

新浪微博营养大V、著名营养科普专家王兴国/孕产妇执业营养师滕越
带你发现明星孕妈长胎不长肉的秘密



长胎不长肉



畅销
经典
第二版修订

王兴国
滕越
著

看得懂、学得会、
用得上的
孕期营养书

解读长胎不长肉的好孕饮食奥妙

孕期营养学的革命性突破

中国妇女出版社

长胎不长肉

王兴国 滕越 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长胎不长肉/王兴国,滕越著. --2版. --北京:
中国妇女出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5127-1660-5

I. ①长… II. ①王…②滕… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第239746号

长胎不长肉

作 者: 王兴国 滕越 著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 240千字

版 次: 2019年1月第2版

印 次: 2019年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1660-5

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

再版前言

P R E F A C E

5年前出版《长胎不长肉》主要是受到某位明星妈妈的启发，现在我们很高兴地看到，孕妇不但要让宝宝身体健康、大脑聪明（“长胎”），还要让自己健康并保持身材（“不长肉”），而且这种观念已经成为潮流。人们越来越深刻地认识到，生命早期1000天（从胎儿期至出生后2岁）是决定其一生营养与健康状况的最关键时期（《中国0~6岁儿童营养发展报告（2012）》）。这一时期对母亲的生活和健康也有重大影响，对妊娠糖尿病、妊娠期贫血、妊娠高血压、产后肥胖等疾病耳熟能详。我们在自己的营养工作中，经常与受此困扰的母亲打交道，为她们提供饮食营养方面的帮助。

在世界范围内，很多健康机构，如世界卫生组织（WHO）、中国卫生计生委、中国营养学会、中华医学会、美国儿科协会（AAP）、美国妇产科医师协会等都特别关注生命早期的营养和健康。它们发布的针对营养相关问题的指南，也成为我们开展孕期、哺乳期营养工作的指引，如中国营养学会《中国孕妇、乳母膳食指南（2016）》《0~6个月婴儿喂养指南》和《7~24月龄婴幼儿喂养指南》，以及中华医学会妇产科学分会《妊娠合并糖尿病诊治指南（2014）》《妊娠期高血压疾病诊治指南（2012）》、中华医学会围产医学分会《妊娠期铁缺乏和缺铁性贫血诊治指南（2014）》等。根据这些权威指南确立的科学原则，我们进一步完善了《长胎不长肉》一书，指导读者通过合理饮食促进胎儿发育并兼顾

孕妇自身健康。

我们听到很多读者反馈，她们觉得生活中难以落实孕期、哺乳期科学饮食的原则。这不是因为知识太深奥或实施起来太难，而是因为人们日常饮食常常偏离合理的原则太远，比如有些孕妇吃得太多，体重增长太快，孕期增长了70斤，几乎完全变成了另外一个人。她们没有意识到孕期体重增长太快对母子双方的不利之处，还错误地以为胎儿需要这样。显然，保持孕期体重的正常增长，有赖于合理的饮食和生活方式。

对孕期、哺乳期妇女而言，合理饮食意味着均衡的膳食结构和有针对性的营养补充。膳食结构是指各类食物如谷类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶、豆类、油脂等互相搭配，使之种类和数量基本合理，满足孕期的营养需要。有针对性的营养补充既包括那些特别重要的食物，如粗粮、绿叶蔬菜、奶类、蛋类和富脂鱼类等，又包括叶酸、复合维生素、矿物质等。孕期、哺乳期饮食还要协助解决妊娠糖尿病、妊娠高血压、妊娠贫血等各种问题，因此，不掌握科学饮食的原则是很难想象的。另外，在孕期、哺乳期片面强调海参、鲍鱼、燕窝、蜂蜜之类的补品或某些保健品制剂的重要性，忽视科学饮食的原则是非常错误的。

我和我的合作者竭自己所能写作本书，希望能帮助读者掌握孕期、哺乳期科学饮食的原则，吃出合理的膳食结构，学会管理体重增长的方法，战胜糖尿病、高血压、贫血等妊娠期常见问题，孕育健康聪明的宝宝。

王兴国

2016年4月5日于大连

目录

CONTENTS

Part I | 建立健康的膳食结构

01 孕妇膳食要点 / 002

备孕期 · 002

孕期 · 003

哺乳期 · 004

02 十大类食物，把握孕期推荐食材 / 005

主食 · 005

蔬菜 · 006

水果 · 007

蛋类 · 009

畜禽肉类 · 009

鱼虾类 · 010

大豆制品 · 011

坚果 · 012

奶类 · 012

食用油 · 013

饮水 · 015

03 饮食多样化，每日填写重点食材 / 016

04 四个基本原则，把握每餐食谱 / 018

05 孕妇不能吃什么 / 020

酒，没有“安全量” · 021

咖啡 · 022

茶 · 023

糖和甜食 · 023

饮料 · 024

零食 · 025

未熟透的肉类或鱼虾 · 026

Part 2 | 合理烹调，掌握健康吃法

01 烹制主食的好方法和坏方法 / 028

杂粮饭、杂豆饭，好营养 · 028

粗粮粥，更胜一筹 · 028

豆浆米饭，值得推荐 · 029

蛋炒饭，最佳早餐 · 030

发酵增加面食营养 · 030

全麦馒头，最简便的粗粮 · 031

“二合面”，面粉中掺入杂粮粉 · 031

用牛奶或奶粉和面 · 032

蔬菜馒头，面粉中掺入蔬菜泥 · 032

面条搭配出营养 · 032

水饺、馄饨、包子、馅饼，主副食混合烹调 · 033

煮红薯、鲜玉米、麦片粥，最好的早餐主食 · 034

加油主食，一律少吃 · 035

加碱主食，破坏营养 · 036

02 烹制蔬菜的营养学问 / 036

烹调决定蔬菜营养 · 036

绿叶蔬菜的十种吃法 · 037

如何去除蔬菜中的农药残留 · 040

03 烹制肉类鱼虾的好方法和坏方法 / 041

油炸肉类和鱼虾，毁坏营养 · 041

烧烤肉类，可以致癌 · 041

生吃鱼虾，感染寄生虫 · 042

生熟不分，感染弓形虫 · 043

蒸、炒、炖、煮，有助营养 · 044

鱼丸、肉馅，易于消化 · 045

微波炉、高压锅，留住营养 · 045

肉搭配豆腐，营养大增 · 046

04 适度调味，好吃不失健康 / 046

盐多为祸，控盐有助健康 · 047

一瓶酱油的营养学问 · 048

合理用油，减少隐患 · 049

酸味有助健康 · 051

辛辣刺激，喜忧参半 · 052

鸡精、味精，有传闻无大碍 · 053

Part 3 | 读懂标签信息，购买健康食品

01 什么是配料表 / 056

02 如何解读配料表 / 057

03 什么是营养成分表 / 059

04 解读营养成分表 / 061

05 反式脂肪含量为“0” / 063

06 食品标签上的认证信息 / 065

Part 4 | 实现合理的体重增长

01 孕期体重增长的原理 / 070

孕期体重增长的构成 · 070

孕期体重增长过快的危害 · 072

孕期体重增长过慢的危害 · 074

孕期体重增长的合理范围 · 075

02 编制孕期体重增长计划 / 076

确定适合自己的孕期体重增长总目标 · 077

选定适合自己的体重增长曲线图 · 079

使用曲线图监测体重增长 · 082

03 管理孕期体重增长 / 085

体内脂肪是如何产生的 · 086

控制饮食，减少能量摄入 · 088

适度身体活动，增加能量消耗 · 093

孕妇增加体重的方法 · 098

Part 5 | 营养素补充方案

01 叶酸 / 100

02 铁 / 102

03 钙 / 104

04 维生素D / 107

05 DHA和EPA / 108

06 碘 / 110

07 锌 / 110

- 08 维生素C / 111
- 09 维生素A和 β -胡萝卜素 / 114
 - 10 B族维生素 / 115
 - 11 维生素E / 116
 - 12 膳食纤维 / 117
 - 13 蛋白质 / 121
 - 14 营养补充剂 / 124

Part 6 | 妊娠糖尿病的饮食方案

- 01 血糖的由来 / 128
- 02 妊娠糖尿病 / 129
 - 妊娠期糖尿病如何诊断 · 130
 - 孕期为何易患糖尿病 · 130
 - 谁更容易患妊娠糖尿病 · 131
 - 妊娠糖尿病的结局如何 · 131
 - 妊娠糖尿病化验指标有哪些 · 132
- 03 血糖监测方案 / 133
- 04 妊娠糖尿病的药物治疗 / 134
 - 孕前已经确诊糖尿病的女性 · 135
 - 妊娠期间确诊糖尿病的女性 · 135
- 05 妊娠糖尿病的饮食治疗 / 138
 - 妊娠糖尿病食谱示范 · 138
 - 总量控制，满足体重增加 · 139
 - 少量多餐，定时定量 · 140

- 主食要粗细搭配，以粗为主 · 141
- 精心搭配食物，尽量复杂些 · 143
 - 水果作加餐 · 144
- 奶类营养高，血糖生成指数（GI）低 · 145
 - 其他饮食注意事项 · 146
 - 坚持运动 · 146

Part 7 | 孕期贫血的防治方法

01 缺铁与贫血 / 152

- 血红蛋白与氧气利用 · 152
 - 铁与血红蛋白 · 152
 - 缺铁与缺氧 · 153

02 诊断缺铁性贫血 / 153

- 血红蛋白（Hb）降低可诊断贫血 · 154
- 血清铁蛋白浓度降低可诊断铁缺乏 · 155

03 孕期缺铁性贫血的临床治疗 / 156

- 常用补铁药物 · 156
- 孕妇服用铁剂的注意事项 · 157

04 饮食防治孕期缺铁性贫血 / 158

- 多吃富含铁的食物 · 159
- 选择铁吸收率高的食物 · 161
- 提高铁吸收率的措施 · 162
- 选择强化铁的食品 · 168
- 贫血孕妇食谱要点 · 170
- 服用含铁的营养补充剂 · 171

Part 8 | 妊娠期高血压疾病的饮食对策

01 血压及其测量 / 174

02 妊娠高血压疾病 / 176

03 妊娠高血压疾病的饮食防治 / 178

平衡膳食，避免体重增长过快 · 178

低盐饮食 · 178

摄入充足的钾 · 182

摄入充足的钙 · 184

关注膳食脂肪 · 185

其他生活细节 · 186

Part 9 | 科学哺乳，科学育儿

01 产褥期饮食要多样化 / 188

“四多”促进乳汁分泌 · 189

“月子餐”食谱要点 · 190

乳母饮食指南 · 190

02 坚持母乳喂养 / 192

0~6个月纯母乳喂养 · 193

产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳 · 194

掌握母乳喂养技巧 · 195

解决母乳喂养遇到的问题 · 197

出生后数日开始补充维生素D，不需补钙 · 198

03 人工喂养 / 199

什么是配方奶粉 · 201

牛奶蛋白过敏婴儿要选用深度水解蛋白奶粉或氨基酸配方奶粉 · 202

- 乳糖不耐受婴儿要选无乳糖配方奶粉 · 203
- 早产儿要选早产儿配方奶粉 · 204
- 丙酮尿症的婴儿要选低苯丙氨酸配方奶粉 · 204
- 人工喂养的技巧 · 204
- 04 科学地添加辅食 / 206
- 添加辅食的四大意义 · 206
- 添加辅食的顺序 · 208
- 添加辅食的注意事项 · 210
- 05 监测体格指标，保持健康生长 / 212
- 按月龄评价体重 · 212
- 按月龄评价身高 · 214
- 按身高评价体重 · 216
- 06 常见育儿误区 / 217

Part 10 | 超级示范食谱

- 01 孕早期示范食谱 / 222
- 02 孕中期示范食谱 / 225
- 03 孕晚期示范食谱 / 229
- 04 缺铁性贫血示范食谱 / 233
- 05 妊娠糖尿病示范食谱 / 236
- 06 高血压孕妇示范食谱 / 239
- 07 月子餐示范食谱 / 242
- 08 婴儿辅食示范食谱 / 248

Part I

建立健康的膳食结构

在孕育新生命的280天，胎儿生长发育所需的营养物质都直接来源于准妈妈的血液，间接来源于准妈妈的饮食。孕妇饮食营养对胎儿生长发育至关重要。那么，要吃哪些食物才能满足胎儿的营养需要？

首先强调的是，千万不要以为孕妇吃海参、鲍鱼、燕窝、鱼翅之类的“大补”食品，或者多吃肉类、蛋类等某些日常食品就可以了。单一食物的作用总是非常有限的。从专业角度看，要获得良好的营养，不能依靠某种或某几种食物，而应该依靠多样化的食物互相搭配。

不同食物类别和数量互相搭配，即构成了膳食结构。不论是对孕妇，还是对胎儿，均衡的膳食结构总是最重要的健康因素。没有哪一种食物是“必须吃”的，也没有哪一种食物是特别有益或多多益善的。

01

孕妇膳食要点

孕期膳食结构应该是怎样的？虽然每个孕妇的情况有所不同，胎儿之间也有一定差异，但仍然有一些基本原则和大致食物数量可以推荐。我们根据中国营养学会发布的《中国孕妇、乳母膳食指南（2016）》，整理了备孕期、孕期和哺乳期的膳食要点。

备孕期

备孕是指育龄妇女有计划地怀孕并对优孕进行必要的前期准备，是优孕与优生优生育的重要前提：

①合理饮食，增加运动量，调整孕前体重至适宜水平。

②常吃含铁丰富的食物（如动物血、肝脏及红肉），选用碘盐，孕前3个月开始补充叶酸（每天400微克）。

③禁烟酒，保持健康生活方式。

备孕期平均每天食物建议量：谷类225克（其中全谷及杂豆类50克~100克），薯类50克，蔬菜400克，水果200克，蛋类40克，鱼虾类50克，肉类50克，奶类300毫升，大豆15克，坚果10克，烹调油25克，食盐不超过6克，饮水1500毫升（1800千卡能量，适合体重正常、从事轻体力工作的女性。肥胖者要在此基础上减少进食量；体重偏瘦或从事中等和较重体力劳动者要在此基础上增加进食量）。

孕期

确定怀孕后，孕妇膳食应在备孕期或非孕妇女的基础上进一步加强：

①继续补充叶酸（每天400微克），常吃含铁丰富的食物（如动物血、肝脏及红肉），选用碘盐。

②孕吐严重者，可少量多餐，保证摄入含必要量碳水化合物的食物（如粥、面、饼干、面包、糕点、水果、薯类、蜂蜜、食糖等）。

③孕中期、孕晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。

④适量的身体活动，维持孕期适宜增重。

⑤禁烟酒，愉快孕育新生命，积极准备母乳喂养。

孕早期（0~12周）胎儿生长发育速度相对缓慢，所需营养与孕前无太大差别。每天进食量与备孕期相同即可，保证食物多样均衡，体重不要增长过多（到孕12周时，比孕前增加1千克左右，或者不增加即可，除非孕前体重偏低）。

孕中期（13~27周）胎儿生长发育逐渐加速，对营养的需求增大。一天食物建议量：谷类200克~250克，薯类50克，杂粮不少于1/5；蔬菜类300克~500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上；水果类200克~400克；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）每日总量150克~200克；牛奶300毫升~500毫升；大豆类15克；坚果10克；烹调油25克；食盐不超过6克；饮水1700毫升。

孕晚期（28周及以后）营养需要进一步增加，一天食物建议量：谷类200克~250克，薯类50克，杂粮不少于1/5；蔬菜类300克~500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上；水果类200克~400克；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）每日总量200克~250克；牛奶300毫升~500毫升；大豆类15克；坚果10克；烹调油25克；食盐不超过6克；饮水1700毫升。

要注意，上述各类食物的数量只是大致参考，并不是每个孕妇都必须照做的

绝对数值。比如，怀孕之前肥胖的孕妇就应该少吃一些，而怀孕之前偏瘦的孕妇则应多吃一些。那么，孕妇如何才能知道上述推荐量是否适合自己呢？核心的方法是定期测量体重，让孕期体重增长保持在正常范围。具体做法请见第4章《实现合理的体重增长》。

哺乳期

“坐月子”是中国的传统习俗，其间饮食常被过分地重视，往往过量摄入动物性食物，不吃或少吃蔬菜和水果，以致影响营养平衡。应纠正这种饮食误区，做到以下几点：

①增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物（鱼、肉、蛋、奶），选用碘盐。

②产褥期食物多样不过量，重视整个哺乳期营养。

③保持愉悦的心情和充足的睡眠，以促进乳汁分泌。

④坚持哺乳，适度运动，逐步恢复适宜体重。

⑤忌烟酒，避免浓茶和咖啡。

乳母一天食物建议量：谷类250克～300克，薯类75克，杂粮不少于1/5；蔬菜类500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上；水果类200克～400克；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）每日总量为220克；牛奶400毫升～500毫升；大豆类25克；坚果10克；烹调油25克；食盐不超过6克。为保证维生素A和铁供给，建议每周吃1～2次动物肝脏，每次50克左右。