



饮食宜忌丛书

YINSHI YI JI CONGSHU

孕产妇饮食

李兴春 王丽茹 主编

宜与忌



CHANFU YINSHI YI YU JI 金盾出版社

孕产妇饮食宜与忌

主 编	李兴春	王丽茹
编 著	王丽茹	李效梅
	李雪梅	吴凌云
	李 铁	邵 坚
	黎 明	白 冬

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为孕产妇编写的饮食参考书。书中从孕产妇的生理变化特点及对营养的特殊需求出发,详细介绍了孕产妇日常饮食中必须掌握的基本知识和需要注意的各种问题,明确告诉大家,哪些食物有益于母亲身体健康和孩子正常发育宜多吃,哪些食物反之应少吃,从而达到科学膳食,保证营养,母子健康,优生优育之目的。书中还列举了一些食谱供读者选用。本书科学实用,通俗易懂,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供妇产医院等有关单位参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食宜与忌/李兴春,王丽茹主编. —北京:金盾出版社,2003.5

(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-5082-2342-X

I. 孕… II. ①李…②王… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009607 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:140 千字

2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:15001—26000 册 定价:8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

众所周知,人们的日常饮食均有一个宜与忌的问题,也就是说,哪些食物对自身健康有益宜多吃,哪些食物对本人身体不利应少吃或不吃。这一点,对于孕产妇来说,则显得更为重要。这是因为,妇女在怀孕以后,不仅个人的生理状况发生了很大变化,对饮食有特殊的要求,而且还要满足腹中胎儿的营养需求;产后一方面要恢复身体,一方面还要给婴儿哺乳,体力、精力消耗都很大。所有这一切,就使孕妇、产妇对饮食的要求更为复杂,对饮食宜与忌的讲究也更为必要。

然而,对于这一点,并非每个家庭、每位孕产妇都十分清楚。毫无疑问,不论条件如何,家家户户都希望生育一个健壮、活泼、聪明的小宝宝,也都知道母子健康与日常饮食会有很大关系。但是,为了实现这一愿望,究竟在饮食方面需要注意什么问题,哪些食物宜吃,哪些不宜吃,哪些食物可多吃,哪些应少吃,许多人对此缺乏应有的了解。有的孕产妇因受种种条件限制而对饮食不太讲究,有的因听信于民间一些毫无科学根据的传说而产生偏食现象,还有的以为吃得越多、吃得越好对大人健康和胎儿发育越有利,等等。其实不然,这种盲目无知所导致的营养不良和饮食不当,有可能使孩子一出生就体弱多病或发育不正常,从而给家庭带来痛苦,给社会造成负担。所以,我们建议,每一位妇女都应在怀孕前多了解一点有关饮食的科学知识,掌握好在整个孕产期的饮食宜与忌,这无论对于自身的健康还是对胎儿的发育,都是至关重要的。这也正是本书编写的动机与目的。

本书内容主要包括：充分认识孕妇饮食营养的作用，孕妇应注意摄入的营养素及食物，孕妇应节制和禁忌的食物，孕妇不同时期的饮食宜与忌，产妇产褥期的饮食宜与忌，孕产妇不适及并发症的饮食宜与忌。书中还对孕产妇宜食用的食物附有食谱举例共 150 多个，以供孕产妇参考选用。对于上述内容的介绍，作者遵循的基本原则是，关爱妇女，服务家庭，尊重科学，注重实际，文字尽量通俗易懂，道理尽量深入浅出，方法尽量简便易行，使读者能从本书获得确有价值的提示和服务。

愿本书能成为广大妇女的知心朋友，希望它的爱心和服务能为母亲及婴儿带来健康与欢乐，能为家庭带来幸福和美满！

编 者

目 录

一、充分认识孕妇饮食营养的作用	(1)
(一) 孕妇身体的变化需要大量营养供给	(1)
(二) 胎儿生长发育需要丰富的营养	(3)
(三) 产后哺乳需要一定营养贮备	(4)
(四) 孕妇的分娩与饮食营养有关	(5)
(五) 孕妇的饮食营养得当有利于保胎	(5)
(六) 孕妇的产后康复与饮食营养有关	(5)
二、孕妇应注意摄入的营养素及食物	(6)
(一) 调理好妊娠期所需主要营养素的摄入	(6)
1. 宜增加蛋白质的摄入(附食谱举例)	(6)
2. 宜补充一定的脂类物质	(9)
3. 适当摄入糖类	(9)
4. 宜多摄入矿物质(附食谱举例)	(10)
5. 宜多摄入的维生素(附食谱举例)	(16)
6. 宜注意饮水	(23)
(二) 孕妇宜多吃有益于优生的食物	(24)
1. 正确的饮食调摄有利于优生	(25)
2. 要重视蛋白质的优生作用	(27)
3. 维生素对优生及保证胎儿健全有重要作用	(28)
4. 不可轻视微量元素对优生的作用	(29)
(三) 孕妇宜多摄入有益于健脑的营养及食物 (附食谱举例)	(30)

1. 脂肪	(31)
2. 蛋白质	(31)
3. 钙	(32)
4. 维生素	(32)
5. 纤维素	(32)
三、孕妇应节制和禁忌的食物	(66)
(一) 孕妇要节制成食	(67)
(二) 孕妇忌多吃白糖	(68)
(三) 孕妇应忌食糖精及含有香精、色素的食品	(69)
(四) 孕妇忌多食酸性食物	(70)
(五) 孕妇应忌吃刺激性食物	(71)
(六) 孕妇切忌饮酒	(72)
(七) 孕妇忌吸烟	(73)
(八) 孕妇忌只吃精白米、精白面	(75)
(九) 孕妇忌常吃方便食品	(76)
(十) 孕妇忌食罐头食品	(77)
(十一) 孕妇忌多饮咖啡及可乐型饮料	(77)
(十二) 孕妇忌多喝茶	(79)
(十三) 孕妇忌过食冷食	(80)
(十四) 孕妇忌吃肉过多	(81)
(十五) 孕妇忌吃菠菜、山楂、桂圆	(82)
(十六) 孕妇忌吃黄芪炖鸡	(82)
(十七) 孕妇忌滥服补品	(83)
(十八) 孕妇应忌食不利于保胎的食物	(85)
(十九) 孕妇在孕早期忌食动物肝脏	(86)
(二十) 孕妇忌多吃油条	(87)
(二十一) 孕妇忌食过敏性食物	(87)

(二十二) 孕妇忌食有毒农药污染的食物	(88)
(二十三) 孕妇忌吃霉变食物	(89)
(二十四) 孕妇忌常吃素食	(89)
(二十五) 孕妇忌缺碘	(90)
(二十六) 孕妇忌偏食	(91)
(二十七) 孕妇切忌节食	(93)
(二十八) 孕妇忌营养过剩	(94)
四、孕妇不同时期的饮食宜与忌	(95)
(一) 孕妇在妊娠早期饮食的宜与忌(附食谱举例) ...	(95)
(二) 孕妇在妊娠中期饮食的宜与忌(附食谱举例)	
.....	(101)
(三) 孕妇在妊娠晚期饮食的宜与忌(附食谱举例)	
.....	(107)
(四) 孕妇在临产前宜吃的食物(附食谱举例)	(111)
五、产妇产褥期的饮食宜与忌	(114)
(一) 产后复原及给新生儿哺乳宜注意饮食调养	(114)
(二) 产妇调养宜补充的营养素	(115)
(三) 产后适宜多进食的食物	(118)
(四) 宜安排好产妇的饮食	(121)
(五) 乳母在饮食中宜注意补钙	(123)
(六) 产妇补充红糖以多少为宜	(124)
(七) 产妇不要饮用麦乳精	(125)
(八) 产妇在分娩后 3 个月内忌食味精	(125)
(九) 乳母忌吸烟喝酒	(126)
(十) 产妇忌补食人参	(126)
(十一) 乳母忌吃巧克力	(127)
(十二) 产妇忌服鹿茸	(128)

(十三)产妇产褥期饮食的一般禁忌·····	(128)
(十四)产妇用药膳的宜与忌·····	(130)
六、孕产妇不适及并发症的饮食宜与忌 ·····	(133)
(一)妊娠呕吐(附食谱举例)·····	(133)
(二)妊娠烧心(附食谱举例)·····	(138)
(三)妊娠便秘与痔疮(附食谱举例)·····	(140)
(四)妊娠腹胀、腹泻(附食谱举例) ·····	(144)
(五)妊娠水肿(附食谱举例)·····	(147)
(六)妊娠高血压综合征(附食谱举例)·····	(151)
(七)妊娠牙龈炎(附食谱举例)·····	(156)
(八)妊娠下肢痉挛(附食谱举例)·····	(158)
(九)妊娠下肢静脉曲张(附食谱举例)·····	(163)
(十)妊娠贫血(附食谱举例)·····	(165)
(十一)孕妇先兆流产、习惯性流产(附药膳举例) ···	(168)
(十二)产后恶露不尽(附药膳举例)·····	(172)
(十三)产后腹痛(附药膳举例)·····	(175)
(十四)产后贫血·····	(177)
(十五)产后便秘·····	(177)
(十六)产后缺乳(附食谱举例)·····	(178)
(十七)产后发热(附食疗方举例)·····	(182)
(十八)乳腺炎(附食疗方举例)·····	(184)
(十九)产后子宫脱垂(附食疗方举例)·····	(186)
(二十)产后尿多尿频(附食疗方举例)·····	(187)

一、充分认识孕妇饮食营养的作用

妇女在怀孕期比平时的饮食营养更为重要。因为,孕妇的饮食不仅是自身健康的需要,还关系到胎儿的生长发育以及为分娩和产后为婴儿哺乳和身体恢复做准备。

正确认识孕妇饮食营养的作用,包括两个方面的问题:一是看摄入的营养成分是否充足全面;二是看是否符合营养的质量要求,即做到宜食则食,不宜食则忌。如果孕妇摄入的营养成分不足,或者食入了对胎儿生长发育不利的食物,就会直接影响胎儿的生长发育,甚至会出现畸形儿或造成流产、早产,后果是十分严重的。这里主要是从孕妇饮食宜与忌的角度讲一讲孕妇饮食的重要性。

认识孕妇饮食营养的作用,主要是讲孕妇饮食的数量和质量。这是孕妇身体变化和胎儿生长发育的需要而确定的。孕妇在妊娠期间身体有很大变化,这种变化大大增加了孕妇的体重。也就是说,可以从孕妇增加的体重上看孕妇饮食的需求量。研究得知,孕妇在妊娠期体重比孕前增加 9~13.5 公斤,占体重 15% 以上。孕妇增加的这些体重所需营养成分,主要消耗(利用)在以下几个方面:

(一) 孕妇身体的变化需要大量营养供给

妇女怀孕后,身体变化很大,特别是生殖系统的变化更为明显。这些变化虽然都属于生理性改变,但都需要丰富的营养

补充,才能保证孕妇体质不下降,才能保证胎儿所需和为顺利分娩做好准备。

孕妇身体及生殖器官的变化大致有以下几个方面:

1. 胎盘的生成和发育。孕妇胎盘发育很快,在妊娠头 3 个月内就发育成一个很有效的“化工厂”,不断增加分泌一种雌性激素和孕激素,以保证生殖器官的健康、胎儿的发育和乳汁的准备。

2. 子宫增大。为了容纳日渐长大的胎儿、胎盘及其周围的羊水,子宫内部容积必然增大。胎儿足月时,子宫容积要增大 1000 倍左右,子宫的重量最后增至 24 倍左右,从原来的 50 克增至 1200 克左右。

3. 阴道扩张。在妊娠早期,阴道组织也发生变化。阴道粘膜增厚,肌肉细胞增大。

4. 乳房明显增大。在妊娠前 3 个月中,大部分输乳管开始发育,乳房迅速增大。妊娠中后期,尤其是临产期,乳房明显增大,为产后泌乳作好了充分准备。

5. 血液增加。血容量在妊娠期增加约 1.5 升。一般非怀孕妇女的循环血液约为 5 升,孕妇可达 6.5 升。

此外,孕妇在关节、皮肤、指甲、头发、牙齿以及循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、骨骼等方面也都有不同程度的变化。

以上孕妇机体的变化,导致体重的增加等,都需要大量的营养供给才能保证其正常功能,否则,营养失调供应不足,将会给孕妇本身及胎儿带来严重的不良后果。

(二) 胎儿生长发育需要丰富的营养

胎儿在母体子宫内生长发育,到降生时一般重 3000 克以上,这种生长需要丰富营养,而胎儿各器官的形成与发育等都与母亲怀孕期间的营养供给密切相关。孕妇营养不足,就会使胎儿发育不良,严重的还可引起流产、早产、死胎、畸形、产后胎儿体重不足、智力低下等不良后果。营养不良的足月儿,除体重轻外,脑神经数目少,中枢神经发育也受到影响,其中约有 30% 至学龄期存在神经功能或智力不正常,表现为反应迟钝、记忆力差等。人的神经系统首先在胚胎期发育,大脑皮层的发育主要在妊娠后期和出生后的第 1 年。所以,自胎龄 10 ~ 40 周至出生后 1 年,都是脑发育的关键时刻,而最关键的又是妊娠最后 3 个月至出生后 6 个月。这说明,孕期的饮食营养是胎儿大脑发育不可忽视的因素,必须引起高度重视。特别是妊娠后期,注意补充蛋白质食品是十分重要的,当然也应注意进食脂类和糖类饮食。脂类是合成神经髓鞘的要素,葡萄糖是脑细胞的基质。在胎儿生长发育的关键时刻,如果糖类、脂类、蛋白质摄入不足,将减少脑细胞的分裂与增殖,造成永久性脑细胞数目的减少(出生后脑细胞不再增殖),影响智力的发展,这是后天不可弥补的。

如果孕妇饮食中缺乏维生素,将使母腹中的胚胎发育受到影响。比如缺乏维生素 E、维生素 B₁ 会引起流产;缺乏叶酸会引起神经系统缺陷、心血管异常和骨骼畸形;缺乏维生素 A 可引起胎儿脑积水、无眼畸形、新生儿角膜软化;缺乏维生素 K 可引起新生儿出血性疾病;缺乏维生素 D,会发生骨骼软化,出生后出现佝偻病等。可见,孕妇饮食中维生素成分的重

要性。缺乏维生素的孕妇如果生下畸形儿，产后的营养则是毫无意义的。

孕妇更不可缺少矿物质。胎儿的生长发育要有骨骼和血液。矿物质中钙、磷是人体骨骼组织的构成材料，胎儿发育需要的钙、磷，首先借用母体的钙和磷，会造成孕妇缺钙，出现抽筋或骨折。婴儿缺钙其后果更不可想象。铁是造血的物质，胎儿所需的血液要靠母体摄入充足的铁。而且小儿出生时要带足6个月的铁质，因为母乳里含铁量甚微。所以，无论胎儿还是出生后的6个月新生儿，都需要母体供给足够的铁。而且孕妇在分娩时流血，也需要有充足的铁供给。

(三)产后哺乳需要一定营养贮备

妇女在怀孕期间，除了保证自身的需要和胎儿成长的需求外，还要为产后婴儿的喂奶做好准备。产后几个小时产妇就有乳汁产生，并可喂养新生儿。其实这时的乳汁是在很早以前，也可以说从怀孕初期就开始准备了。一般来说，孕妇在停经开始的2~4周之后，乳房就开始增大，乳腺变粗，甚至在妊娠早期，乳房还会有乳汁分泌出来。这说明，准妈妈已经开始为新生儿准备乳汁了。

大量事实证明，妇女在怀孕期间，饮食营养好，乳房得到充分营养，产后乳汁分泌就多，就可以全部用母乳进行喂养，对婴儿的健康生长十分有益。

有些妇女在产后或在产前一二周内多吃营养丰富的饮食，目的是为了“下奶”，这是有益的，但已经为时过晚。其实，整个孕期的饮食营养，都应该包含着为婴儿准备充足的母乳。

(四) 孕妇的分娩与饮食营养有关

孕妇饮食营养合理,可以使身体健康,有利于分娩时增加产力,对顺利分娩有好处。如果孕妇饮食不当,吃得过多,不但自身发胖,而且还会形成胎儿过大,给分娩造成困难,甚至出现难产。也就是说,孕妇增加营养摄入不可过量,宜适当进食,忌食量过多,因为营养过剩对孕妇和胎儿也不利。

(五) 孕妇的饮食营养得当有利于保胎

日常饮食中,有些食物不利于保胎,甚至会引发流产、早产、死胎。比如妊娠期孕妇吃桂圆多,因其性温大热,加之孕妇阴血偏虚,阴虚则滋生热,因此孕妇往往有大便干燥、口干而胎热、肝经郁热的症状,再吃桂圆就不利于保胎,反而会使孕妇出现漏红、腹痛等先兆流产症状,严重时可能造成流产。还有人参、鹿茸、鹿角等都属温热大补之品,孕妇也不宜食用。山楂可促进子宫收缩,倘若孕妇大量食用山楂和山楂制品,可导致流产。尤其是以往有过先兆自然流产史或怀孕后有先兆流产症状的孕妇,更不宜吃山楂食品。所以,孕妇饮食营养也有个得当与不当的问题。

(六) 孕妇的产后康复与饮食营养有关

孕妇在妊娠期饮食营养丰富且得当,自然身体健康,在经受分娩时以及产后给婴儿哺乳就不会对身体有过大影响,其产后的康复任务自然小得多,会很快使自己的身体恢复到孕

前水平。相反,如果孕妇在妊娠期饮食营养不足或不当,产后必然引发各种并发症,这时产妇无论如何补充营养成分,也会延长产后身体的康复时间,甚至出现难以挽回的后遗症,给后半生带来麻烦和痛苦。

总之,孕妇的饮食营养十分重要,它关系到孕妇的健康、胎儿的生长发育、产后哺乳婴儿以及产妇分娩和产后身体的恢复等方面的问题,不可轻视。这里所讲的营养作用,不只限于讲营养成分的作用,还有个孕妇当吃不当吃的问题,当吃的食物又吃得适当,就对母子有益,否则,孕妇吃了不当吃的食物,就会伤害孕妇的身体健康和胎儿的生长发育。

二、孕妇应注意摄入的营养素及食物

孕妇和普通人一样,需要全面营养素的供给。但是,孕妇也有其特点,这就是基于胎儿的生长发育和自身健康所需,更应该比一般人注意饮食营养的调理,以利于母体健康和优生。因此,在加强孕妇全面饮食营养的同时,在营养调理上应注意以下几点:

(一)调理好妊娠期所需主要营养素的摄入

1. 宜增加蛋白质的摄入(附食谱举例)

蛋白质是生命的物质基础,是维持人体正常生理功能不

可缺少的重要物质。蛋白质是构成人的心脏与肌肉以及脑发育的基本营养素。胎儿的发育、生长离不开蛋白质,否则,胎儿就得不到正常发育的营养物质。足月胎儿体内含蛋白质 400~500 克,加上胎盘及母体一些有关组织增长,都需要孕妇补充大量的蛋白质。此外,分娩时产妇失血,产后对新生儿哺乳,都要有高蛋白饮食作后盾。如果母体蛋白质不足,就会引起代谢失常,容易发生低蛋白症、贫血,对感染抵抗力弱,以及产后母体恢复差和乳汁不足等。因此,在妊娠中期就应增加蛋白质,后期蛋白质更要大量增加。

据世界卫生组织 1974 年建议,妊娠后半期每日应增加优质蛋白质 9 克,如食用牛奶 300 毫升,或鸡蛋 2 个,或瘦肉 50 克。以植物性食品为主的,每日应增加蛋白质 15 克,如黄豆 40 克,或豆腐 200 克,或豆腐干 75 克,或主粮 200 克。我国人民平时膳食一般摄入植物性食品较多,蛋白质摄入量宜相对多增加一些,孕妇从妊娠中期开始,每日宜增加蛋白质 15 克,妊娠后期每日增加蛋白质 25 克。这样,才能较好地满足孕妇的消耗需求。

动物性蛋白质中的必需氨基酸含量接近人体需要,故又称优质蛋白。优质蛋白中,以禽蛋为最佳,其次为乳品类及各种鱼、虾、畜类瘦肉等。孕妇宜多吃这些食物。植物蛋白的价值均较优质蛋白低,如能与优质蛋白混合食用,可以互补某些氨基酸的含量不足,效果较好。这就告诉人们,在补充蛋白质食品时,应注意膳食的多样化,每餐最好是粮、豆、蛋、肉、菜多种食品混食,以取得各种蛋白质成分的相互补充。

蛋白质丰富的食物有畜类瘦肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、小黄鱼、带鱼、兔肉、草鱼、海蜇、对虾、牛奶、大豆、绿豆、红小豆、花生仁、大米、小麦、大白菜、菠菜等。

富含蛋白质食谱举例：

例 1：米粉蒸肉

〔用料〕

猪肥瘦肉 250 克，大米 100 克，精盐、味精、料酒、酱油、白糖、甜面酱、五香粉、葱花、姜丝、鲜汤、香油各适量。

〔制法〕

(1)将猪肉洗净，切成片，放入盆内，加入精盐、味精、料酒、酱油、白糖、甜面酱、葱花、姜丝、五香粉、香油拌匀。(2)大米，洗净，放入盆内加水浸泡，捞出沥干水，放入锅内用微火炒成黄色，取出擀成粗渣粉。(3)将大米渣粉放入猪肉盆内，可加入少量鲜汤，使每片肉都裹上厚厚的米粉，肉皮朝下，呈鳞状码在蒸碗内，放入笼内蒸熟，取出扣在盘内即成。

〔特点〕

米、肉均烂熟，味道鲜美，咸淡可口。

〔功效〕

猪肉富含蛋白质，大米也含有较多蛋白质，此食品是动物蛋白与植物蛋白混合，有利于人体吸收补充蛋白质。猪肉还含有一定的脂肪。此品是孕妇补充蛋白质的理想食品。

例 2：奶汁带鱼

〔用料〕

净带鱼段 350 克，牛奶 100 克，料酒、精盐、味精、番茄酱、熟芝麻屑、胡椒粉、水淀粉、香油、花生油各适量。

〔制法〕

(1)将带鱼段去刺，切成小块，放入碗内，加入料酒、精盐、胡椒粉、香油腌渍入味，沾上水淀粉，入七成热油锅中炸至呈