

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

全球华人上品生活

凤凰生活
PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE



产妇营养配餐

凤凰生活顾问：产妇饮食营养9法9忌6注意

凤凰健康专家：产妇所需的15种营养素及产妇宜食的59种食物

凤凰知食分子：产后最佳营养配餐及36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

产妇营养配餐/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 978-7-5381-5065-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050620号

凤凰生活·知食分子的全日营养

产妇营养配餐 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 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5065-0

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



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

产妇产营养配餐

关注全球华人上品生活

凤凰生活

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

周刊 Oct. 15th - Nov. 15th, 2006
获特许在中国内地发售

A Legend Life
of Hu Yinmeng
鲁豫有约：
胡因梦的传奇人生

Enclosure Movement in the Cities
都市“圈地”运动

C Tutorial Y
Creativity

完全创意补习手册
完全创意留学手册

Colors as Urban Expression
色彩，城市的表情

The Aristocrat
in the Toy Collection World

Cover Story:
Elegance is an Attitude
吴小莉：优雅是一种态度

Unforgettable Ancient Towns
in Three Gorges
三峡古镇之恋



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、膳补养生、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、品位和品牌的理念,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：新妈妈饮食营养的“绿色通道”

产后新妈妈的生理特点
合理安排产褥期的膳食
合理安排哺乳期的膳食
新妈妈饮食营养九忌
新妈妈饮食营养九法则
月子里营养摄取六注意

5

6

6

7

8

9

10

2 凤凰健康专家：新妈妈产后需要的营养素

初识营养素
能量营养素

蛋白质 13 脂肪 14 碳水化合物 14

产后需注意补充的维生素

维生素A 15 维生素E 17 维生素B₁ 18 叶酸 19
维生素D 16 维生素C 17 维生素B₂ 18 烟酸 20

产后需注意补充的矿物质

钙 21 铁 21 碘 22 锌 22

11

12

13

15

19

20

20

22

3 凤凰健康专家：新妈妈宜吃的59种食物

产褥期宜吃的25种食物

牛奶 24	大枣 28	胡萝卜 31	海带 34
鸡蛋 25	芋头 28	百合 31	鲫鱼 34
大米 25	莴笋 29	腐竹 32	鲈鱼 35
小米 26	菠菜 29	山楂 32	黄鱼 35
芝麻 26	黄花菜 30	桂圆 33	鸡肉 36
红糖 27	油菜 30	香蕉 33	猪肝 36
黑米 27			

23

24

哺乳期宜吃的23种食物

开心果 37	豌豆 40	苹果 43	鲑鱼 46
榛子 38	茭白 41	木瓜 44	猪蹄 47
鹌鹑蛋 38	葡萄 41	虾肉 44	鸭肉 47
黄豆芽 39	草莓 42	干贝 45	乌鸡肉 48
莲藕 39	荔枝 42	鲤鱼 45	羊肉 48
丝瓜 40	橘子 43	鳝鱼 46	

37

断奶期宜吃的11种食物

玉米 49	萝卜 51	四季豆 52	板栗 54
花生 50	金针菇 51	黑木耳 53	哈密瓜 54
豆腐 50	西红柿 52	猪肉 53	

49

目录

CONTENTS

4 凤凰知食分子：产后营养配餐及推荐食谱

55

产后三天的饮食调配

56

怎样安排产后三天的饮食

56

产后1~3日配餐推荐（方案一）

56

产后1~3日配餐推荐（方案二）

57

产后1~3日配餐推荐（方案三）

57

产褥期营养配餐方案和食谱推荐

58

产褥期的饮食营养

58

产褥期的饮食原则

58

产褥期的每日食物构成推荐品种和数量

58

产褥期一周营养配餐方案

59

产褥期食谱推荐

60

麻油蛋包面线	60	黄花瘦肉粥	63
牛奶黑米粥	61	核桃双米红枣粥	64
鲫鱼炖红白豆腐	62	蒸酿豆皮虾卷	65

大米芋头粥	66
特色鸡肉香菇	67

猪骨西红柿粥	68
西红柿鸡蛋淋油菜	69

哺乳期营养配餐方案和食谱推荐

70

哺乳期的饮食营养

70

哺乳期的饮食原则

70

哺乳期的每日食物构成推荐品种和数量

70

哺乳期一周营养配餐方案

71

哺乳期食谱推荐

72

当归炖羊肉	72	三鲜汤	75
水果蜂蜜饮	73	木瓜烧带鱼	76
腰果虾仁	74	什锦果奶	77

奶香鲤鱼	78
三丝干贝	79

猪蹄烩丝瓜	80
雪耳木瓜汤	81

断奶期营养配餐方案和食谱推荐

82

断奶期的特点

82

断奶期的饮食安排

82

断奶期一周营养配餐方案

82

断奶期食谱推荐

83

冬瓜海带瘦肉汤	83	飘香四季豆	86
虾仁烩豆腐	84	鲜香松仁玉米	87
板栗烧排骨	85	哈密瓜炒虾仁	88

萝卜排骨丸子	89
木耳炒肉片	90

产后常见不适症状的食疗食谱

91

常见症状

91

产后出血

百合当归猪肉汤

92

产后身痛

归枣牛筋花生汤

92

产后发热

丝瓜烩豆腐

93

产后恶露异常

栗子鸡块

93

产后缺乳

黄豆猪蹄汤

94

产后便秘

红薯粥

94

产后虚弱

枣莲三宝粥

95

产后水肿

大豆鲤鱼汤

95

全 日 营 养 : 产 妇 营 养 配 餐



1 凤凰生活顾问: 新妈妈饮食营养的“绿色通道”

经过了幸福与期待、辛苦与“漫长”的等待，健康可爱的宝宝出世了，新妈妈又进入了另一个需要特别注意营养保健的重要时期。这一时期的营养水平异常关键，直接关系到每个新妈妈的健康与宝宝的正常生长发育。一方面，母体要逐步补偿妊娠和分娩时所损耗的营养素储存，促进器官和各系统功能的恢复；另一方面，又要分泌乳汁、哺育婴儿。如果乳母营养不足，不但会影响乳母健康，而且会使乳汁分泌量减少、乳汁质量降低，这直接影响着婴儿的健康生长。

产后各种营养的充足、平衡，是保证新妈妈身体健康复原及科学营养哺乳的前提。



产后新妈妈的生理特点



胎儿娩出后，产妇其实就已经进入了产后哺乳期。由于母体分泌乳汁，哺育婴儿，消耗的热能及各种营养素较多，因此必须及时给予补充，以保证母婴有足够营养。乳母的膳食营养直接影响着哺乳，只是由于乳汁形成的物质来源可由合成代谢而来，也可由母体组织分解代谢而来，因而一时不容易发现问题。

但是在孕前营养不良而孕期和哺乳期摄入的营养素又不足的情况下，乳汁分泌量会下降。在泌乳量下降不明显前，如果乳母的各种营养素摄入不足，体内的分解代谢会增加。母体营养不平衡，最容易看到的是乳母体重减轻，甚至出现营养缺乏症状。

产后的营养有两种要求：一是为泌乳提供物质基础和正常泌乳条件；二是为恢复母体健康的需要。

健康而营养状况良好的乳母，其膳食状况并不会明显影响乳汁中所有的营养素，乳汁中的蛋白质含量比较恒定，也不受膳食蛋白质偶尔减少的影响。如果乳母在孕期和哺乳期的蛋白质与能量均处于不足或边缘缺乏状态，则乳母的营养状况就会影响乳汁中营养素的分泌水平，而乳母膳食中维生素摄入量也不同程度影响着乳汁中脂溶性和水溶性维生素的含量。

合理安排产褥期的膳食

产妇自胎儿及附属物娩出到全身器官（乳房除外）恢复至妊娠前状态，一般需要6~8周，这段恢复期被称为产褥期，即哺乳期的前1~2个月。

这段时期母亲需要充足营养以补充妊娠和分娩时的消耗，恢复健康和体力，并且分泌乳汁哺育婴儿。如果产后不能及时补充足够的高质量营养，会影响产妇身体健康，并影响孩子生长发育。

在产褥期内，按照我国的传统，家庭成员在各方面均会给产妇以特别照顾，很重视产妇的营养和膳食。但是，需要注意摄入食物的数量要适当，各种食物的搭配要合理。只重视产后1~2个月的营养，而后各种食物明显减少，食物分配不均衡的现象在我国许多地区普遍存在，应注意纠正。

产褥期的营养补充很重要，但并非越多越好，食物摄入过多会造成不必要的浪费，增加消化器官的负担，影响消化功能，也是造成肥胖的原因。

合理安排哺乳期的膳食



由于乳母要分泌乳汁、喂养婴儿，消耗能量与各种营养素较多，因此乳母在选择食物时，合理搭配膳食，做到品种多样、数量充足、营养价值高。哺乳期膳食调配应参考我国营养学会推荐摄入量，增加各种营养素摄入量，尤其是蛋白质、钙、锌、铁、碘和B族维生素，注意各营养素间合适比例，如蛋白质、脂肪、碳水化合物供热比应分别为13%~15%，27%，58%~60%。

哺乳期营养非常重要，母亲要逐步补充由于妊娠、分娩所耗损的营养储备，要分泌乳汁，还要承担哺育婴儿的重担，因此这个时期营养充足非常重要。母乳是婴儿的最理想食品，能满足4~6个月内婴儿生长发育需要，并与其消化能力相适应。如果乳母营养不足，不但影响母体健康，并因降低乳汁质量而影响婴儿生长发育。在哺乳期间，乳母的膳食安排要注意以下几点：

应该尽量做到食物种类齐全

不偏食，数量要相应的增加，以保证能够摄入足够的营养素。乳母膳食中的主食不能单一，更不能只吃精白米、面，应该粗细粮搭配，每天食用一定量粗粮，并适当调配些杂粮、燕麦、小麦、赤小豆、绿豆等。这样做不仅可保证各种营养素的供给，还可使蛋白质起到互补作用，提高蛋白质的营养价值。

供给充足的蛋白质

动物性食品如鸡蛋、禽肉类、鱼类等可提供优质蛋白质，宜多食用。乳母每天摄入的蛋白质应保证有1/3以上来自动物性食品。大豆类食品能提供质量较好的蛋白质和钙质，也应充分利用。

多食含钙丰富的食品

乳母对钙的需要量大，需要特别注意补充。乳及乳制品（如牛奶、酸奶等）含钙量高且易于吸收，每天应供给一定数量。小鱼、小虾含钙丰富，可以连骨带壳食用。深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。

积极预防营养性贫血

为了预防贫血，应多摄入含铁高的食物，如动物的肝脏、肉类、鱼类、某些蔬菜（如油菜、菠菜等）、大豆及其制品等。

注意预防微量元素缺乏

可以通过摄入足够新鲜蔬菜、水果和海藻类来预防。新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、无机盐、纤维素、果胶、有机酸等成分，海藻类还可以供给适量碘。这些食物可增加食欲，防止便秘，促进泌乳，是乳母每日膳食中不可缺少的食物，每天要保证供应500克以上。乳母还要多选用绿叶蔬菜。有的地区产后有禁吃蔬菜和水果的习惯，应予以纠正。

注意烹调方法

对于动物性食品，如畜、禽、鱼类的烹调方法以煮或炖为最好，少用油炸。需要特别注意经常供给一些汤汁以利泌乳，如鸡、鸭、鱼、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的菜汤等，这样既可以增加营养，还能补充水分，促进乳汁分泌。烹调蔬菜时，应注意尽量减少维生素C等水溶性维生素的损失。

新妈妈饮食营养九忌

一、产后滋补忌过量

分娩后，为了补充营养、调养身体和有充足的奶水，产妇一般对产后的饮食滋补都非常重视。但这时的滋补切不可大补特补，否则既浪费又有损健康。

滋补过量还易导致肥胖，而肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。另外，营养过量的滋补必然使奶水中的脂肪含量增多，若婴儿胃肠能够吸收，也易造成婴儿肥胖，易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，吸收不充分，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，造成营养不良。



二、产后忌马上节食

不少女性为了恢复孕前苗条的体形，产后便立刻节食。其实这会让身体很“受伤”。哺乳期间更不可节食，产后所增加的体重，主要为水分和脂肪，而这些脂肪根本就不够。这时要吃含钙质丰富的食物，每天至少要吸收2800千卡的热量。在过了哺乳期后，才可开始适量节食，每天吸收1500千卡的热量，多运动，恢复健美的身材并不难。

三、产后忌久喝红糖水

产妇在分娩后适量喝些红糖水，对自己和婴儿都是有好处的。产妇此时精力、体力消耗很大，失血较多，还要为婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖能补血，供应热量，为补益佳品。但久喝红糖水会对产妇产后子宫复原不利。因为产后恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇失血增多。产后喝红糖水的时间一般以产后7~10天为佳。

四、产后忌吃辛辣温燥食物

因为辛辣温燥食物可助内热，而使产妇上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状，进而通过乳汁影响使婴儿内热加重。产妇饮食宜清淡，尤其在产后5~7天之内，应以松软的主食如米粥、蛋汤等为主，不吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。

五、产后忌过多吃蛋

一些产妇在坐月子期间，常以鸡蛋为主食来滋补亏损，殊不知，吃蛋过多也是有害的。分娩后的数小时，最好不要吃鸡蛋，因为在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体内体液不足，消化能力也随之下降。若生产后立即吃鸡蛋，难以消化，会增加胃肠负担，此时应以半流质或流质饮食为宜。而在整个产褥期，根据每天需要蛋白质100克左右的营养标准，每天吃鸡蛋3~4个就足够了。

六、产后忌生冷食物

除水果外，生食不易消化吸收。一些冷食、冷饮，如西瓜、冰淇淋等更应少吃或不吃。冷类食物有促进血凝作用，与产后多淤的体质不相符，否则恶露不下或不尽，可能引发多种疾病。另外，为了保护脾胃，也应忌食生冷食物。

七、产后忌多喝高脂肪的浓汤

女性产后需要补充摄入适量脂肪，但喝太多含高脂肪的浓汤却会造成脂肪过量，继而影响食欲、体形。过高脂肪会让乳汁的脂肪含量增高太多，使新生儿不能耐受和吸收而引起腹泻。产妇宜进食一些有营养的荤汤和素汤，如鱼汤、蔬菜汤。

八、产后忌饮用麦乳精

产妇应忌饮麦乳精，因为麦乳精是以麦芽为原料，含有麦芽糖和麦芽酚，而麦芽却对回奶十分有效，会影响哺乳妈妈的乳汁分泌。

九、产后忌饮酒、咖啡等刺激性饮品

产后喝酒、咖啡等刺激性饮品，不但会影响新妈妈的身体健康，还会把有害物质带到乳汁中，又通过乳汁进入宝宝体内，影响宝宝的健康发育。

新妈妈饮食营养九法则

刚刚生了宝宝的新妈妈既要恢复身体，又要为宝宝哺乳，所以膳食营养尤其重要。其有九个法则值得注意：

一、产妇膳食需合理

产妇的膳食要清淡，食物品种要丰富，经常变化花样，多喝高营养的汤水，少吃用煎、炸等烹调方法制作的食品。每天增加餐次，少食多餐，可分早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、加餐六顿，加餐可以是点心，或牛奶冲鸡蛋、荷包蛋等。饭菜要做得细软，以便产妇消化吸收。产妇的饮食应避免太多调料，一般用少许葱、姜即可，盐也不可太多，口味清淡便于在宝宝近1周岁时断奶。

二、增加热能摄入量

产妇每日需要的热能为2800千卡左右，较正常妇女约增加20%，再加上哺育婴儿所增加的劳动也消耗热能，所以热能需要增加较多。糖类是我国人民饮食中最主要的热能来源，因此宜多吃含糖类丰富的食物，如面食、小米、大米、玉米。但单独依靠糖类远远不能满足需要，还应摄入猪瘦肉、牛肉、鸡肉等动物性食品和核桃仁、花生米、芝麻、松子等高热能的硬果类食品。

三、补充高蛋白质

产后女性每日需要蛋白质90~100克，较正常妇女多20~30克，孕妇多10克。女性产后乳汁的分泌及身体的康复都需要大量蛋白质，每日膳食中必须搭配2~3种含蛋白质丰富的食物，才能满足产妇对多种氨基酸的需求。

四、摄入满足需要的适量的脂肪

一些新妈妈怕产后体形发胖，不愿吃含脂肪的食物。岂不知脂肪在乳母膳食中也很重要。每日每千克体重约需要1克脂肪，少于1克时，乳汁中脂肪含量就会降低，影响乳汁的分泌量，进而影响新生儿的生长发育。日常膳食中含有高脂肪的食品较多，产妇可结合自己的口味搭配选食。

五、补充含铁丰富的食物

铁是构成血液中血红蛋白的主要成分，产后充足补铁很重要。食用含铁多的食物时，最好不要同时食用含草酸或鞣酸高的苋菜、菠菜、鲜笋或浓茶，以免妨碍铁的吸收。

六、保证钙的补充

产妇通过分泌乳汁平均每日排出的钙约为300毫克，如果膳食中钙的供应不足，势必动用母体骨骼组织中钙的储备。因此，产后乳母常缺钙而患骨质软化症，轻者会出现肌肉无力、腰酸腿痛、牙齿松动症状，严重者骨质会软化变形。为了促进钙的吸收，还要食用含有维生素D的食物及晒太阳。另外，要注意含钙丰富的食物不要与含草酸高的蔬菜同时煮食，如菠菜、韭菜、苋菜、冬笋、蒜苗等都含较多草酸，不宜与含钙丰富的食物合用。

七、补足维生素

维生素是人体不可缺少的营养成分。产后膳食中各种维生素必须相应增加，以维持产妇的自身健康，促进乳汁分泌，保证供给婴儿的营养成分稳定。

八、切勿忽视碘、锌的摄入

产妇补充钙、铁和维生素固然重要，但也不能忽略碘和锌的摄入。据有关资料显示，多数产妇都存在着不同程度的缺碘、缺锌。而缺碘易致宝宝患“大脖子病”，缺锌则会令宝宝厌食，生长发育迟缓，甚至智力减退。

九、多吃蔬菜、水果和海藻类，多进食各种汤饮

新鲜蔬菜和水果中富含丰富维生素、矿物质、果胶及足量的膳食纤维，海藻类还可提供适量的碘。这些食物既可增加食欲、防止便秘、促进乳汁分泌，还可为新妈妈提供必需的营养素。汤类味道鲜美，易消化吸收，可促进乳汁分泌，如鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等，需注意的是，汤和肉一同进食才最具营养功效。

月子里营养摄取六注意

新妈妈在月子里的营养非常重要，以下六点值得特别注意：

1. 食物可进行同类互换，即以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉，如大米可与面粉或杂粮互换，馒头可与面条、面包或烙饼互换，大豆可与豆制品或杂豆类互换，瘦猪肉可与鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换，鱼可与虾、蟹互换。
2. 食物保持多样化，即选用品种、形态、颜色、口感多样的食物，变换烹调方法，如豆类品可今天喝豆浆，明天喝豆腐汤，后天吃腐竹等。
3. 哺乳妈妈应该每天增加25克蛋白质，这样有助于乳汁分泌。因为饮食中摄取蛋白质不足时对乳汁中的蛋白质含量影响不明显，但却会影响乳汁的分泌量。
4. 刚出生的宝宝所需的热能都需乳汁供给。一般来讲，每合成1升乳汁需要900千卡的热能。因此，哺乳妈妈应该每日增加800千卡热能，其中最好有100千卡来自蛋白质。
5. 维生素A和维生素D在我国习惯饮食中含量非常小，难以达到需求。新妈妈可多去户外晒太阳补充维生素D，也可在医生指导下适量补充维生素A和维生素D制剂。
6. 多吃一些瘦肉、粗粮及肝、奶、蛋、蘑菇、紫菜等食物，可避免缺乏B族维生素。

全 日 营 养 : 产 妇 营 养 配 餐



2 凤凰健康专家： 新妈妈产后需要的营养素

宝宝出生了，新妈妈在欣喜的同时，也进入了另一个特殊时期。给宝宝哺乳，身体的健康恢复，都需要大量的营养。合理的膳食安排是保证哺乳及宝宝健康成长的基础，因此我们应先了解一些营养素的知识。



初识营养素

人在食物中摄取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：提供能量营养素，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各种营养素。

蛋白质

蛋白质是一切生命的基础，在体内不断地合成与分解，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。



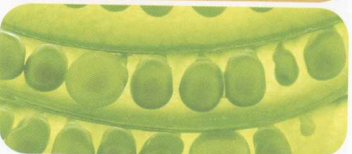
脂肪

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须的物质，需要量虽少，但由于体内不能合成或合成量不足，必须从食物中摄取。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，能活化荷尔蒙及维持主要系统，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营养素。



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。水的来源主要为我们每天所用的水。



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。

能量营养素

在初步了解营养素后，以下就新妈妈在哺乳期需要特别考虑，且必须注意从食物中补充的一些主要营养素再作进一步介绍，以便于新妈妈有的放矢地科学安排产后膳食，哺育健康可爱的宝宝。

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，一般占人体总重量的18%左右。蛋白质是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分，在体内不断地进行合成与分解，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、遗传并供给一定能量。蛋白质由20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、色氨酸及缬氨酸，共九种。其他的为“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，无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有所必需的氨基酸，又称优质蛋白，在营养学上属“完全蛋白质”，或称“全价蛋白质”。

蛋白质作用极其重要，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。

蛋白质是营养素中影响乳汁分泌能力的最重要因素。乳母膳食中如蛋白质供给不足，会影响乳汁的分泌量，还对乳汁的质量有明显影响。乳母饮食蛋白质转变为乳汁蛋白质的有效率有70%，若膳食蛋白质的生理价值不高，则转变为乳汁蛋白质的有效率会更低。营养不良时乳汁中蛋白质的含量亦降低，膳食中缺少优质蛋白质则乳汁中赖氨酸、蛋氨酸含量下降，会直接影响婴儿的快速发育和成长。营养不良的乳母补充蛋白质可使乳汁分泌量和其中的蛋白质增加。

蛋白质的主要功能是维持婴幼儿的正常新陈代谢，保证身体的生长及各种组织器官的成熟。婴儿时期的身体需要大量的蛋白质，而且对蛋白质的质量要求也很高，也就是说要有足够的优质蛋白质供给。母乳可以为

新生儿提供生物价值很高的蛋白质。另外，婴儿必需氨基酸的需要量高。一般动物性蛋白中必需氨基酸的质和量都高于植物性蛋白，所以，喂养婴儿最好还是用动物性蛋白，如母乳或牛乳。母乳中的蛋白质含有各种婴儿所必需的氨基酸。

但是摄入过量的蛋白质对婴儿也没有益处，反而可能是有害的。因为摄入过量的蛋白质会加重婴儿未成熟的肾脏负担，甚至会发生腹泻、脱水、酸中毒等。

产妇是个特殊人群，需要补充更好和更优质的蛋白质。产后应多吃瘦肉、鱼、蛋、牛奶及其乳制品、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，才能更好地满足身体需要。

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机能的物质，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、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。

科学摄入量

我国营养学会推荐的乳母每日膳食中蛋白质的供给量应较一般妇女增加20克，轻体力劳动者为每日85克，中体力劳动者为每日90克，重体力劳动者为每日100克。

脂肪

了解多一点

脂肪是人体重要的组成部分，是人类需要的重要营养素之一，也是三大热源中产生能量最高的营养素。脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸，自然界有40多种脂肪酸，不同食物中的脂肪所含有的脂肪酸种类和含量不一样。人体可以合成多种脂肪酸，或由氨基酸转变而来，或由糖类转变，但有两种脂肪酸在体内不能合成，那就是亚麻酸和亚油酸，故二者称为必需脂肪酸，植物油中必需脂肪酸含量较动物油要高。

脂肪协助并促进脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K以及胡萝卜素）的吸收，保护和固定内脏，防止热量散失，保持体温的恒定，供给必需脂肪酸，在制作食物时供给适量的脂肪还可以改善风味。

脂类与婴儿脑发育有密切关系，尤其是其中不饱和脂肪酸，婴儿的生长发育要求乳汁中有充足的脂肪，必需脂肪酸可促进乳汁的分泌。乳汁中必需脂肪酸对于婴儿脂溶性维生素的吸收和中枢神经的发育有促进作用。人乳的脂肪含量在一天之内和每次哺乳期间均有变化，可受婴儿吮吸的影响而发生变化，当每次哺乳临近结束时，奶中脂肪含量较高，有利于控制婴儿的食欲。膳食中脂肪的种类可影响乳汁的脂肪成分，如摄入含多不饱和脂肪酸的植物油较多，则乳中亚油酸的含量也高。乳母热能的摄入和消耗相等时，乳汁中脂肪酸与膳食脂肪酸的组成相似，乳中脂肪含量与乳母膳食脂肪的摄入量有关。乳母膳食中要有适量的脂类，并且动物与植物脂肪应适当搭配。

功效一点通

供给维持生命必需的热能，贮存热能和维持体温及保护身体器官。

脂肪中的磷脂、固醇是形成新组织和修补旧组织、调节代谢、合成激素所不可缺少的物质。

有利于提高食品的香气和味道，以增进食欲。

可延长食物在消化道内停留的时间，利于各种营养素的消化吸收。

脂肪是脂溶性维生素的载体，能促进脂溶性维生素的吸收和利用。

为人体提供必需脂肪酸，是机体重要的构成成分。

症状我知道

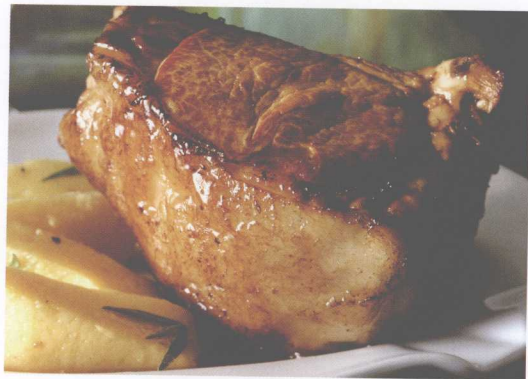
若脂肪的摄入缺乏，会引发必需脂肪酸缺乏病、脂溶性维生素缺乏病。

来源说便知

脂肪的食物来源主要有：植物油类，花生油、菜籽油、豆油、葵花子油、红花油、亚麻油、橄榄油等；动物的肉、内脏，各类坚果如核桃仁、杏仁、花生仁、葵花子仁等，各种豆类如黄豆、红小豆、黑豆等，部分粮食如玉米、高粱、大米、红小豆、小米等。

科学摄入量

营养学家建议，中国居民膳食脂肪适宜摄入量产后妇女为每日20~30克。



碳水化合物

了解多一点

碳水化合物又称糖类，是人的主要能源物质，也是人类膳食中最大、最直接迅速的热量来源。人体所需要的能量60%以上由糖类供给。

碳水化合物是人类机体正常生理活动、生长发育和体力活动时的主要能量来源，尤其是神经系统、心脏的主要能源以及肌肉活动的燃料。同时它也是构成细胞和组织的重要成分，参与某些营养素的正常代谢过程，可节约体内蛋白质消耗，维持脑细胞和机体的正常功能，还具有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的有益作用。

良好的母乳营养供给是乳汁正常分泌并维持乳汁质量恒定的保证。哺乳期乳母的能量消耗很大，不但需要补充分娩时消耗的体力，还要分泌乳汁提供婴儿所需要的能量。所以对于能量的需要比平时要大。此时应该食用一些含碳水化合物较多的食物，以补充消耗的能量。

功效一点通

供给热量,帮助脂肪在体内燃烧,帮助机体自身蛋白质在体内的合成。

构成细胞和组织,维持脑细胞的正常功能。

维持机体的正常功能,如能保证肝脏的解毒功能正常而有效的发挥。

症状我知道

若碳水化合物摄入不足,会使生长发育迟缓、体重减轻,容易产生疲劳,还可能造成功能障碍,并出现头晕、心悸、出冷汗,甚至是昏迷症状。

来源说便知

谷类食物是人类可利用糖类最主要的来源。中国以水稻、小麦为主食,其他来源有玉米、小米、高粱、大米、薯类食物、根茎类食物(如土豆)、新鲜水果(如香蕉)、干果等。

科学摄入量

产后妇女(乳母)摄入多少碳水化合物和其摄入的总能量有关,一般每日摄入碳水化合物的量以占总能量的62.7%~68.3%为宜。

产后需注意补充的维生素

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,必须从食物中摄取。营养学上通常按维生素的溶解性将其分为脂溶性维生素(包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等)和水溶性维生素(主要为维生素B族、维生素C等)两类。

脂溶性维生素可溶于脂质和脂溶剂而不溶于水,摄入过量容易引起中毒。水溶性维生素溶于水,不溶于脂质与脂溶剂,一般情况下水溶性维生素没有毒副作用。

属于水溶性维生素的B族维生素有15种以上,它们之间有相互协同的作用,一次摄取全部B族维生素要比分别摄取效果更好。B族维生素主要包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、叶酸、泛酸、胆碱、生物素等。

产后哺乳期间,母乳中维生素含量取决于膳食维生素摄入量及体内贮存,但其相关程度不同。多数的水溶性维生素均可以通过乳腺进入乳汁,但乳腺可控制调节其含量,当乳汁含量达一定程度即不再增加。

产后需要特别考虑从膳食中补充的维生素主要有维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、烟酸等。

为了孩子的健康发育,新妈妈需要了解这些维生素。下面就让我们对这些与产后乳母和婴儿营养健康息息相关的主要维生素作进一步的了解。

维生素A

了解多一点

维生素A,又名视黄醇,是一种脂溶性维生素,可在体内储存。它有两种,一种是维生素A醇,是最初的维生素A形态;另一种是胡萝卜素,又称维生素A原或β-胡萝卜素。人体缺乏维生素A时,会将胡萝卜素转变成维生素A。胡萝卜

素可以从植物性和动物性食物中摄取。

维生素A为机体正常生长所必需,其最明显的作用在于视觉方面,人体获取充足、适量的维生素A对维持正常视觉、细胞增殖与分化、免疫功能、骨骼代谢及机体对抗氧化功能非常重要,还直接关系上皮组织细胞的正常形成,能改善铁的吸收,增强机体的抵抗力。

维生素A是产后母体及婴儿正常生长不可缺少的。骨骼发育也离不开维生素A。我国膳食中维生素A一般供应不足,因此哺乳期的女性需要注意膳食的合理搭配,多选用富含维生素A的食物。维生素A可以少量通过乳腺进入乳汁,所以乳母维生素A的摄入量会影响乳汁中维生素A的含量。产后2周内的初乳含有丰富的维生素A,随着成熟乳汁产生,维生素A含量开始下降。通过膳食补充,可以提高乳汁中维生素A的含量。