



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育

领先的未来

孕期营养 专家方案

- 孕产妇应掌握的营养知识
- 产妇应补充的营养元素
- 注意食物的选择与搭配
- 孕产妇适宜的汤羹与面点

主编/董守红

中国人口出版社





Yunqi Yingyang
Zhuanjia Fangan

孕期营养 专家方案

主编/董守红

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养专家方案/董守红主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 641 - 4

I. 孕… II 董… III. 孕妇 - 营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093433 号

孕期营养专家方案

董守红 主编

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京金马印刷厂

开 本 920 × 1300 1/32

印 张 11.125 插 页 1

字 数 200 千字

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 641 - 4/R · 600

定 价 19.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinaphouse@163.net

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1 孕前营养食谱 001

孕前营养知识

为什么说从孕前就应加强营养	003
孕前怎样进行营养储备	004
如何注意孕前饮食均衡与卫生	005
孕前应补充的营养素	006
孕前妇女不可饮酒	011
不宜在停服避孕药后立即怀孕	012
受孕前为什么不宜服用安眠药	012
受孕前少吃腌熏食品	013
育龄妇女孕前如何饮水	013
阴虚体质的妇女孕前的饮食调养	015
血虚体质的妇女孕前的饮食调养	015
气虚体质的妇女孕前的饮食调养	016
妻子受孕前丈夫为什么也要补充营养	016
育龄男子为什么要注意锌和维生素 A 的补充	017

目 录

妻子受孕前丈夫不可吸烟	017
怀孕前夫妻双方都要慎用药物	018
注意清洗蔬菜水果上的农药	019
受孕的最佳季节与营养	019

孕前夫妻食谱举例 .*.

富含蛋白质的食谱	020
含钙较多的食谱	022
含铁较多的食谱	025
含锌较多的食谱	027
富含碘的食谱	029
富含维生素 A 的食谱	031
富含维生素 B ₁ 的食谱	033
富含维生素 B ₂ 的食谱	035
富含维生素 C 的食谱	038
改善排卵的食谱	039
改善输卵管功能的食谱	041
改善精子状态的食谱	043
改善宫颈障碍的食谱	045
改善孕卵着床障碍的食谱	047

PART 2 孕早期营养食谱 049

孕早期营养知识 .*.

孕早期的营养要求	051
孕早期的营养原则	052

妊娠早期的饮食安排	053
孕妇饮食有学问	053
孕期饮食中蛋白质以多少为宜	054
钙的作用及怎样获取钙质	055
铁的作用及怎样获取铁质	056
膳食纤维的作用及怎样获取	057
维生素的作用及怎样获取	057
碘的作用与优生	059
为防胎儿畸形孕妇要补充叶酸	060
怎样减轻孕吐	060
孕妇吃鱼,好处多多	061
孕妇吃素食好吗	062
孕妇宜吃哪些酸味食品	063
孕妇不宜吃山楂	063
孕妇为什么要少吃动物肝脏	064
孕妇要多吃些粗粮	065

孕早期营养食谱 .*.

开胃小菜	066
美味佳肴	075
鲜味靓汤	087
营养主食	097

中医食疗方 .*.

妊娠呕吐食疗方	107
先兆流产食疗方	110

PART 3 孕中期营养食谱 113

孕中期营养知识

妊娠中期孕妇的营养要求	115
妊娠中期孕妇的饮食安排	116
孕中期的营养原则	117
各孕周宝宝需要什么营养物质	118
孕妇饮食要定时定量	120
孕妇的早餐不宜缺少谷物	120
妇女妊娠期不要吃得太多	121
孕妇适宜多吃的食品	122
孕妇宜多吃些大豆类食品	122
孕妇多吃苹果有什么好处	123
孕妇宜常吃芝麻酱	124
孕妇适宜多吃些玉米好	124
孕妇吃水果蔬菜的学问	125
妇女妊娠期应避免吃的食物	126
孕妇吃霉变食品不利优生	126
孕妇为何不宜吃桂圆	127
孕期妇女忌大量饮用咖啡、浓茶及可乐型饮料 ...	128
孕妇多吃刺激性食物有何不利	128

孕中期营养食谱

开胃小菜	129
美味佳肴	135
鲜味靓汤	153
滋补粥品	165

营养主食	173
------------	-----

中医食疗方 .*. .-----

妊娠水肿食疗方	183
---------------	-----

妊娠高血压综合征食疗方	186
-------------------	-----

PART 4 孕晚期营养食谱 189:

孕晚期营养知识 .*. .-----

妊娠晚期孕妇的营养要求	191
孕晚期孕妇饮食安排	192
孕晚期的营养原则	193
妇女妊娠期增重多少是合适的	193
为什么说孕妇不可贪食	194
孕妇偏食、挑食不利于母体与胎儿	195
孕妇为何要少吃咸食	196
孕妇不宜多吃菠菜	196
孕妇忌多吃油条	197
孕妇不可贪食冷饮	197
孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋	198
分娩前饮食的重要性	198
分娩时的最佳食品	199

孕晚期营养食谱 .*. .-----

开胃小菜	200
美味佳肴	205

目 录

鲜味靓汤	220
滋补粥品	226
营养米饭	230

中医食疗方

妊娠贫血食疗方	241
妊娠下肢痉挛食疗方	243

PART 5 产后营养食谱 247

营养知识简介

产后饮食营养的重要性	249
乳母的营养需要	249
坐月子期间的饮食原则	252
坐月子期间产妇的饮食方法	252
产妇坐月子期间是否需要忌口	253
妇女产后喝红糖水有益吗	254
产妇喝小米粥有利健康	255
产妇多吃鸡蛋好吗	255
产妇可以多食鲫鱼	256
产妇食猪蹄能强身下奶	256
产妇不宜多食味精	257
产妇的饮食禁忌	257
产后服用人参要谨慎	258
产妇一日食谱举例	259

产后营养食谱

开胃小菜	260
美味佳肴	266
鲜味靓汤	281
滋补粥品	294
营养主食	307

中医食疗方

产后恶露不止	318
产后腹痛食疗方	323
产后缺乳食疗方	330
产后便秘食疗方	341

PART 1

孕前营养食谱



孕前营养知识



为什么说从孕前就应加强营养

很多妇女知道自己怀孕后,就开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心起孕妇的饮食来,希望吃得好些,母亲健康,胎儿得以正常发育。这当然是必要的。但是只重视怀孕后的饮食是不够的,对于孕前的饮食也不可忽视。

青年男女在准备怀孕前,就应该做好怀孕前的有关准备工作,如保持身体健康无疾病,不能有营养缺乏症等。尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养,且忌偏食、挑食或节食,以免造成某些营养缺乏,给怀孕带来很多麻烦,甚至是危害。妇女在孕前补充营养很重要,其原因有二:

(1) **妇女营养不足,可导致不孕:**这是因为,母体是否健康以及营养是否充足,会影响卵子的活力。例如,严重营养不良的妇女,会导致闭经而不孕;青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经,影响到以后的生殖能力;一些妇女由于挑食、偏食严重,也会导致某些营养缺乏,进而造成不孕。

(2) **孕妇孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养:**在十月怀胎期间,胎儿发育最重要的时期是前3个月。在这个时期内,胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕,并初具规模,而且大脑也在急剧发育。因此,在这一关键时期,胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养,特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足,就会妨碍胎儿的正常发育。而且这些营养成分并不可能随用随摄取,有一部分要依赖母体的储存。

值得重视的是,恰恰在怀孕后1~3个月这一关键时期,正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。在妊娠早期,约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不



想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期胎儿的营养来源,很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养。

妇女孕前营养不良,体内各种营养素就会储备不足,如果怀孕后又不能及时补充,则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素,胎儿发育就会受到限制,分娩小样儿(即足月出生体重小于2500克者)的机会就增多。甚至有的妇女由于孕前缺乏维生素A或锌,导致胎儿畸形。

此外,孕前营养不良的妇女,可能乳腺发育不良,产后泌乳不足,直接影响新生儿的喂养。

再有,平时营养差的妇女,必然体质差。即使孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质不可能有明显的增强。因此,往往不易忍受妊娠和分娩期间大量的体内消耗,致使分娩时产力弱、子宫收缩无力、产程延长,甚至造成难产,给产妇、新生儿带来危险。

所以,为了能生一个健康聪明的宝宝,夫妻在想要孩子的适当时候,就必须做好准备,提前加强营养。

孕前怎样进行营养储备

育龄夫妇在准备要孩子之前,就应加强营养,进行营养储备。那么,具体从什么时候开始进行营养储备,储备多少营养,储备哪些营养素比较好呢?这因人而异。一般来说,到怀孕时能达到比一般人体质稍好一些即可。一般体质的人,在准备怀孕前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等,同时还需主副食搭配合理,并且要多样化。饮食上不偏食、不素食,也不要依赖滋补品进补。由于妊娠初期的早孕反应会大大影响进食量,为减少“早孕反应”对身体的营养损失,妇女要积极多吃一些身体储存量较低的营养素,如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物,为早期胚胎正常发育打下物质基础。男性则要多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌和氨基酸的补精壮阳食物,因为它们有助于形成优质的精子。

事实上许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。比如,脂肪能储存20~40天,维生素C能储存60~120天,维生素A能储存90~356天,铁能储存125天,碘能储存1000天,钙的储存时间高达

2500天。这就给妇女在孕前摄取营养为孕期做准备创造了有利条件。

妇女孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育。国内外大量的调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,健康情况较好,而且抵抗力强,患病率较低。孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿,就远远比不上前者。国外还有报道说,母亲孕前营养状况好,对儿童学龄期的智力发育都会产生影响。

无论从孕妇早期需要还是从某些营养素的储存时间来看,妇女在怀孕前都应注意补充营养,这对优生大有裨益。

如何注意孕前饮食均衡与卫生

不同身体状况与素质的夫妇必须根据自己的实际情况,有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质,但并不是没有限量。因此,我们希望所有计划怀孕的夫妇,要在专业人员指导下掌握好如何注意孕前饮食均衡和卫生。

首先,要养成良好的饮食习惯。不同食物中所含的营养成分不同,含量也不等,有的含这几种,有的含那几种;有的含量多,有的含量少。所以,应当吃得杂一些,不偏食,不忌口,什么都吃,养成好的膳食习惯。

其次,在饮食中注意加强营养,特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋类、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质;海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多;动物性食物含锌、铜较多;芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁;瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。孕前夫妇可以根据各自家庭、地区、季节等情况,科学地安排好一日三餐,在保证营养的同时,也应注意不要营养过剩,并注意多吃水果。这样,经过一段时间健体养生的缓冲期,双方体内存储了充足的营养,身体健康,精力充沛,就能为优生打下坚实的基础。

再次,应避免各种食物污染。食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中,都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染,对人类及其后代的健康产生严重危害。因此,孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生,防止食



物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品;蔬菜应充分清洗干净,必要时可以浸泡一下,水果应去皮后再食用,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。

孕前应补充的营养素

如果妇女孕前营养不良,体内各种营养素储备不足,就会影响胚胎乃至新生儿的发育,所以,育龄夫妇在想要孩子前就应补充优质蛋白质、矿物质和维生素等。

蛋白质 蛋白质是生命的基础,是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。孕早期是胚胎内脏生成和分化的时期,也是脑开始发育的时刻,如果妇女在孕前摄取蛋白质不足,就不容易怀孕,或者怀孕后由于蛋白质供应不足,胚胎发育迟缓,对胎儿健全内脏和脑大为不利。而且容易造成流产,或胎儿发育不良,出现先天性疾病及畸形。此外,孕妇缺乏蛋白质,产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为产前蛋白质摄取不足,分娩后身体一直衰弱,导致多种并发症发生。

含有丰富蛋白质的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等;植物性含蛋白质丰富的有黄豆及其制品、大米、小麦、小米、红薯、花生等。

成年人每千克体重每天应摄取蛋白质 1.0 ~ 1.5 克,准备生孩子的青年妇女应为 1.5 ~ 2.0 克,这样才能为怀孕做好准备。

常见食物蛋白质含量见下表:

表 1 常见食物蛋白质含量

单位:克/100 克

食物名称	含 量	食物名称	含 量
大豆	36.3	小黄鱼	16.7
花生仁	26.2	鸭肉	16.5
绿豆	23.8	瘦猪肉	15.7
红小豆	21.7	鸡蛋	14.7
鸡肉	21.5	小麦粉	9.9

食物名称	含 量	食物名称	含 量
猪肝	21.3	小米	9.7
瘦牛肉	20.3	粳米	6.2~7.9
带鱼	18.1	牛奶	3.3
瘦羊肉	17.3	大白菜	1.1

钙 钙是形成骨骼与牙齿的主要营养成分,它是胎儿发育过程中不可缺少而且用量较多的一种主要成分。钙可以加强母体血液的凝固性,可以安定精神,防止疲劳,对将来的哺乳也有利。钙的用量大,如果母体储备不足,就很难保证胎儿的大量需要,胎儿就会动用母体的钙,这对母体健康和胎儿发育都不利。因此,怀孕前的女性必须摄取比平常多两倍的钙质。虽然孕期开始胚胎对钙的需求并不那么重要,但这只是短暂的。钙在人体内贮存的时间长,就给妇女孕前大量补钙,孕中期使用奠定了有利的条件,所以提倡妇女在孕前多补充钙质。

含钙丰富的食物有鱼类、牛奶、乳酪、海藻类及绿色蔬菜等。

常见食物含钙量见下表:

表 2 常见食物含钙量

单位:毫克/100 克

食物名称	含 量	食物名称	含 量
虾皮	2000	牛奶	120
海带(干品)	1117	核桃仁	119
奶酪	590	蚕豆	93
大豆	367	豌豆	84
银耳	330	标准粉	24
青豆	240	瘦羊肉	16
豆腐	240	瘦猪肉	11
西瓜籽	237	标准米	10
南瓜籽	235	瘦牛肉	6
蛋黄	134		

铁 铁质是血红蛋白的主要成分。人体如果缺铁,就会发生贫血,容易倦怠。妇女在怀孕中期之后,容易发生贫血,这是因为胎儿迅速成长,每天都要吸收约 5 毫克的铁质,因而使母体血液中的铁质减少所致。孕妇贫血,不但不利于胎儿的生长,而且生产时产妇会出现低热或迟缓