

# 凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏  
凤凰生活·知食分子的全日营养

凤凰视野 生活学养

## 凤凰生活

盛宠时代

张曼玲在《甄嬛传》

# 孕妇营养配餐

凤凰生活顾问：孕妇的营养需求及饮食调养

凤凰健康专家：孕妇所需的18种营养素及孕妇宜食的58种食物

凤凰知食分子：孕期最佳营养配餐及34道推荐食谱



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养配餐/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 5

(凤凰生活·知食分子的全日营养)

ISBN 978-7-5381-5064-3

I. 孕… II. ①孙…②袁… III. 孕妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050619号

凤凰生活·知食分子的全日营养

孕妇营养配餐 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印张: 4

字数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总策划: 赖咏

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

文字编辑: 夏琦

封面设计: 刘蓉

版式设计: 何伟

责任校对: 刘庶

书号: ISBN 978-7-5381-5064-3

定价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司  
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

### 《主编介绍》

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

### 《主编介绍》

资深传媒人 策划大师  
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师圆书·幸福生活读本

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏  
凤凰生活·知食分子的全日营养

# 孕妇营养配餐

# 凤凰生活

PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

2006 March ISSUE 03 | 三月号

[专题]

## 盛宠时代

[视野]

清君侧，秘而不宣的权术

遗产继承人自述

张爱玲在香港的日子

海外华人的“临时”夫妻生活

文面女，独龙族的话化石

[闲情]

人与车的新定义

三月，女人一生的发现



# 前言

## 为每一个中国家庭 提供科学实用、优质低价、时尚健康的生活图书

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳食养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划,编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

# 目录

## 1 凤凰生活顾问：开启孕妈妈健康饮食之窗

### 孕前的饮食调整

#### 孕期胎儿与母体的生理特点与营养要求

孕初期胎儿和母体的生理特点

孕初期的营养要求

孕中期胎儿和母体的生理特点

孕中期的营养要求

孕后期胎儿和母体的生理特点

孕后期的营养要求

孕期的合理营养

## 2 凤凰健康专家：孕妇需补充的营养素

### 营养素的基本认识

#### 营养素的组合

#### 不可少的供给能量的营养素

蛋白质 14      脂肪 15      碳水化合物 16

#### 孕期需注意补充的维生素

维生素A 17	维生素C 19	叶酸 21	维生素B <sub>1</sub> 22
维生素D 18	维生素B <sub>2</sub> 19	烟酸 21	维生素B <sub>12</sub> 23
维生素E 18	维生素B <sub>6</sub> 20		

#### 孕期需注意摄入的矿物质

钙 23	铁 25	锌 25	硒 26
碘 24			

## 3 凤凰健康专家：孕妇宜吃的58种食物

### 孕初期准妈妈宜吃的20种食物

丝瓜 28	猪血 30	南瓜 33	绿豆芽 35
玉米 28	虾肉 31	茼蒿 33	香椿 36
黄豆 29	牡蛎 31	荞麦 34	花菜 36
鸡蛋 29	豆腐 32	黄瓜 34	柠檬 37
猪肉 30	西红柿 32	圆白菜 35	草莓 37

### 孕中期准妈妈宜吃的18种食物

大米 38	紫菜 40	豌豆 43	蕨菜 45
核桃 38	海参 41	山药 43	鹌鹑肉 45
牛奶 39	泥鳅 41	莴笋 44	鸡肉 46
红薯 39	银耳 42	竹笋 44	桃子 46
苹果 40	莲子 42		

### 孕后期准妈妈宜吃的20种食物

芋头 47	油菜 49	鱿鱼 52	猕猴桃 54
马铃薯 47	茄子 50	带鱼 52	梨 55
芹菜 48	香菇 50	虾皮 53	酸奶 55
小白菜 48	胡萝卜 51	牛肉 53	橙子 56
生菜 49	扁豆 51	哈密瓜 54	口蘑 56

5

6

6

6

7

7

8

8

9

9

11

12

13

14

16

22

23

23

26

27

28

35

36

36

37

37

38

45

45

46

46

47

54

55

55

56

56

# 目录

## 4 凤凰知食分子：孕妇一周营养配餐及推荐食谱

### 孕初期一周营养配餐方案和食谱推荐

孕初期的膳食安排

早孕反应的膳食调理

孕初期的每日食物构成推荐品种和数量

孕初期的饮食原则

孕初期一周配餐方案

孕初期推荐食谱

文思豆腐	60	牡蛎豆腐汤	63	黄瓜腰果虾仁	66	草莓奶酪	68
草莓绿豆粥	61	奶油包菜	64	清香小炒	67	玉米煎饼	69
松仁丝瓜	62	清蒸枸杞虾	65				

### 孕中期一周营养配餐方案和食谱推荐

孕中期的膳食安排

孕中期的每日食物构成推荐品种和数量

孕中期饮食原则

孕中期一周配餐方案

孕中期推荐食谱

山药排骨汤	72	枸杞百合莲子汤	75	奶汁莴笋	77	红枣黄芪泥鳅汤	79
八宝豆腐羹	73	鸡丝蕨菜	76	五彩素丝	78	豌豆炒虾仁	80
鹌鹑蛋烩银耳	74						

### 孕后期一周营养配餐方案和食谱推荐

孕后期的膳食安排

孕后期的每日食物构成推荐品种和数量

孕后期的饮食原则

孕后期一周配餐方案

孕后期推荐食谱

酱肉四季豆	83	家鸡香芋豆腐	86	水果沙拉	89	拌鱿鱼丝	91
香菇扒油菜	84	清炖牛肉汤	87	卤鲜口蘑	90	虾仁小白菜	92
豆沙香蕉酸奶	85	红烧带鱼	88				

### 孕期常见不适症状的食疗食谱

常见症状

妊娠呕吐 油泼砂仁鲫鱼

孕期腹胀 芝麻肉蛋卷

妊娠烧心 虾皮萝卜汤

妊娠高血压 肉丝炒白菜

妊娠便秘 核桃仁拌芹菜

57

58

58

58

58

58

59

60

68

69

70

70

70

70

71

72

79

80

81

81

81

81

82

83

91

92

93

93

94

94

95

95

95



# 1

## 凤凰生活顾问： 开启孕妈妈健康饮食之窗

怀孕，意味着的一个孕育过程的开始。对于每一个准妈妈来说，它充满着辛苦的等待，热切的期盼，幸福的憧憬，是对母亲角色的向往，更是对孕育一个健康、聪明、活泼的宝宝的渴望。成为母亲，可能是一个女人一生中最重要的、最幸福，也是关注最多的事情，如何让未来的宝宝更“出色”，其前提就是孕妇膳食营养的科学、全面、合理。

妇女怀孕后，为了胎儿的生长发育和孕妇自身的需要，应从日常膳食中摄取足够的营养物质，其营养状况的好坏，直接关系到胎儿的生长发育和未来宝宝的健康。如果孕妇膳食中供给的营养素不足，胎儿就要吸收母体中储存的营养素，结果会导致孕妇发生营养缺乏症，如缺铁性贫血、骨软化症等。而孕妇营养不良则易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等，还会使胎儿发育不良、体重偏低，新生儿出生后易得病且病死率高。由此可见，保证孕妇摄取足够营养，是优生、优育的重要保证。





## 孕前的饮食调整

很多孕妇都习惯于在怀孕后才重视补充营养,其实宝宝的健康与智力,尤其是先天体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。母体的营养状态直接影响了胎儿发育和怀孕的质量。因此,从计划怀孕开始,母体就应该为未来宝宝储备营养,调整饮食结构。

### 一要远离烟酒

无论是在孕前还是在怀孕的任何时期,吸烟、喝酒都危害极大。一方面它会使流产、早产、死产的几率大增,另一方面直接影响了胎儿的健康发育,引起各种畸形或使孩子智力低下。所以烟酒要切戒,特别是在怀孕的前后,连含有酒精的饮料都不要喝。

### 二要营养储备充足

妊娠中胎儿的发育要由母体源源不断地供应营养,在孕前3个月至半年有较好的身体状态与营养,对优生和胎儿的健康发育十分重要。计划怀孕的女性应在孕前膳食中注重各种营养素的平衡摄入,一旦受孕即可满足胚胎发育的需要。应有意识地从食物中增加蛋白质、各种维生素(特别是叶酸)以及钙、碘、铁、锌的补充,做到食物多样化,多食用一些谷类、牛奶、豆类、蛋、肉、鱼、海产品及新鲜的蔬菜、水果等,这对日后胎儿的大脑、神经系统、骨骼、各器官的健康发育非常有益。但孕前在保证营养的同时,也应注意不要营养过剩,一味多食滋补可能会造成孕妇体重过重,而增加行动负担,不利于优生,甚至导致日后难产。

### 三要注意饮食健康

孕前一些健康饮食习惯的养成十分必要。要忌食油腻、过甜、过咸的食物,饮食宜清淡,可吃些纤维含量多的食物,如糙米、全麦等,可促进肠胃蠕动,降低热量的吸收。还要重视饮食卫生,不吃变质、不洁或受污染、含食品添加剂、含色素和防腐剂的食品。再就是要避免如咖啡、浓茶或辛辣等刺激性食物,要尽量饮用白开水。另外,一般在睡前的3个小时尽量不要进食,以免影响消化和睡眠。



## 孕期胎儿与母体的生理特点与营养要求

### 孕初期胎儿和母体的生理特点

孕初期,即妇女怀孕的最初3个月,也就是1~12周。

怀孕1个月时,受精卵在母体内着床于子宫内壁成为胚胎,其不断分裂并通过发展出的许多绒毛组织吸收母血中的营养,母体已经向未来的胎儿供给营养素,但孕妇可能毫无自觉症状。此时会出现如月经停止、乳房膨胀、子宫变得柔软或不舒服等不同於往日的生理特征。

怀孕2个月时,胚胎长2~2.5厘米,重3~4克,头和体清楚区分,五官开始出现。约6周的时候,大多数孕妇出现早孕反应,出现恶心、呕吐、食欲减退或味觉等的改变,还伴有疲劳、乏力、嗜睡等现象。

从怀孕第8周开始,胚胎可改称为胎儿。3个月时,胚胎期的小尾巴消失,初见人形,五官逐渐清楚,重要器官出现,大脑逐渐可发布命令,心脏开始跳动,手指和脚趾已经分开,一部分骨头长硬。到第12周末,胎儿身长达8~9厘米,外生殖器发育。孕期进入第8周后,孕妇早孕不良反应趋于缓和,一般在孕初期结束时逐渐消失。

## 孕初期的营养要求

孕初期是胚胎发育和各个器官成形的重要时期，营养的不合理易导致流产、胎儿畸形、先天愚型等异常，尤其是妊娠反应严重的孕妇，很容易营养失衡。

在饮食主要保证优质蛋白质的摄入，如果母体缺乏蛋白质和氨基酸，可引起胎儿生长迟缓、胎儿过小甚至畸形。而矿物质和维生素的供应也要确保充分，如孕初期缺碘可致孩子呆小症；锌、铜补充不足，可严重影响胎儿骨骼、内脏的发育，引起中枢神经系统发育不良或畸形，生长发育缓慢；叶酸不足会导致胎儿先天性神经缺陷或畸形；维生素E的缺乏则可引发流产。孕初期的孕妇要尽量克服妊娠反应的烦扰，保证进食量及合理安排每天膳食，可根据自己口味调剂，但不能挑食、偏食，要各类食物搭配，多吃一些富含各类维生素和矿物质的食物，妊娠反应大的孕妇可多吃一些蔬菜、水果。

## 孕中期胎儿和母体的生理特点

孕中期是妇女怀孕的第4~7个月，即第13~28周。这个时期胎儿迅速发育，已形成的器官虽未成熟，但有的已具有一定功能。

### 怀孕第4个月（13~16周）

此时胎儿皮肤增厚，变得红润有光泽，并开始长头发。随着肌肉组织和骨骼发育，胎儿的手是能稍微活动，心脏的搏动更加活跃，内脏已几乎全部成形。至15周末，胎儿体重约120克，身长约16厘米。这个时期胎盘形成且功能逐步完善，胎儿发育加速，羊水量开始快速增加，母体子宫进一步增大。孕妇下腹部明显隆起并有沉重感，存在尿频、白带多等现象，基础体温逐渐呈低体温状态，并将一直持续到分娩结束。妊娠反应这时已基本结束，孕妇心情比较稳定。

### 怀孕第5个月（17~20周）

此阶段胎儿生长较快，变化明显。第16周末时胎儿皮肤红润透明，借助超声波开始能分辨男女，呼吸膜开始运动。1个月皮肤渐变暗红并不透明，胎毛、胎发、眉毛、指甲开始生长。这一时期的胎儿头部较大，约占身长的三分之一，四肢活动增强，母体能感到胎动。心跳逐渐有力，第18周后用听诊器在母亲腹部可听到胎心，同时胎儿也能听到外界较强的声音。此期胎儿已经具有了吞咽及排尿功能，正常胎儿身长18~27厘米，体重250~300克。这个月孕妇食欲较好，感觉上比前几个月要舒服。子宫日渐变大，孕妇的下腹部隆起更明显，由于乳腺发育，乳房变得丰满，乳头着色加深，皮下脂肪增加而体态丰盈。18~20周时，孕妇可感觉胎动活跃，这也是胎儿情况良好的表现。20周末时，经腹壁能触及胎儿肢体及浮球感胎头。

### 怀孕第6个月（21~24周）

胎儿发育接近成熟，身体各部位比例逐渐匀称，五官已发育成熟，面目清晰，可见清楚的眉毛、睫毛，头发变浓，牙基开始萌发，身长28~34厘米，体重600~700克。从这时开始，皮肤表面开始附着为胎儿提供营养及保护皮肤，并在分娩时起润滑作用的胎脂。此期胎儿发育较结实，四肢运动活跃。孕妇腹部增大，前凸明显，脊背疼痛，易疲劳。由于子宫增大压迫盆腔静脉会使孕妇下肢静脉血液回流不畅而引起双腿水肿。另外，由于子宫挤压胃肠影响胃肠排空，可能常感饱胀，发生便秘。这时，孕妇心率加快，乳房进一步增大，且可挤出淡淡的初乳。

### 怀孕第7个月（25~28周）

此期间胎儿身长达35~38厘米，体重1000~1200克，头与躯干比例接近新生儿，头发出长约5毫米，全身覆盖胎毛，皮肤略呈粉红色，皮下有少量脂肪，皮肤皱褶多。眼睑已能睁开，骨骼肌肉更发达，内脏功能逐渐完善，大脑继续发育，神经系统参与生理调节，有呼吸运动但肺及支气管发育尚不成熟。妊娠七个月的孕妇，腹部隆起明显，身体为保持平衡略向后仰，腰部易疲劳疼痛。由于胎盘的增大、胎儿的成长和羊水的增多，孕妇体重增加迅速，每周可增加500克。



同时增大的子宫对盆腔压迫加重，加之此时孕妇活动量较少，胃肠蠕动缓慢，因此痔疮、便秘、腿肚子抽筋、头晕眼花等症时有发生，而且骨骼关节松弛，步履较以前笨重。这个时期易发生早产，且妊娠高血压综合征、贫血发生率大，应格外注意，若发现贫血一定要在分娩前治愈。

### 孕中期的营养要求

怀孕中期，胎儿发育迅速，母体蛋白质、脂肪、血糖、矿物质等代谢发生变化，各种营养素需要量显著增加，孕妇需从膳食中及时补充。孕中期胎儿及母体对蛋白质的需要高于孕初期，缺乏蛋白质，可导致脑细胞永久性减少，胎儿生下后智力不佳。若维生素补充不够，可导致胎儿发育迟缓、出生低体重儿、流产、早产等，母体免疫力亦下降，易患各种炎症和疾病。而矿物质的缺乏，可影响到胎儿骨骼、大脑、神经等各个方面的发育，易致胎儿畸形，新生儿体弱患各种疾患。而孕妇发生难产、贫血，产后患软产病、牙齿脱落等病症，就是缺乏钙、铁、磷等元素的表现。

孕中期孕妇必须保证充足的蛋白质、糖类、脂肪、水分、各种维生素和矿物质的摄入和吸收，要注意多吃一些富含蛋白质、钙、铁、锌、碘、维生素A、维生素D、维生素C的食物，另外，B族维生素的需要也相应增加，尤其要注意叶酸和维生素B<sub>12</sub>的补充。



### 孕后期胎儿和母体的生理特点

#### 怀孕第8个月（29~32周）

此时胎儿的身长为40~44厘米，体重为1700~2000克左右，羊水量增加速度减缓，胎儿生长迅速。32周末时，胎儿已没有自由活动的余地，身体蜷曲，因头重自然朝下，胎位相对稳定。此时胎儿面部胎毛开始脱落，皮肤深红色，脂肪较多，有部分皱褶；以脑为主的神经系统及肺、胃、肾等脏器的发育近于成熟；视力发育完善，听力增强，对外界声响有所反应。这一期间，孕子宫的宫底上升到胸与脐之间，子宫不断增大使腹壁绷紧，腹部强力纤维出现浅红色或暗紫色的妊娠纹，有的乳房及大腿部也可以出现这种现象。有的孕妇体内黑色素分泌增多，面部可出现妊娠斑，同时乳头周围、下腹部、外阴部皮肤颜色也逐渐变黑，属正常现象。此期间下肢水肿者增多，有的孕妇会出现妊娠高血压综合征、贫血、眼花、静脉曲张、痔疮、便秘、抽筋等，要及时诊治。

#### 怀孕第9个月（33~36周）

胎儿身长达45~48厘米，体重在这个月增长最快，至36周时可达2500克左右，皮下脂肪开始增多，皮肤皱褶减少，身体较以前丰盈。9个月的胎儿皮肤红润带有色泽，胎毛渐脱落，脸及腹部胎毛消失，皮肤上有黏性脂肪，指甲长出达指尖。男胎睾丸大多下降至阴囊，女胎大阴唇隆起，生殖器官发育完善。这个时期胎儿的内脏器官发育基本成熟，具备了较强的呼吸和吸吮能力。这期间孕妇的腹部高度隆起，宫底上升到心窝下面一点，挤压胃肠现象加重，且使膈肌上移，心脏向左上方移位。心脏和双肺受到挤压，加之血容量增加到最高峰，故心脏负荷加大，心跳呼吸加快，气喘、胃胀、食欲不振、便秘，此时胎头开始逐渐下降入盆腔，挤压膀胱，引起尿频。这时孕妇身体较笨重，行动不灵活，易疲倦，要注意休息。

#### 怀孕第10个月（37~40周）

这是胎儿即将走向“新的世界”，母体即将放下“重负”之前的一个月。这时胎儿身长48~56厘米，体重约2700~3300克，头盖骨变硬。胎儿皮肤皱褶消失，肤色淡红，皮下脂肪增多，身体略显丰盈。头发长2~3厘米，指（趾）甲超过指（趾）尖。除肩背部有的尚有胎毛，其余胎毛全部脱落。背部、臀部 and 关节等处可见胎脂，有的胎儿全身覆盖一层厚厚的胎脂。呼吸系统，消化系统，泌尿系统及心、脑、肝、外生殖器等器官均发育完好，已经属于成熟儿。随着胎儿的入盆，宫顶位置下移，对孕妇心脏、肺、胃的挤压减轻，胃胀缓解，食欲增加，但对直肠和膀胱的压迫加重，尿频、便秘、腰腿痛等症更明显，阴道分泌物增多有利于润滑产道。因胎儿大，羊水相对变少，腹壁紧绷而变硬，有无规律的宫缩现象。



## 孕后期的营养要求

孕后期母体基础代谢率增至最高峰，胎儿生长速度也达到了最高峰，加上需要为分娩储备能源，合理、全面的营养补充极为重要。

孕后期是胎儿蛋白质贮留和母体蛋白质贮留都最多的时期，增加优质蛋白质的摄入非常必要，还要保证热量供给和必需脂肪酸的摄入。充足的水溶性维生素也是孕后期必需的，其中维生素B尤其重要，如果缺乏，可引起孕妇肌乏力、呕吐，影响分娩时子宫收缩，使产程延长、分娩困难。还要保证钙、铁的充分供给。孕后期铁、钙摄入不足，胎儿会出现畸形，出生后易得缺铁性贫血，而孕妇可发生软骨病。但要注意的是，孕妇在食用富含钙质食品的同时，可适当吃些富含维生素D的食物，可促进钙的吸收。

## 孕期的合理营养

要使一个孩子得以良好的发育，在他出生之前，也就是在胎儿时期就应开始注意。处于孕期的妇女，认识摄取食物营养来满足自身和胎儿发育的需要是非常重要的。孕期合理营养应遵循：选择较广食谱、粗细搭配、荤素并用、蔬菜水果兼有，才能达到全面合理营养的要求。

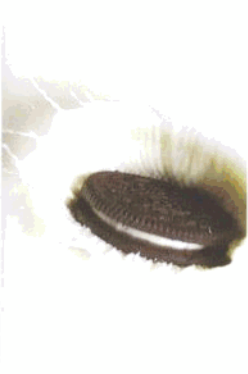
### 1. 要保持适宜的早孕期体重增长

如果孕期营养低下，将会使孕妇机体组织器官增长缓慢，营养物质储存不良，使胎儿的生长发育延缓，早产儿发生率增高。但是也要注意避免孕妇的体重增长过度。营养过剩对母亲和胎儿也不利，一方面容易出现巨大儿，增加难产的危险性；另一方面孕妇体内可能有大量的水滞留和易发生糖尿病、慢性高血压以及妊娠高血压综合征等。

### 2. 注意平衡膳食合理营养

孕妇要避免暴饮暴食，因为妊娠中肥胖，可能成为妊娠中毒症、难产的原因，并且与将来中老年期的肥胖有关。

孕期的女性要增加富含膳食纤维食物的摄入量。由于蔬菜和水果中富含膳食纤维，适当增加这些食物的摄入量可促进肠蠕动，防止便秘，另外还要适当做些有益的体力活动。



### 3. 妊娠各期的膳食着眼点应有所不同

妊娠头三个月，胎儿生长慢，所需营养与平时差不多，但要克服恶心、呕吐反应，保持心情舒畅，坚持进食，要经常变换饮食，不要强制无理的进食，当有食欲时，要选择喜欢吃的食物。在正常情况下，当妊娠呕吐减轻时，要考虑合理营养与平衡膳食。

妊娠4~7个月时，孕妇食欲大增，胎儿生长加快，除了一日三餐外，可于下午加一餐。此期易发生便秘，应多吃蔬菜和水果；水肿也常见，饮食宜偏淡。妊娠后3个月，胎儿生长特别快，要储存的营养素也特别多，多吃含动物性蛋白质、维生素较多的食物，这将对胎儿生长和产后哺乳将有一定促进作用。

进入妊娠后期，由于孕妇胃受到压迫，每餐进食量减少，每日进餐次数增加到4~6次，此时要预防营养缺乏病。

### 4. 积极预防孕期营养性贫血，多摄入富含维生素类的食物

要摄入富含铁的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜（菠菜等）、肝脏、动物血制品和大豆制品等。维生素C能促进食物中铁的吸收，因此富含维生素C的食物也有助于预防缺铁性贫血。增加这些食物的摄入量可预防母亲缺铁性贫血，而且也可以防止贫血对胎儿所产生的不良影响。

维生素是调节母亲状态和胎儿生长发育不可缺少的营养素。经常摄入新鲜蔬菜、水果、海藻类食品，有通便作用。妊娠时如发生便秘，会压迫子宫，并且由于体内激素的关系，使肠蠕动减慢。在这种情况下，预防的对策是多摄入富含纤维的食物，多饮用牛奶和乳酸饮料。

### 5. 不要吃不洁、变质及污染的食物

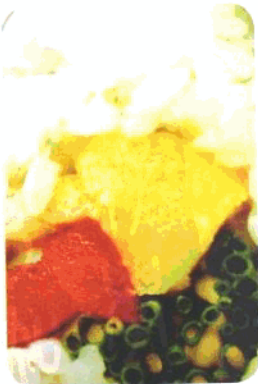
吃不洁和变质的食物可引起胃肠炎和痢疾等肠道疾病，影响食物中营养成分的吸收；常吃受到污染的食品不仅有致癌作用，还可能诱发胎儿畸形。

### 6. 不要吃过咸、过甜或过于油腻的食品

孕妇食用的菜和汤中一定要少放盐，同时还要注意加工食品等，通常其含盐分也较多。摄入过多的盐，与浮肿和妊娠中毒症的发生有密切的关系。常吃过甜或过于油腻的食物可导致肥胖，不仅不利于孕妇自身的健康，还易发生妊高症等并发症。

### 7. 避免刺激性食物

孕期应避免刺激性食物，刺激性食物对孕妇不利，还可使大便干燥，会出现或加重痔疮，这些食物包括浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等。特别是怀孕7个月以后，尽可能避免摄入上述食品。孕妇要远离吸烟环境，有吸烟、饮酒习惯的人，怀孕后为了母亲体内胎儿的健康，要绝对戒烟和禁酒。





## 2 凤凰健康专家： 孕妇需补充的营养素

怀孕了，是一个幸福的开始，也是对又一个幸福的守候。为了期盼的幸福——一个健康聪明的宝宝的正常发育，整个孕期膳食营养的科学合理搭配非常重要，起着决定性的作用。健康、未来是“吃”出来的，准妈妈们，你们准备好了吗？

吃，是为汲取维持我们生命的各种营养素，所以，孕妇在合理选择食物和科学安排膳食的时候，需要对自己所需的营养素多一些了解。



## 营养素的基本认识

人在食物中摄取的人体所需的营养素有40多种，分为蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、矿物质、维生素和水六大类，另外还有对生命和健康有重要作用的膳食纤维。营养素的作用在于维持并建造身体组织、提供能源、调节新陈代谢、维系生命。其中，糖类、脂肪主要作为能源之用，蛋白质及矿物质用于建造组织，而维生素与矿物质则调节新陈代谢（包括脂肪和糖类的代谢）。

根据主要功能，可以将营养素分为三大类：供能量营养素，包括蛋白质、脂肪和碳水化合物（糖类）；构筑身体的营养素，包括蛋白质、脂肪、水和一些矿物质中的常量元素（如钙、磷、钾、镁、钠等）；调节功能的营养素，包括各种维生素和微量元素（如碘、锌、硒、铁、铜等）。下面首先来初步认识一下营养素。

### 蛋白质

蛋白质是一切生命的基础，在体内不断的合成与分解，是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，它参与物质代谢及生理功能的调控，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量。肉、蛋、奶、鱼、豆是提供蛋白质的主要食物营养。



### 脂肪

脂肪是能量的来源之一，它协助脂溶性维生素的吸收、保护和固定内脏，防止热量消失，保持体温。油脂是提供脂肪的主要来源。



### 维生素

维生素是维持人体健康所必需的物质，需要量虽少，但由于体内不能合成或合成量不足，必须从食物中摄入，对人体正常生长发育和调节生理功能至关重要。蔬菜、水果是提供维生素的主要食物营养。



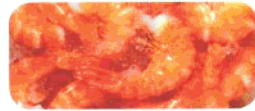
### 糖类

糖类即人体的主要能源物质，人体所需要能量的70%以上由糖类供给。它也是组织和细胞的重要组成成分。五谷类是糖类的主要食物来源。



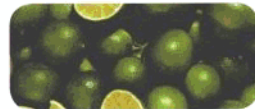
### 矿物质

矿物质是骨骼、牙齿和其他组织的重要成分，能活化激素，具有十分重要的生理机能调节作用。蔬菜、水果、水产品是提供矿物质的主要来源。



### 水

水是人体内体液的主要成分，是维持生命所必需的，约占体重的60%，具有调节体温、运输物质、促进体内化学反应和润滑的作用。水的来源主要由我们每天所引用的水，以维持体内所需。



### 膳食纤维

膳食纤维是指植物性食物中不能被消化吸收的成分，是维持健康不可缺少的因素。它能软化肠内物质，刺激胃壁蠕动，辅助排便，并降低血液中胆固醇及葡萄糖的吸收。

## 营养素的组合

营养的摄取讲究均衡，人体更多的时候是需要补充远不止一种单一的营养素。不同的营养素之间有共生或相斥的特性，营养素只有合理组合才能发挥其最佳功效，这是孕妇在安排饮食时应了解和注意的，对科学合理安排孕期膳食营养大有裨益。

### 正确组合

#### 1. 维生素A + 维生素B<sub>6</sub> + 维生素C + 维生素E：

维生素E可以帮助保留维生素A、维生素B<sub>6</sub>及维生素C则能强化维生素E的效果。

#### 2. 维生素A + 维生素D：

维生素D可以促进维生素A的吸收。

#### 3. 维生素A + 蛋白质：

蛋白质把维生素A运送至身体的各个部位。

#### 4. 维生素B<sub>6</sub>/叶酸 + 蛋白质：

维生素B<sub>6</sub>帮助蛋白质代谢；叶酸则有益于蛋白质的合成。

#### 5. 泛酸 + 糖类/脂肪/蛋白质：

泛酸有助于糖类和脂肪的代谢，可增强蛋白质的利用。

#### 6. B族维生素 + 葡萄糖：

维生素B族帮助葡萄糖完全燃烧，转变为能量。

#### 7. 维生素C + 维生素P：

维生素P能增加肌体对维生素C的吸收利用。

#### 8. 维生素C + 铁：

维生素C对铁的吸收很有助益，能增加铁的吸收率。

#### 9. 维生素D + 钙/磷：

维生素D能帮助钙、磷的吸收和运送。

#### 10. 维生素K + 钙：

维生素K很有助于钙的吸收。

#### 11. 钙 + 蛋白质：

体内足够的蛋白质能增强肌体对钙的吸收。

### 组合误区

#### 维生素C 过量：

大量地摄入维生素C，肌体会失去叶酸和维生素B<sub>12</sub>。而叶酸的失去对于孕妇和胎儿危害极大。

#### 维生素D 过量：

会造成钙的大幅增加，虽然钙对人体非常重要，但也不宜摄入过高。

#### 维生素E 过量：

会减少身体对维生素A、维生素K的吸收利用。

#### 铜 过量：

锌的吸收将受到损失。

#### 硒 过量：

钙会被消耗掉，而影响肌体对钙的吸收。

#### 钾 过量：

体内的铜、铁过多被消耗。

#### 钠 过量：

会赶走钾，不利于营养平衡。





## 不可少的供给能量的营养素

在对营养素有一个初步了解后，以下就孕妇在怀孕期间要特别考虑，且必须注意从食物中补充的主要营养素作一介绍，以便于孕妇有的放矢地科学安排孕期膳食。

### 蛋白质



#### 了解多一点

蛋白质是生命存在的形式，也是一切生命的物质基础。其一般占人体总重量的18%左右。蛋白质在体内不断地进行合成与分解，是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，它参与物质代谢及生理功能的调控，保证肌体的生长、发育、繁殖、遗传并供给一定能量。蛋白质是由二十多种氨基酸组成，其中人体不能合成或合成速度太慢都必须由食物蛋白质供给的氨基酸，称为“必需氨基酸”，包括组氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、色氨酸及缬氨酸，共九种。其他的“非必需氨基酸”，人体可以由碳水化合物、脂肪和其他氨基酸制造，以满足身体的需求。必须一定要从食物中摄取。必需氨基酸存在于各种食物蛋白质中，食物中的必需氨基酸越多，其营养价值越高。动物蛋白如肉类、蛋、乳和大豆及其制品的蛋白质中均含所有必需氨基酸，又称优质蛋白，在营养学上属“完全蛋白质”或称“全价蛋白质”。

蛋白质是胎儿生长发育的基本原料，孕期蛋白质的需要量增加，以满足母体、胎盘和胎儿生长的需要。孕期增加的体重中，蛋白质占近1千克，其中一半贮存于胎儿。孕期蛋白质的贮存量随孕周增长而增加，妊娠第一个月每日贮存0.6克，至妊娠后半期每日贮存6-8克，特别是最后10周，胎儿需要更多的蛋白质来满足组织合成和快速生长的需要。

蛋白质在孕期有着极其重要作用，它制造肌肉、血液、皮肤和各种身体器官，帮助身体更新组织，向细胞输送各种营养素，调节体内水分的平衡，为免疫系统制造对抗细菌和感染的抗体，还能帮助伤口血液凝结及愈合，在体内制造酶，有助将食物转化为能量。

蛋白质对脑发育非常重要。胎儿期各种器官功能的发育、儿童身体增长等生命活动，都是以体内组织蛋白质的合成与积累为基础的。蛋白质中的几种氨基酸对胎儿生长发育有特殊作用，如色氨酸缺乏可引起先天性白内障，组氨酸为婴儿必需的氨基酸。而某种氨基酸过多，也可能引起氨基酸失去平衡而对母体产生影响，对胎儿的生长不利。孕妇是个特殊人群，需要补充更好和更优质的蛋白质。孕期应多吃瘦肉、鱼、蛋、牛奶及其乳制品、豆腐、豆浆等豆制品，饮食需多样化，一般要动物性蛋白与植物性蛋白混合食用，两者相互补充，才能更好地满足孕妇和胎儿发育的需要。

#### 功效一点通

构成身体组织必需的物质，维持组织的生长、更新和修补。

构成机体组织中酶、抗体、激素与其他调节生理功能的物质，促进生长发育，供给热量。

维持体内酸碱平衡、体液平衡、代谢平衡。

保持对外界某些有害因素的高度抵抗力，有助于一些抗体的形成。

#### 症状我知道

蛋白质摄入不够，会造成生长发育迟缓、体重减轻、容易疲劳、对疾病抵抗力降低、创伤、骨折不易愈合、病后恢复健康迟缓、营养性水肿等许多不适症状。

蛋白质摄入过量，肌体无法吸收，会出现泌尿系统问题和容易疲劳乏力，严重者会产生蛋白质中毒。

#### 来源说便知

蛋白质普遍存在于植物性和动物性食品中。蛋白质含量较高的食物有蛋类、奶类、瘦肉、鱼类、干豆和豆制品、坚果类、菌藻类等；一般含量的食物有谷类、干果类、鲜豆类等；蛋白质含量较低的有瓜类、鲜果类、根茎类、各类蔬菜等。