

| 126 | 南瓜猪肝汤

| 126 | 南瓜蒸排骨

127... 冬瓜

| 128 | 排骨冬瓜汤

| 128 | 冬瓜羊肉汤

129... 黄瓜

| 129 | 炆黄瓜

| 129 | 甜酸黄瓜

130... 番茄

| 130 | 番茄炖牛肉

131...青 椒

| 131 | 青椒里脊片

132...茄 子

| 132 | 肉末茄子

133...豆 角

| 133 | 金色嫩豆角

134...菜 花

| 135 | 菜花色拉

136...洋 葱

137...茭 白

137...野 菜

138...芦 笋

| 138 | 芦笋桃仁

| 139 | 蒜蓉脆虾炒芦笋

140...金针菜

141...金针菇

| 141 | 凉拌金针菇

142...香 菇

| 142 | 香菇板栗

143 水 果

144...西 瓜

| 144 | 香甜西瓜汁

145...芒 果

| 145 | 牛肉烩芒果

146...柠 檬

147...葡 萄

| 147 | 葡萄干莲子汤

148...香 蕉

| 149 | 香蕉船

| 149 | 香蕉薄饼

150...火龙果

| 151 | 凉拌山药火龙果

| 151 | 火龙果酸奶汁

| 151 | 贵妃蚌炒火龙果

152...苹 果

| 152 | 苹果煎蛋饼

153...橘 子

154...橙 子

| 154 | 橙汁冲米酒

| 155 | 鲜橙汁

| 155 | 香橙鸡胸

156...梨

| 156 | 冰糖梨粥

157...木 瓜

| 158 | 木瓜炖雪蛤

| 158 | 木瓜煲猪蹄

| 159 | 西芹淮山木瓜

| 159 | 木瓜煲带鱼

160...猕猴桃

| 160 | 猕猴桃酸奶

161...红 枣

| 162 | 红枣酪

163...山 楂

| 163 | 山楂肉片

164 坚 果

164...板 栗

| 166 | 板栗烧仔鸡

| 166 | 板栗肉焖菜心

| 167 | 板栗鸡肉面

167...葵花籽

168...花 生

| 168 | 花生猪蹄汤

169...核 桃

169...芝 麻

170 肉 类

171...牛 肉

| 171 | 土豆烧牛肉

172...猪 肉

| 173 | 酱猪肝

174...猪 蹄

| 175 | 酱猪蹄

| 175 | 猪蹄茭白汤

176...猪 血

| 177 | 韭菜花烧猪血

| 177 | 红白豆腐

178...羊 肉

| 178 | 萝卜炖羊肉

179...鸡 肉

| 179 | 田七蒸鸡

180...乌 鸡

| 181 | 桂圆黑枣炖乌鸡

| 181 | 枸杞汽锅鸡

| 182 | 乌鸡白凤尾菇汤

183...鸭 肉

| 183 | 鸭块白菜

184 水产品

185...鲫 鱼

| 185 | 竹笋鲫鱼汤

186...鲤 鱼

| 187 | 清蒸鲤鱼

| 187 | 糯米炖鲤鱼

188...虾

| 188 | 虾仁扒豆腐

| 189 | 腰果虾仁

| 189 | 翡翠虾仁

| 190 | 清蒸枸杞虾

191...海 参

| 191 | 烩三鲜

192 豆、蛋、奶及其制品

192...豆类及其制品

193...黄 豆

194...黄豆芽

| 195 | 豆浆炖羊肉

196...豆 腐

| 197 | 香椿拌豆腐

| 197 | 鸡蛋豆腐

| 198 | 干烧豆腐丸子

199...蛋类及其制品

199...鸡 蛋

| 200 | 鲫鱼蒸蛋

| 201 | 肉末蒸蛋

| 201 | 核桃鸡蛋汤

| 201 | 鸡蛋阿胶粥

202...奶类及其制品

202...牛 奶

| 203 | 锦绣炒鲜奶

| 203 | 牛奶炒蛋清

204...酸 奶

| 204 | 酸奶沙拉

205 饮 品

| 205 | 水

| 205 | 新鲜果汁和蔬菜汁

| 205 | 绿茶



第五章 孕产期常见病的饮食调理

208 孕期贫血

- | 208 | 孕期贫血的发病原因
- | 208 | 孕期贫血的危害
- | 208 | 预防孕期贫血的食物
- | 209 | 鲜蘑氽小丸
- | 209 | 香菇合
- | 210 | 孕期贫血食疗粥

211 孕期便秘

- | 211 | 孕期便秘的原因
- | 211 | 孕期便秘的饮食疗法
- | 211 | 孕期便秘的危害
- | 212 | 三色毛豆仁
- | 212 | 金粟鳊鱼丁

213 妊娠高血压综合征

- | 213 | 妊高征的危害
- | 213 | 妊高征的临床表现
- | 213 | 妊高征的易患人群
- | 214 | 妊高征的饮食原则

215 妊娠水肿

- | 215 | 妊娠水肿的饮食调节
- | 216 | 妊娠水肿的饮食疗法
- | 217 | 鲤鱼赤豆汤
- | 217 | 鲤鱼茯苓汤

218 孕吐

- | 218 | 孕吐产生的原因
- | 218 | 孕吐的症状
- | 218 | 孕吐的注意事项
- | 218 | 孕吐的饮食疗法
- | 219 | 生姜炖牛肚

220 产后恶露不尽

- | 220 | 恶露不尽的发病原因
- | 220 | 恶露不尽的饮食疗法
- | 220 | 人参蒸乌鸡
- | 221 | 鸡蛋大枣汤

221 习惯性流产

- | 221 | 习惯性流产的原因
- | 222 | 习惯性流产的饮食疗法
- | 223 | 白烧蹄筋

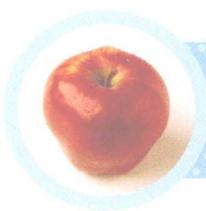
224 孕期糖尿病

- | 224 | 孕期糖尿病的发病原因
- | 224 | 孕期糖尿病的饮食疗法
- | 224 | 玉竹炒藕片

第一章

孕前营养储备





了解营养

● 什么是营养

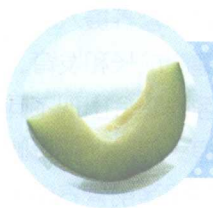
营养就是生命体不断地从外界摄取所需物质以维持生命活动的整个过程。具体地说，营养就是从外界摄取食物，经过消化吸收和代谢，利用身体中需要的物质以维持生命活动的整个过程。这些维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质就是营养素。其生理功能是构成躯干、修补组织、供给人体热量，调节生理机能。人体需要的营养素有42种，归纳起来可分成六大类：即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水。

● 合理搭配是营养的核心

营养的核心是合理搭配。合理营养是指既要通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量和各种营养素，又要考虑合理的膳食制度和烹调方法，以利于各种营养物质的消化、吸收与利用；此外，还应避免膳食构成的比例失调，某些营养素摄入过多以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的生成等。

膳食的追求是平衡。除了初生婴儿可以从母乳中取得较为全面平衡的营养以外，再没有哪一种单一的食物能够为人类提供全面的营养。因此人类的膳食要进行合理的搭配，不但要提供给用餐者足够的热量和所需的各种营养素，以满足人体正常的生理需要，还要保持各种营养素之间的合理比例和多样化的食物来源，以提高各种营养素的吸收和利用，达到合理营养的目的。





营养与妊娠的关系

● 孕妈咪要注意孕前营养储备

怀孕期间孕妈咪不但要满足自身的营养需求，而且还要负担起胎儿迅速生长的营养需要。孕妈咪营养不良或营养缺乏不仅影响到孕妈咪自身身体安全，而且与胎儿器官分化、生长发育关系密切，严重时甚至会影响胎儿脑细胞的发育，对胎儿智力发育不利。因此孕妈咪更需要提高营养意识。孕妈咪的营养主要来自于饮食，饮食中缺乏任何一种营养素都会对胎儿产生不良的影响。饮食中如果缺乏维生素B₁，会对中枢神经产生不良影响，严重缺乏者会引起脚气病。机体早期缺乏维生素B₅，会影响智力发育，表现为反应迟钝、言语行动异常，严重者可发生癫狂。当孕妈咪体内维生素B₆缺乏时，制造脑的物质会下降，容易生出癫痫患儿。缺乏维生素B₁₁，除产生头昏、头痛等症状外，还



可能使人患精神方面的疾病，并有记忆力下降、急躁、烦闷、不安等症状。缺乏维生素C，可阻碍神经细管向大脑输送营养成分……因此，孕妈咪在孕前就要提高自身营养储备，孕期和哺乳期要加强营养的全面摄入，补充营养要全面合理。

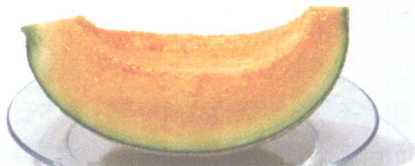
● 孕前营养补充以早为妙

宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质从成为受精卵的那一刻起就已经决定了，因此孕妈咪怀孕前的营养状况，与新生儿的健康有着非常密切关系。

孕前营养状况良好，新生儿的体重就偏高，健康活泼，出生后很少生病，对孩子的智力也有良好的影响。因此，孕妈咪孕前的营养储备状况，对于优生起到

很大作用。如果孕妈咪营养不良可能造成孕期血容量增加量的减少，心搏出量、胎盘血流量都随之减少，胎儿在子宫内就会发育缓慢，即使是足月产的婴儿也特别瘦小，表现为体重不足2500克、身长不足45厘米，也就是低体重儿。这样的新生儿易感染疾病、肾脏发育不全、体温调节功能差、碳水化合物和蛋白质代谢的功能也不良。产妇在孕期体重增长低于7千克或大于15千克时往往容易生出低体重儿，由于胎儿神经的发育，肾脏和肺脏的成熟都在孕晚期，因此低体重儿发生组织缺陷的机

会也较多。所以，孕妈咪营养摄入的不足，直接影响胎儿的健康成长和发育。另外，妊娠初期很多孕妈咪会出现不同程度的妊娠反应，在很大程度上要影响到营养的全面摄入。如果孕前营养储备不足，就会很容易使胎儿发育、特别是脑细胞增殖的高峰期（3~5个月）发育受到影响。因此，孕妈咪补充营养以早为妙。

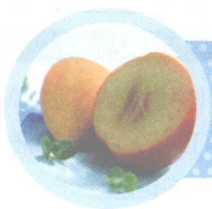


● 妊娠与体重

体重是衡量人体营养指标之一。孕妈咪体重过低，表现为消瘦、乳腺发育不良，将影响胎儿发育和产后泌乳，并且难以承受分娩所带来的体力消耗。因此应加强营养，尤其是含优质蛋白质和脂肪的食物，使体重接近正常水平后再受孕。体重超重或肥胖的女性也成为怀孕、分娩的不利因素，并成为妊娠高血压、妊娠糖尿病等疾病的危险因素。而妊娠期间是不能采用节食减肥的措施的，否则难以保证胎儿的正常发育。

因此肥胖的女性应在孕前通过合理的营养，配合适量的体育锻炼，以达到或接近理想体重，提高身体健康水平与适应能力方可受孕。不同体质的女性，孕前营养补充的开始时间、补充的营养

等方面存在着差异。体质营养状况一般的女性，孕前3个月至半年，就要开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的营养素以满足胎儿生长发育的需要，特别要注意青菜、水果、各种肉类和豆制品类食物的摄取，通过食物中蛋白质及多种维生素的吸收、转化，充分地给母体输送未来的胚胎发育所必需的各种氨基酸及其他营养物质做好准备。营养状况较差的，身体瘦弱的，最好在怀孕前1年左右就加强营养，储备充足了再受孕为好。身体肥胖、营养状态较好的人，不需要更多地增加营养，但优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素的摄入仍不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。



孕前营养

● 孕妈咪的营养要加强

一般情况下孕妈咪在孕前3个月至半年,就要开始饮食调理,每天要摄入足够量的优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪,这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

1. 要保证热能的充足供给。最好在每天供给正常成人需要的1800~2400千卡的基础上,再加上400千卡,以供给性生活的消耗,同时为受孕积蓄一部分能量,这样才能为受孕和优生创造必要条件。

2. 要保证充足优质蛋白质的供给。应每天摄取优质蛋白质40~60克,保证受精卵的正常发育。优质蛋白质是指容易消化吸收的蛋白,如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆腐、豆制品等。

3. 要保证脂肪的供给。脂肪是机体



热能的主要来源,其所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质,增加不饱和脂肪酸的摄入对怀孕有益,适量摄入脂肪也可帮助脂溶性维生素的吸收和利用。

4. 要保证充足的无机盐和微量元素。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质及微量元素,其中以钙、铁、磷、锌、碘最为重要。

钙

钙对胎儿骨骼及牙齿发育有着重要作用。孕妈咪的钙摄入量低,则胎儿的牙齿就长不结实,幼儿期易患龋齿。成年女性每日至少应摄取800毫克钙,若在怀孕晚期、哺乳期必须增至1500毫克。

富含钙的食物

乳制品、豆类、绿色蔬菜、动物骨等。

在缺乏这些食物的季节和地区,孕妇可在医生指导下酌服钙类制剂。

铁

铁是造血的原料，在矿物元素中位列第二，铁摄入不足，孕期母体就会发生不同程度贫血或营养不良，还可能导致流产。

富含铁的食物

猪肝、牛肝、海带、紫菜。牛奶、鸡蛋、骨头汤、水产品、坚果类食物铁含量也很丰富。

锌、碘

孕早期缺乏锌，胎儿发生神经管畸形的概率会增加，并且头发还要依靠锌来保持原有的颜色和光泽。同时，锌还促进发育，维持正常性功能，增强人体抗病能力等方面亦有不可取代的作用。

富含锌的食物

海产品、豆类、苹果、瓜子、芝麻等。

碘是人体甲状腺激素的主要构成成分。甲状腺激素可以促进身体的生长发育，影响大脑皮质和交感神经的兴奋。如果机体内含碘不足，将直接限制甲状腺激素的分泌。孕期母体摄入碘不足，可造成胎儿甲状腺激素缺乏，出生后甲状腺功能低下，影响孩子大脑的发育。这种状况若在孩子出生后不能及时发现和治疗，将对孩子产生不可逆转的损害。

富含碘的食物

海带、紫菜、海虾、海鱼等。

镁

镁也是维持人体生命活动的必需微量元素，具有调节神经、肌肉活动及增强持久活动能力的功能。

富含镁的食物

青豆、黄豆、绿豆、玉米、面粉、麦芽、蘑菇、茴香、菠菜、黄瓜、柿子等。

维生素A

孕期缺乏维生素A会影响胎儿的正常发育，引起大脑、五官、心血管、泌尿道等器官畸形。

富含维生素A的食物

奶酪、蛋黄、鱼肝油以及胡萝卜、杏、柿子、南瓜等黄色、橙色果蔬。

叶酸

叶酸可以为胎儿正常发育“保驾护航”，避免脊柱裂、无脑、唇腭裂、先天性心脏病等畸胎，保障优生。另外，女性体内有一种叫做高半胱氨酸的代谢成分，可毒化动脉血管，诱发动脉粥样硬化，是女性患冠心病的一个主要原因，而叶酸可促进其代谢，并从体内排出，进而保护心脏及血管。

富含叶酸的食物

樱桃、桃子、李子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、木瓜等。
绿色蔬菜、五谷类、豆类、柑橘类等。