

妈妈宝宝 营养素

全书

万力生 范红霞 主编



♥ 准妈妈应该知道的营养健康常识

♥ 宝宝们常见症状的饮食调理方法

♥ 科学饮食培育聪明宝宝

♥ 合理营养造就健康妈妈



化学工业出版社
科普·医学出版分社

妈妈宝宝 营养素 全书

万力生 范红霞 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝营养素全书/万力生, 范红霞主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-122-00182-5

I. 妈… II. ①万…②范… 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(2007)第039349号

责任编辑: 肖志明 熊 颀

文字编辑: 何 芳

责任校对: 李 林

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张23¹/₄ 字数307千字 2007年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

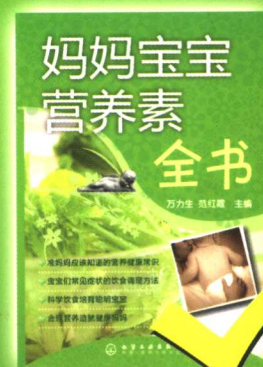
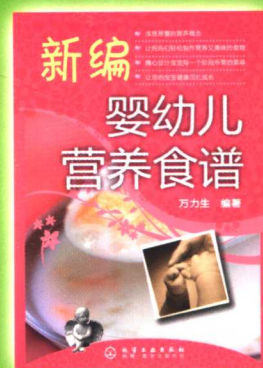
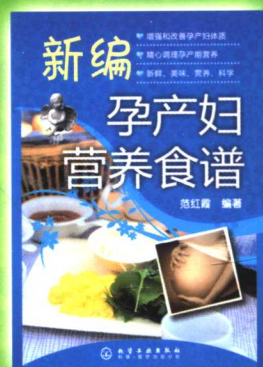
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

本书从准妈妈孕期营养特点谈起，分别从孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期几个不同时期介绍各自生理特点及饮食营养，并提供了天然食谱。然后介绍了0~3岁宝宝的营养特点，并分不同时期提供了天然食谱。从第三章开始，详细介绍了蛋白质、脂肪、糖类、钙、锌、铁、碘、维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、叶酸等营养物质的体内代谢、生理功能、缺乏的治疗、过量的危害及天然食谱。本书可为准妈妈提供一套科学合理的饮食方式，并为广大年轻父母提供一些科学的孕产育儿的方法。



— 前言 —

为了让每一位准妈妈准爸爸全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关营养知识，并使广大准妈妈们顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，编者综合国内外最新研究成果，编写了这本《妈妈宝宝营养全书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿知识。

准妈妈从孕育新生命到孩子呱呱坠地，要经历一个漫长的过程。尽管生育是一个生理过程，但不同的孕育营养、饮食及孕育准备会导致不同的孕育结果。如何让准妈妈、胎儿健康生长、合理营养，是本书想要告诉您的！本书尽量在人生这一个特殊过程中，针对孕期的生理需求和特点，为准妈妈提供一套科学合理的饮食方式，以使您的下一代能健康、平安。

宝宝出生后，如何让宝宝健康成长，这也是本书想要告诉您的！由于宝宝营养需求与成人不同，宝宝机体处在一个持续的生长发育过程之中，体格不断地增长，细胞、组织、器官不断地成熟，而成人生长和发育已经停止。机体的这两种不同的状态，使宝宝与成人对营养素的需求有所区别。婴儿期是一个生长发育迅猛的时期，若营养素供给不当的话，易发生各类营养问题，如生长迟缓、体重不增，甚至发生营养障碍和缺乏，严重者可造成死亡。为了满足不同发育阶段小儿对各种营养素的特殊需求，营养专家规范了不同年龄宝宝的营养素供给标准。本书讲述了不同生长发育阶段如胎儿、新生儿、婴儿、幼儿期宝宝的营养需求、科学喂养与适宜食品、营养食谱、饮食营养的误区和禁忌等。

限于编者对于通俗读物的编写经验不足，恐难满足不同层次读者的要求，恳请广大专家和读者批评指正。

2007年8月

万力生博士于深圳

— 目 录 —

第一章 准妈妈孕期营养特点 1

第一节 孕早期饮食营养 2

- 一、生理特点与营养 2
- 二、营养缺乏病的防治 2
- 三、摄取营养的原则 3

第二节 孕中期饮食营养 4

- 一、生理特点与营养 4
- 二、营养缺乏病的防治 4
- 三、摄取营养的原则 6

第三节 孕晚期饮食营养 6

- 一、生理特点与营养 6
- 二、营养缺乏病的防治 7
- 三、摄取营养的原则 8

第四节 产褥期饮食营养 8

第五节 哺乳期饮食营养 9

第二章 0~3岁宝宝营养特点 11

第一节 生理特点与营养 12

第二节 营养素的需要 12

- 一、热量 13

- 二、蛋白质 13

- 三、脂肪 14

- 四、糖类 14

- 五、其他 14

第三节 母乳喂养的重要性 14

第四节 人乳与牛乳的比较 15

第五节 婴儿辅助食品 18

第六节 人工喂养 19

第七节 营养缺乏病的防治 20

一、营养缺乏病的病因 20

二、营养缺乏病的表现 22

三、营养缺乏病的诊断 24

四、营养缺乏病的治疗通则 31

第八节 摄取营养的原则 32

一、婴儿 32

二、幼儿与学龄前儿童 33

三、孕妇 34

四、乳母 34

第九节 早产儿的营养素需要 35

第十节 宝宝的科学喂养方法、
营养的误区和禁忌 36

一、新生宝宝 36

二、1~2个月宝宝 38

三、3~4个月宝宝 38

四、5~6个月宝宝 40

五、7个月宝宝 41

六、8~9个月宝宝 42

七、10~11个月宝宝 42

八、1岁宝宝 45

九、2岁宝宝 46

十、3岁宝宝 48

第三章 蛋白质 51

第一节 蛋白质的生理功能 52

第二节 蛋白质的消化与吸收 52

第三节 蛋白质营养状况的评价 54

第四节 食物蛋白质 57

第五节 准妈妈与宝宝蛋白质和
氨基酸的需要量 62

第六节 天然食谱举例 63

第四章 脂肪 71

第一节 脂类的生理功能 72

第二节 脂类的消化和吸收 73

一、脂类的消化和吸收 73

二、磷脂的消化和吸收 75

三、胆固醇的消化和吸收 75

第三节 脂类营养状况的评价 76

第四节 准妈妈与宝宝对脂肪的
需要量 77

第五节 天然食谱举例 77

第五章 糖类 80

第一节 糖类的种类 81

第二节 糖类的消化吸收 82

第三节 糖类的生理功能 83

第四节 单一糖类过量的危害 84

第五节 准妈妈与宝宝对糖类
的需要量 85

第六节 天然食物举例 85

第六章 钙 89

第一节 钙的代谢 90

一、钙的分布 90

二、钙的吸收 92

三、钙的转运 93

四、钙的存在形式 93

五、钙的排泄 93

第二节 钙的生理功能与需要量 94

一、钙的生理功能 94

二、妈妈宝宝的钙需要量 98

第三节 钙与其他营养素 98

一、钙与磷的相互关系 98

二、蛋白质与钙吸收的关系 99

三、维生素D与钙的关系 99

四、钙铁锌的相互关系 100

第四节 准妈妈缺钙的治疗 100

一、缺钙的原因 100

二、缺钙的表现 101

三、缺钙的治疗 101

第五节 0~3岁宝宝缺钙的治疗 102

一、缺钙的原因 102

二、缺钙的表现 103

三、缺钙的治疗 113

第六节 钙过量的危害 120

一、食钙过多会导致中毒 120

二、高钙尿症 122

第七节 天然食物举例 123

一、准妈妈应该多吃含钙的食物 124

二、母乳对新生儿宝宝钙供给的优点 124

三、补钙的食品 125

四、调整膳食结构是补钙最佳途径 126

五、食醋有利于钙的吸收 127

六、食物中各种钙的优缺点 128

七、用豆浆补充钙需要注意的问题 128

八、补钙食物 129

第七章 锌 130

第一节 锌的代谢 131

一、锌的分布 131

二、锌的吸收 131

三、锌的排泄 132

第二节 锌与其他营养素 132

一、锌与维生素A 132

二、锌与维生素D 133

三、锌与维生素E 133

四、锌与蛋白质 133

五、锌与植酸 134

六、锌与膳食纤维 134

七、锌与草酸 135

八、锌与钙和磷 135

九、锌与铁 135

十、锌与铜 136

第三节 锌的生理功能与需要量 136

一、锌的生理功能 136

二、妈妈宝宝对锌的需要量 138

第四节 准妈妈缺锌的治疗 139

一、缺锌的原因 139

二、缺锌的表现 139

三、缺锌的治疗 140

第五节 0~3岁宝宝缺锌的治疗 140

一、缺锌的原因 140

二、缺锌的表现 140

三、缺锌的诊断 142

四、缺锌的治疗 143

第六节 锌过量的危害 146

一、过量补锌的危害 146

二、锌中毒 147

三、锌过量的处理 149

第七节 天然食物举例 149

一、富锌食物 149

二、补锌的常见食品 150

第八章 铁 151

第一节 铁的代谢 152

一、铁的分布 152

二、铁的吸收 152

三、铁的代谢 153

四、铁的排泄 154

第二节 铁与其他营养素 154

一、铁与锌 154

二、铁与铜 155

三、铁与钴、维生素B₁₂ 155

四、铁与锰 155

五、铁与钼 156

六、铁与维生素A 156

七、铁与维生素B、维生素C、
维生素D 156

第三节 铁的生理功能与需要量 157

一、铁的生理功能 157

二、妈妈宝宝的铁需求 158

第四节 准妈妈缺铁的治疗 158

一、缺铁的原因 158

二、缺铁的表现 159

三、缺铁的治疗 159

第五节 0~3岁宝宝缺铁的治疗 160

一、缺铁的原因 160

二、缺铁的表现 160

三、缺铁的诊断 161

四、缺铁的治疗 162

第六节 铁过量的危害 164

- 一、铁中毒的原因 164
- 二、急性铁中毒的表现 164
- 三、急性铁中毒的治疗 165
- 四、慢性铁中毒的表现 165

五、铁中毒的预防 166

第七节 天然食物举例 166

- 一、富铁食物 166
- 二、补血、养血食品 167

第九章 碘 169

第一节 碘的代谢 170

- 一、碘的分布 170
- 二、碘的吸收 170
- 三、碘的代谢 171

第二节 碘与其他营养素 171

- 一、碘与蛋白质 171
- 二、碘与糖代谢 172
- 三、碘与脂肪代谢 173
- 四、碘与水盐代谢 173
- 五、碘与维生素 173

第三节 碘的生理功能与需要量 174

- 一、碘的生理功能 174
- 二、妈妈宝宝的碘需要量 175

第四节 准妈妈缺碘的治疗 176

- 一、缺碘的原因 176
- 二、缺碘的表现 176

三、缺碘的治疗 176

第五节 0~3岁宝宝缺碘的治疗 177

- 一、缺碘的表现 177
- 二、缺碘的诊断 183
- 三、碘缺乏病的治疗 184

第六节 碘过量的危害 186

- 一、碘过量的危害 186
- 二、高碘性地方性甲状腺肿 187
- 三、碘过敏 188
- 四、碘中毒 188
- 五、碘过量的防治 189

第七节 天然食物举例 189

- 一、补碘首选食盐和饮水中加碘 189
- 二、碘盐补碘最安全 190
- 三、海带是补碘佳品 190
- 四、富碘食物 190

第十章 维生素A 192

第一节 维生素A的代谢 193

一、维生素A的特性 193

二、维生素A的吸收 194

三、维生素A的转化 195

四、维生素A的排泄 195

第二节 维生素A与其他营养素 195

一、维生素A与蛋白质 195

二、维生素A与铁 196

三、维生素A与锌 196

第三节 维生素A的生理功能与 需要量 197

一、维生素A的生理功能 197

二、妈妈宝宝对维生素A的需要量 200

第四节 准妈妈缺维生素A的治疗 200

一、维生素A缺乏的原因 200

二、维生素A缺乏的表现 202

三、维生素A缺乏的治疗 202

第五节 0~3岁宝宝缺 203

维生素A的治疗 203

一、维生素A缺乏的原因 203

二、维生素A缺乏的表现 203

三、维生素A缺乏的治疗 205

第六节 维生素A过量的危害 208

一、维生素A中毒的原因 208

二、维生素A中毒的表现 208

三、维生素A中毒的救治 209

四、维生素A中毒的预防 209

第七节 天然食物举例 210

一、富含维生素A的动物性食品 210

二、富含维生素A的植物性食品 211

第十一章 维生素D 213

第一节 维生素D的代谢 214

一、维生素D的特性 214

二、维生素D的吸收 214

三、维生素D的排泄 215

第二节 维生素D与其他营养素 215

第三节 维生素D的生理功能与
需要量 216

一、维生素D的生理功能 216

二、妈妈、宝宝维生素D的
需要量 216

第四节 准妈妈缺维生素D的治疗 217

一、维生素D缺乏的原因 217

二、维生素D缺乏的表现 217

三、维生素D缺乏的治疗 217

第五节 0~3岁宝宝缺维生素D
的治疗 218

一、维生素D缺乏的原因 218

二、维生素D缺乏的表现 220

三、维生素D缺乏的治疗 227

第六节 维生素D过量的危害 234

一、维生素D中毒的原因 234

二、维生素D中毒的临床表现 234

三、维生素D中毒的预防措施 235

第七节 天然食物举例 235

第十二章 维生素E 237

第一节 维生素E的代谢 238

一、维生素E的特性 238

二、维生素E的分布 238

三、维生素E的吸收 239

四、维生素E的贮存、排泄 239

第二节 维生素E与其他营养素 239

一、维生素E与维生素A 239

二、维生素E与维生素C 240

三、维生素E与硒 240

四、维生素E与铁 241

第三节 维生素E的生理功能与
需要量 241

一、维生素E的生理功能 241

二、妈妈宝宝的维生素E需要量 242

第四节 准妈妈缺维生素E的治疗 243

一、维生素E缺乏的原因 243

二、维生素E缺乏的表现 243

三、维生素E缺乏的治疗 244

第五节 0~3岁宝宝缺维生素E
的治疗 244

一、维生素E缺乏的原因 244

二、维生素E缺乏的表现 245

三、维生素E缺乏的治疗 246

- 第六节 维生素E过量的危害 247
- 一、维生素E中毒的临床表现 247
 - 二、维生素E的过敏反应 248
 - 三、维生素E中毒的处理 248

- 第七节 天然食物举例 248
- 一、含维生素E丰富的食物 248
 - 二、天然维生素E和合成维生素E的区别 250

第十三章 维生素C 251

- 第一节 维生素C的代谢 252
- 一、维生素C的特性 252
 - 二、维生素C的吸收 252
 - 三、维生素C的排泄 253
- 第二节 维生素C的生理功能与需要量 253
- 一、维生素C的生理功能 253
 - 二、妈妈宝宝的维生素C需要量 256
- 第三节 准妈妈缺维生素C的治疗 257
- 一、维生素C缺乏的原因 257
 - 二、维生素C缺乏的表现 257

- 三、维生素C缺乏的治疗 257
- 第四节 0~3岁宝宝缺维生素C的治疗 258
- 一、维生素C缺乏的原因 258
 - 二、维生素C缺乏的表现 258
 - 三、维生素C缺乏的治疗 262
- 第五节 维生素C过量的危害 262
- 一、服用维生素C不能过量 262
 - 二、维生素C中毒的临床表现 263
- 第六节 天然食物举例 263

第十四章 维生素K 265

- 第一节 维生素K的代谢 266
- 一、维生素K的特性 266
 - 二、维生素K的代谢 266

- 第二节 维生素K的生理功能与需要量 267
- 一、维生素K的生理功能 267

二、妈妈宝宝的维生素K需要量 267

第三节 准妈妈缺维生素K的治疗 268

一、维生素K缺乏的原因 268

二、维生素K缺乏的表现 269

三、维生素K缺乏的治疗 269

第四节 0~3岁宝宝缺维生素K的
治疗 270

一、维生素K缺乏的原因 270

二、维生素K缺乏的表现 270

三、维生素K缺乏的治疗 271

第五节 维生素K过量的危害 271

第六节 天然食物举例 271

第十五章 维生素B₁ 273

第一节 维生素B₁的代谢 274

一、维生素B₁的特性 274

二、维生素B₁的吸收 274

三、维生素B₁的贮存、分布 275

四、维生素B₁的排泄 275

第二节 维生素B₁的生理

功能与需要量 276

一、维生素B₁的生理功能 276

二、妈妈宝宝对维生素B₁的需要量 278

第三节 准妈妈缺维生素B₁的治疗 279

一、维生素B₁缺乏的原因 279

二、维生素B₁缺乏的表现 279

三、维生素B₁缺乏的治疗 279

第四节 0~3岁宝宝缺维生素B₁的
治疗 280

一、维生素B₁缺乏的原因 280

二、维生素B₁缺乏的表现 281

三、维生素B₁缺乏的治疗 282

第五节 维生素B₁过量的危害 283

第六节 天然食物举例 284

第十六章 维生素B₂ 286

第一节 维生素B₂的代谢 287

一、维生素B₂的特性 287

二、维生素B₂的吸收 287

三、维生素B₂的排泄 288

第二节 维生素B₂的生理功能与需要量 288

一、维生素B₂的生理功能 288

二、妈妈宝宝的维生素B₂需要量 289

第三节 准妈妈缺维生素B₂的治疗 290

一、维生素B₂缺乏的原因 290

二、维生素B₂缺乏的表现 290

三、维生素B₂缺乏的治疗 291

第四节 0~3岁宝宝缺维生素B₂的治疗 291

一、维生素B₂缺乏的原因 291

二、维生素B₂缺乏的表现 291

三、维生素B₂缺乏的治疗 292

第五节 天然食物举例 293

第十七章 维生素B₆ 295

第一节 维生素B₆的代谢 296

一、维生素B₆的特性 296

二、维生素B₆的吸收 296

三、维生素B₆的贮存 296

四、维生素B₆的排泄 296

第二节 维生素B₆的生理功能与需要量 297

一、维生素B₆的生理功能 297

二、妈妈宝宝的维生素B₆需要量 298

第三节 准妈妈缺维生素B₆的治疗 299

一、维生素B₆缺乏的原因 299

二、维生素B₆缺乏的表现 299

三、维生素B₆缺乏的治疗 299