



自我保健珍珠集

孕产妇 营养与食谱

YUNCHANFU YINGYANG YU SHIPU

高晓玲 周蕾 清泉 编著



上海中医药大学出版社

自我保健珍珠集

孕产妇营养与食谱

高晓玲 周蕾 清泉 编著
钱铭源 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 张忠礼
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养与食谱/高晓玲,周蕾,清泉编著. —上海:上海中医药大学出版社,2002
(自我保健珍珠集)
ISBN 7-81010-668-6

I.孕... II.①高...②周...③清... III.①孕
妇—营养卫生②产妇—营养卫生③孕妇—食谱④产
妇—食谱 IV.①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 058684 号

孕产妇营养与食谱

高晓玲 周蕾 清泉 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.875 字数 100 千字
版次 2002 年 9 月第 1 版 印次 2002 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-5000 册

ISBN 7-81010-668-6/R·634

定价 10.00 元

前 言

“计划生育”是我国的基本国策。所以,孕产妇的健康是妇女一生的幸福,也是家庭美满的前提。优生优育是每一对夫妻的共同愿望,也是全社会共同关注的热门话题。女性怀孕与分娩并不是一件简单的事情,除了做好孕期保健工作,消除或减少妊娠引起的不良反应以及常见并发症外,合理营养也是一件非常重要的事。

营养是健康的基础,人类必须每天从食物中吸取人体所需要的各种营养素,以保证机体的生长发育,维持正常生理功能和劳动工作的需要。妇女受孕以后,新生命即开始孕育。此时,孕妇不仅要维持自身的营养需要,还要有充足的营养素供胎儿生长发育。孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育,胎儿的生长发育所需的一切营养素均从母体血液中获得。孕妇营养缺乏,必将导致胎儿营养不良。胎儿营养不良不仅将影响其体格发育,而且可能还影响今后的智力发育。

产褥期的营养主要是补偿妊娠和分娩时的消耗,促进母体进行组织修复和体内各器官功能的恢复,改



善机体营养状况,提高抗病能力,预防产褥期各种并发症,提供乳汁分泌所需的营养素。

但是,由于缺乏营养知识和受一些传统习惯的影响,目前我国孕妇的膳食结构并不十分合理,如食物单调,有些孕妇挑食、偏食、忌口,造成营养素摄入不平衡,致使一些孕妇体质虚弱,严重者还引起胎儿发育不良、新生儿体重过低等;有些孕妇则盲目认为讲究营养就是要吃得多、吃得好,其结果往往是过量摄入糖、蛋白质和脂肪,而蔬菜的摄入量却非常少,引起孕妇体重过重、肥胖、胎儿生长过度,增加了机体的负担,给分娩带来困难;还有的孕产妇则认为营养就是吃得“好”,以食品的价格来衡量食品营养的好坏,爱吃价格昂贵的食品和滋补品,这是很不科学的。营养学家认为,人体所需的营养素就存在于普通的动植物食品之中,只要根据科学原理,善于搭配、调理,孕产妇和胎儿的健康就有了可靠的保障。

作为《自我保健珍珠集》的一颗珍珠,我们把孕产妇营养知识和食谱奉献给大家。本书主要介绍合理营养与孕产妇健康的关系;孕产妇如何选择适宜的食品;孕产妇的营养食疗方,比较详细地介绍了怀孕各个阶段的膳食结构和调配方法,有近百种菜谱可供读者参考。此外,我们还向读者介绍了孕产期常见病的药膳食疗。药膳食疗是利用食物中所含的营养成分,运用



科学的烹调方法,针对各种人的不同体质、妊娠合并症的具体情况,供给孕产妇所需的营养素。希望读了本书以后,广大孕产妇能注意科学地安排饮食,合理营养,平衡膳食,关注自身健康并孕育一个健康的孩子,这是我们编写人员的最大心愿。

编者

2002年6月

目 录

前言

一、营养与孕产妇健康

合理营养与孕产妇健康·····	(2)
孕产妇各系统的生理变化·····	(3)
孕产妇各阶段的生理特点·····	(4)
孕妇合理营养与优生优育·····	(6)
神奇的蛋白质和氨基酸·····	(8)
不要嫌弃脂肪·····	(10)
不要拒绝“糖类”·····	(10)
孕妇需要热能·····	(11)
维持生命的延续——维生素·····	(12)
不可小视微量元素的作用·····	(15)

二、孕产妇适宜食品的选择

补钙的香蕉·····	(19)
富含氨基酸的西瓜·····	(19)
益胃利尿的芒果·····	(20)
安胎止渴是柠檬·····	(21)
健脾止泻的苹果·····	(22)



不可多食的山楂	(23)
吃干果不等于吃维生素 C	(24)
富含矿物质的核桃	(24)
促进乳汁分泌的花生	(25)
补血、通乳是芝麻	(26)
降压利尿是芹菜	(26)
南瓜改善糖尿病症状	(27)
黄瓜防止增重过多	(28)
镇静安神的金针菜	(28)
营养丰富的鱼	(29)
养精益气通经脉的蟹	(30)
益肾通乳的虾	(31)
作用多多的猪肉	(31)
补中益气的牛肉	(32)
产后体虚补羊肉	(33)
大补作用是鸡肉	(34)
蜂蜜不仅只是“蜜蜜甜”	(35)
牛奶——孕妇的补钙饮料	(35)
三、孕产妇的营养食疗方	
孕早期的合理营养	(38)
孕早期科学的膳食调配	(39)
孕早期食谱举隅	(40)
孕早期四季食谱举隅	(40)



孕早期菜谱	(42)
清蒸河鲫鱼	(42)
花仁蹄花汤	(43)
番茄烧豆腐	(43)
白奶汁汤	(44)
萝卜炖羊肉	(44)
猪肝凉拌瓜片	(45)
豆腐馅饼	(46)
砂仁鲫鱼汤	(47)
雪里蕻烧豆腐	(47)
豆腐皮粥	(48)
咖喱牛肉土豆丝	(48)
软烧仔鸡	(49)
泡菜炒肉末	(50)
鸡脯扒小白菜	(50)
炆虾子菠菜	(51)
韭菜炒虾丝	(52)
珊瑚萝卜卷	(53)
炒胡萝卜酱	(53)
甜椒牛肉丝	(54)
南瓜蒸肉	(55)
土豆烧牛肉	(56)
肉片烧海参	(57)



孕中期的合理营养	(58)
孕中期科学的膳食调配	(59)
孕中期食谱举隅	(60)
孕中期四季食谱举隅	(60)
孕中期菜谱	(63)
虾仁炒韭菜	(63)
牡蛎粥	(63)
菠菜煎豆腐	(64)
小烧什锦	(65)
炒素蟹粉	(65)
橘味海带丝	(66)
鱼香肝片	(67)
果银耳	(67)
鱼土司	(68)
红烧兔肉	(69)
春笋烧兔	(69)
拌合菜	(70)
碧玉金钩	(71)
干贝烧盖菜	(71)
柿椒炒嫩玉米	(72)
口菇烧茄子	(73)
排骨冬瓜汤	(74)
桂花肉	(75)



青蒜炒猪肝	(76)
醋椒鱼	(76)
奶汤鲫鱼	(78)
孕晚期的合理营养	(78)
孕晚期科学的膳食调配	(80)
孕晚期食谱举隅	(81)
孕晚期四季食谱举隅	(81)
孕晚期菜谱	(84)
糖醋排骨	(84)
荷包鲫鱼	(84)
莲子芡实粥	(85)
麻雀粥	(85)
蜜汁甜藕	(86)
紫菜卷	(87)
鱼肉馄饨	(88)
醋溜白菜	(89)
黄鱼羹	(89)
清汤慈笋	(90)
虾子海参	(91)
海参烧猪肉	(92)
青椒里脊肉	(93)
香菇炒菜花	(93)
血印红梅	(94)



雪里蕻炖豆腐	(95)
炒腰花	(95)
四喜蒸蛋	(96)
五香酱肥鸭	(97)
干煎黄鱼	(98)
鱼羊锅仔	(99)
鸡肉卤饭	(99)
产褥期乳母的合理营养	(100)
产褥期科学的膳食调配	(102)
产褥期四季食谱举隅	(103)
产褥期菜谱	(107)
柠锅乳鸽	(107)
鲫鱼荷包蛋	(107)
红枣牛腩汤	(108)
甜醋猪脚姜汤	(108)
宁神疏肝养血汤	(109)
补血养颜牛腩汤	(109)
健脾补肾猪尾汤	(110)
补血安神牛腩汤	(110)
补血开胃牛肉汤	(111)
木瓜鱼尾汤	(111)
木瓜花生大枣汤	(112)
血蛤牛肉汤	(112)



养颜燕窝鹌鹑蛋汤	(113)
桑寄生麦冬蛋汤	(114)
何首乌海参瘦肉汤	(114)
田七乌鸡汤	(115)
润肺生津虫草汤	(115)
木耳红枣瘦肉汤	(116)
益母草红枣瘦肉汤	(116)
薏米红枣汤	(117)
美颜苹果汤	(117)
健脑养颜汤	(118)
红枣酪	(118)
兔肝菠菜汤	(119)
鸭肉包子	(120)
各色汤圆	(120)
鲜藕汁饮	(121)
龙眼枣泥	(122)
山楂内金粥	(123)
鲜藕炒木耳	(123)
四、孕产期常见病的药膳食疗	
妊娠剧吐	(126)
孕妇便秘	(128)
妊娠高血压综合征	(129)
妊娠合并缺铁性贫血	(135)



妊娠合并糖尿病	(141)
妊娠合并肾病	(154)
妊娠合并肝病	(159)
妊娠合并坏血病	(160)
产妇常见症状的膳食	(161)

五、孕产妇饮食禁忌

警惕“蛋白质中毒综合征”	(165)
不能生吃鸡蛋	(166)
孕妇不宜服用蜂王浆	(167)
孕妇慎吃大闸蟹	(168)
孕妇慎吃甲鱼	(168)
孕妇应远离咖啡	(169)
孕产妇不可滥用补药	(171)
孕妇饮酒危害大	(173)

一、营养与孕产妇健康





合理营养与孕产妇健康

孕产妇的健康是妇女一生幸福和家庭美满的前提。合理、科学的营养是确保孕产妇健康的基本保证。

营养是保证身体健康的基础,人类必须每天从食物中摄取足够的营养素,才能使机体正常地生长发育,才能维持正常的生理功能和工作需要。妇女怀孕时,体内的物质代谢和各器官系统的功能会发生生理性变化,其结果往往是孕妇容易感染,产生生理性贫血,经常会出现消化不良和便秘等等,再加上孕早期还有恶心、呕吐、食欲下降等早孕反应。但是,孕早、中期,不论孕妇摄入多少,胎儿仍从母体吸取大量的营养素,以满足其生长发育的需要,因此,不注意孕期合理营养,容易造成孕妇营养不足甚至营养缺乏。另外,各种营养素的缺乏均会引起孕期、产时和产褥期的不良症状,如:妊娠高血压综合征在营养不良的孕妇中多发。分娩时,产妇消耗大量体力,又有出血和创伤,需要补充能量和营养素,反之,会影响产程进展和产后恢复,甚至影响哺乳。当然,盲目地摄入大量营养素也是不可取的,会造成孕妇肥胖,胎儿过大,给分娩带来困难。因此,必须科学地安排孕产妇的饮食,使之既满足孕产妇及胎婴儿的需要,又不过量,真正保障母婴健康。



孕产妇各系统的生理变化

从受精卵在子宫着床起直至产生一个新生的胎儿,这就是每一位母亲经历的妊娠期。在妊娠期中,由于胎儿生长发育的需要,在胎盘产生的激素参与下,母体各系统会发生一系列的适应性生理变化。分娩后一般要6周左右,母体的各系统才能逐渐恢复至未孕时的状态。

(一) 内分泌及代谢的变化

受精卵在母体子宫着床后,孕妇血中的绒毛膜促性腺激素(HCG)开始增加,黄体分泌的黄体酮刺激子宫内膜形成胎盘,胎盘的形或又促使产生大量雌激素和黄体酮。后者刺激子宫及乳腺发生一系列的变化,以便孕育胎儿,及为日后哺乳作好准备。

此外,甲状腺功能的增强,使基础代谢率升高。这些改变,导致合成代谢增加,使母体需要更多的营养素。

(二) 水代谢与血容量改变

妊娠过程中母体含水量约增加7升,其中细胞外液约占20%,其余约80%分布于胎儿、胎盘、子宫、羊水、乳房和母体血液中。血浆总容量增加5%,而红细胞只增加20%,血浆量的增长远远大于红细胞数量的增长,所以,血中血红蛋白浓度下降,孕妇常出现生理