

中国知名妇幼保健专家团队联合推荐  
新科学孕产养育知识书系



主编：何银洲

# 孕妈妈营养保健

PREGNANCY MOTHER **枕边书**  
NUTRITION

打造21世纪誉满全球的最新，最全面，最实用的孕妈咪育儿经典！

引领孕、养、育界，一个闪亮的起点

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快地顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

全彩图文

人民日报出版社

新科学孕产养育知识书系

# 孕妈妈营养保健

主编:何银州

枕边书



## INTROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的**最新,最全面,最实用的孕妈咪育儿经典!**

为了孩子,为了已婚女性顺利地**完成母亲的转变**,读完本书,掌握本书内容,并运用到实际中去,将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期,能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈!

人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

孕妈妈营养保健枕边书/何银洲主编—北京:人民日报出版社,2007.7

(新科学孕产养育知识书系)

ISBN 978-7-80208-560-2

I.孕… II.何… III.①孕妇-营养卫生-基本知识  
②孕妇-妇幼保健-基本知识 IV.R153.1 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114908 号

**孕妈妈营养保健枕边书**

主 编:何银洲

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台路2号(邮编 100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/24

印 张:65 字 数 900 千字

印 数:1—5000

印 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-506-2

定 价:238.80 元





# 前言

营养是人或其他有生命的机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用。人从生命的开始一直到生命的结束，整个生命期间，与营养息息相关，离开了营养人都无法生存下去，这是人类生存的第一条件。

营养对于任何人来说，都十分重要，特别是新手妈咪，对营养的需求更为重要，从优生角度考虑，女性机体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多，于优生不利，因此，新手妈咪合理均衡的营养需求，是孕育一个健康小宝宝最重要的前提。那么怎样才能做到营养均衡呢？那就在日常膳食中，要注重荤素搭配，粗细结合。实现尽可能多样化，吸取各种基本的营养素：优质的蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、以及常量与微量元素。

本书主要针对准备怀孕的或正处在妊娠期的女性怎样做好自己的营养专家面，生一个健康聪明的小宝宝服务。书中内容主要包括怀孕前的营养准备，孕期的营养全程指导，月子里的

营养调理，哺乳期的营养补充。本书内容科学丰富、全面，详细、易懂、易做，知识量比一般孕产营养类图书更全面，为新妈妈提供实用的营养知识，既照顾到自己的身体，又能给肚子里的小宝宝提供全面的营养素，为自己成为一位好母亲做最基本的准备！全书还将采用活泼的版式设计，明快的色调，现代的语言，新妈咪在轻松的心情下进行阅读。内容上做到全面、为了孩子满足两个的营养需要，并不是吃两个人吃的食物，而是我们要保证自己吃的每一样食物都要对自己与肚子里的小宝宝的健康和生存都有益处，因此，健康的饮食所提供的营养，是为了满足迅速成长的宝宝的需要，维持母体孕期营养，以及产后的恢复，哺乳期的营养补充等。当一个新手妈妈，营养的均衡，显得十分重要。

出于此目的，我们希望本书，能给所有的新手妈咪提供必要的帮助和营养指导，这将是我们的最大欣慰。







## PART 1 怀孕前的营养准备

### 科学的营养观念 ..... 2

No.1 了解孕前营养的重要性 ..... 2

No.2 新手妈咪孕期的营养摄取 ..... 3

No.3 乳母期的营养摄取 ..... 4

No.4 注重消耗与摄入量要保持均衡 ..... 4

No.5 注意食物要多样化 ..... 5

No.6 孕前要注重营养贮备 ..... 6

No.7 孕前饮食应注意的问题 ..... 7

No.8 影响男性性功能的饮食要注意 ..... 8

### 科学的营养知识 ..... 9

No.1 新婚要注重食补 ..... 9

No.2 孕前应补充的营养 ..... 11

No.3 蔬菜、水果和薯类营养丰富 ..... 21

No.4 奶类、豆类或其制品不可缺 ..... 22

No.5 常吃鱼、肉、禽、蛋类 ..... 22

No.6 孕前要补充叶酸 ..... 23

No.7 气虚体质的新手妈咪孕前调养 ..... 24

No.8 阴虚体质的新手妈咪孕前调养 ..... 24

No.9 血虚体质的新手妈咪孕前饮食调养 ... 24

### 科学的营养调养 ..... 25

No.1 体质健康的新手妈咪的营养调养 ..... 25

No.2 体质肥胖的新手妈咪的饮食调养 ..... 26

No.3 神经质型人的饮食调养 ..... 27

No.4 消化不良型人的饮食调养 ..... 28

No.5 不易受孕型人的饮食调养 ..... 29

No.6 素食型人的饮食调养 ..... 30

No.7 富含维生素 C 的食谱 ..... 31

No.8 富含维生素 A 的食谱 ..... 34



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| No.9 含维生素 B <sub>1</sub> 的食谱 .....   | 38 |
| No.10 富含维生素 B <sub>2</sub> 的食谱 ..... | 39 |
| No.11 一切准备好了,适时怀孕吧 .....             | 42 |

## PART 2 孕期营养全面指导

### 科学的营养观念 .....

|                         |    |
|-------------------------|----|
| No.1 孕期应该如何做到正确补充营养 ... | 48 |
| No.2 了解孕期营养的重要性 .....   | 48 |
| No.3 合理讲究孕期营养 .....     | 49 |
| No.4 孕期营养合理安排 .....     | 51 |

### 科学的营养知识 .....

|                           |    |
|---------------------------|----|
| No.1 人体健康的基石——蛋白质 .....   | 52 |
| No.2 人体储存能量最主要的方式——脂肪 ... | 53 |
| No.3 热能来源——碳水化合物 .....    | 54 |
| No.4 人体必不可少的物质——矿物质 ...   | 54 |
| No.5 人体必需的营养素——维生素 .....  | 60 |

### 科学的营养调养 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| 食物中营养素的含量(附表) ..... | 65 |
|---------------------|----|

## PART 3 孕早期营养全面指导

### 科学的营养观念 .....

|                        |    |
|------------------------|----|
| No.1 孕早期的营养均衡总原则 ..... | 78 |
|------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| No.2 孕早期的营养均衡八要点 ..... | 78 |
| No.3 新手妈咪做家务要注意 .....  | 80 |

### 科学的营养知识 .....

|                           |    |
|---------------------------|----|
| No.1 孕早期的饮食安排技巧 .....     | 81 |
| No.2 孕早期注意保持水、电解质的平衡 ...  | 82 |
| No.3 孕早期要及时补充叶酸 .....     | 83 |
| No.4 孕早期怎样减轻孕吐 .....      | 84 |
| No.5 孕早期饮食中蛋白质以多少为宜 ..... | 85 |

### 科学的营养调养 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| No.1 孕早期一日食谱 .....       | 86  |
| No.2 孕早期妊娠反应的膳食与调理 ..... | 88  |
| No.3 孕早期的主食安排 .....      | 91  |
| No.4 孕早期的可口开胃小菜 .....    | 100 |
| No.5 新手妈咪孕早期的美味食谱 .....  | 107 |
| No.6 孕早期的营养汤 .....       | 118 |

## PART 4 孕中期营养全面指导

### 科学的营养观念 .....

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| No.1 孕中期的营养均衡四原则 .....  | 128 |
| No.2 合理讲究孕中期的营养要求 ..... | 128 |
| No.3 孕中期的饮食安排 .....     | 130 |
| No.4 补充营养的最佳时期 .....    | 131 |



## 科学的营养知识 ..... 132

No.1 供给适量的矿物质 ..... 132

No.2 注意摄取优质蛋白质 ..... 133

No.3 注意增加脂类食物 ..... 133

No.4 注意维生素的补充 ..... 134

No.5 孕中期相关合并症的防治 ..... 134

## 科学的营养调养 ..... 136

No.1 孕中期的膳食安排 ..... 136

No.2 新手妈咪宜多吃的食品 ..... 137

No.3 新手妈咪孕中期的主食安排 ..... 138

No.4 孕中期的可口开胃小菜 ..... 145

No.5 孕中期的营养餐食谱 ..... 148

No.6 孕中期的营养汤 ..... 154

No.7 妊娠中期浮肿的简单疗法 ..... 157

No.8 妊娠中期浮肿食谱疗法 ..... 158

## PART 5 孕晚期营养全面指导

### 科学的营养观念 ..... 162

No.1 孕晚期的营养均衡原则 ..... 162

No.2 孕晚期的营养总要求 ..... 163

### 科学的营养知识 ..... 164

No.1 多吃菠菜的误区 ..... 164

No.2 新手妈咪吃油条时要重视 ..... 164

No.3 孕晚期营养食品总汇 ..... 165

## 科学的营养调养 ..... 167

No.1 孕晚期的主食安排 ..... 167

No.2 孕晚期的可口开胃小菜 ..... 169

No.3 孕晚期的营养餐食谱 ..... 174

No.4 孕晚期的营养汤 ..... 182

No.5 妊高征的饮食疗法 ..... 187

No.6 孕期缺铁性贫血的食疗法 ..... 191

## PART 6 分娩与产褥期营养全面指导

### 科学的营养观念 ..... 198

No.1 新手妈咪应了解分娩的知识 ..... 198

No.2 新手妈咪应了解产褥期的知识 ..... 199

No.3 分娩前的饮食调理 ..... 199

No.4 分娩后的饮食注意要点 ..... 199

### 科学的营养知识 ..... 201

No.1 分娩后的饮食安排 ..... 201

No.2 新手妈咪分娩后三天的饮食安排 ..... 202

No.3 产褥期的营养要求 ..... 203

No.4 产后不可多喝红糖水 ..... 204

No.5 产后吃猪蹄可下奶 ..... 205



|                      |     |
|----------------------|-----|
| No.6 产后吃芝麻好处多 .....  | 205 |
| No.7 产后要注意饮食卫生 ..... | 205 |
| No.8 产后不宜服人参 .....   | 206 |
| No.9 产后便秘的原因 .....   | 206 |

## 科学的营养调养 ..... 208

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| No.1 新妈咪营养滋补主食 .....    | 208 |
| No.2 新妈咪素食菜谱 .....      | 211 |
| No.3 新妈咪营养大餐食谱 .....    | 216 |
| No.4 产后的营养汤 .....       | 224 |
| No.5 食物疗法排除恶露 .....     | 227 |
| No.6 预防和治疗产后便秘的食谱 ..... | 229 |

## PART 7 哺乳期营养全面指导

## 科学的营养观念 ..... 234

|                    |     |
|--------------------|-----|
| No.1 哺乳期营养须知 ..... | 234 |
|--------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| No.2 哺乳期的营养要求 .....   | 234 |
| No.3 哺乳期的饮食原则 .....   | 237 |
| No.4 哺乳期的科学饮食方法 ..... | 238 |

## 科学的营养知识 ..... 239

|                        |     |
|------------------------|-----|
| No.1 了解哺乳妈咪的生理特点 ..... | 239 |
| No.2 母乳的营养成分 .....     | 240 |
| No.3 母乳喂养的优点 .....     | 240 |
| No.4 哺乳期的乳房保养 .....    | 242 |
| No.5 哺乳期应科学用药 .....    | 243 |

## 科学的营养调养 ..... 244

|                      |     |
|----------------------|-----|
| No.1 哺乳期的营养补充 .....  | 244 |
| No.2 乳母的膳食安排 .....   | 245 |
| No.3 哺乳期的营养食谱 .....  | 246 |
| No.4 哺乳期缺乳的食疗法 ..... | 255 |







# Part 1

## 怀孕前的营养准备

在整个妊娠期中,胎儿发育最重要的时期是前3个月,此时正是胎儿的重要器官急剧发育的阶段,在这关键时期胎儿必须从惟一的营养来源即母体里获得足够的而又齐全的营养。而在这段时期里,又是新手妈咪容易发生妊娠反应的时期,影响进食量,产生营养不足。孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养。所以,母体内的孕前营养储备就显得十分重要了。







# 科学的营养观念

## No.1 了解孕前营养的重要性

优生优育,就是生优。健康孕育是夫妻双方共同的责任,共同努力来完成的,优生是关系到人口质量的大事,受到国家政府和全社会的重视。在我们控制人口数量的同时,必须提高人口的质量。人口的质量,既要靠后天良好的培养教育,也要靠选优去劣的优生措施来保障。避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生,减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担,对提高人口质量、促进我国现代化、保证中华民族的繁荣昌盛,具有重要的现实意义和深远的影响,因此,想要优生优育必须有健康的体质做保障,健康的身体,必须有合理的营养来供给,才能促进健康把父母优秀的遗传素质传给后代,并减少不良素质的产生和传递。随着社会和科学日益



发展,人们越来越深刻地认识到,人类不仅要有计划地控制人口增长,而且更重要的是,要重视人口质量的提高。父母、家庭、社会、民族都热切地希望下一代更健康、更聪明、更美丽。于是,“优生”便成为人类共同的心愿。因此,“营养学”作为一种专门的学科,指导已婚青年男女怎样在孕前加强营养,促进优生优育。

双方孕前就应该适当地加强营养,多吃些含优质蛋白质和富有维生素、必需微量元素的食品,如瘦肉、鱼虾、禽蛋、豆类、时蔬、鲜果等。这是因为,不仅优良的精子或卵子和营养状态有关,而且在妊娠初期,胎儿的发育在很大程度上依赖于新手妈咪体内的营养贮备,而这种贮备是否充分则与孕前的营养状态密切相关。

### 专家指导

#### 新手爸爸要关注的问题

生命起源于精子和卵子的结合,精子的质量是优生的关键,故精子被称为优生之本。我们知道,在男性生殖器官中,睾丸是创造精子的“工厂”,附睾是储存精子的“仓库”,输精管是“交通枢纽”,精索动



### 温馨小贴士

新手妈咪身体的健康与否,以及营养是否充足都会影响卵子的活力,进而导致不孕不育。青春期的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。

脉、静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。精子自睾丸制造出产后需经过输精管、射精管和尿道，然后进入女方的阴道、子宫、输卵管，才能与卵子结合“相会”完成生育使命。而精子的活动，必须有足够的能量，精液浆肩负着为精子提供能量的任务，精液浆里含有丰富的维持精子生命所必需的营养物质，如果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇、钠、钙、锌、钾、维生素以及多种多样的酶类物质，既为精子提供营养与能量，又可激发精子的活力，因此，男性缺乏以上有利于生育的营养物质，就不能产生健壮的精子，优生也就谈不上。

## No.2 新手妈咪孕期的营养摄取

妊娠是一个复杂的生理过程，新手妈咪在妊娠期间需进行一系列生理调整，以适应胎儿在体内的生长发育和自身的生理变化。妊娠分为三期，每三个月为一期。



### 温馨小贴士

1. 自妊娠第4个月起，保证充足的能量；
2. 妊娠后期保持体重的正常增长；
3. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

怀孕头三个月为第一期，是胚胎发育的初期，此时新手妈咪体重增长较慢，故所需营养与非孕时近似。至第二期即第4个月起体重增长迅速，母体开始贮存脂肪及部分蛋白质，此时胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。第二期增加体重约4~5千克，第三期约增加5千克，总体重增加约12千克。因此，在怀孕第4个月起必须增加能量和各种营养素，以满足合成代谢的需要。我国推荐膳食营养素供给量中规定孕中期能量每日增加200千卡，蛋白质4~6个月时增加15克，7~9个月时增加25克，钙增加至1500毫克，铁增加至28毫克，其他营养素如碘、锌、维生素A、D、E、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等都相应增加。膳食中应增加鱼、肉、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物，含钙丰富的奶类食物，含无机盐和维生素丰富的蔬菜、水果等。蔬菜、水果还富含膳食纤维，可促进肠蠕动，防止新手妈咪便秘。新手妈咪应以正常妊娠体重增长的规律合理调整膳食，并要做些有益的体力活动。孕期营养低下使新手妈咪机体组织器官增长缓慢，营养物质贮存不良，胎儿的生长发育延缓，早产儿发生率增高。但新手妈咪体重增长过度、营养过剩对母亲和胎儿也不利，一则易出现巨大儿，增加难产的危险性；二则新手妈咪体内可能有大量水潴留和易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征。





### No.3 乳母期的营养摄取

乳母每天约分泌 600~800 毫升的乳汁来喂养孩子,当营养供应不足时,即会破坏本身的组织来满足婴儿对乳汁的需要,所以为了保护母亲和分泌乳汁的需要,必须供给乳母充足的营养。

乳母在妊娠期所增长的体重中约有 4 千克为脂肪,这些孕期贮存的脂肪可在哺乳期被消耗以提供能量。以哺乳期为 6 个月计算,则每日由贮存的脂肪提供的能量为 200 千卡。我国推荐膳食营养素供给量建议乳母能量每日增加 800 千卡,故每日还需从膳食中补充

#### 温馨小贴士

1. 保证供给充足的能量;
2. 增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

600 千卡。800 毫升乳汁约含蛋白质 10 克,母体膳食蛋白质转变为乳汁蛋白质的有效率为 70%,因此,我国推荐膳食营养素供给量建议乳母膳食蛋白质每日应增加 25 克。

人乳的钙含量比较稳定,乳母每日通过乳汁分泌的钙近 300 毫克。当膳食摄入钙不足时,为了维持乳汁中钙含量的恒定,就要动员母体骨骼中的钙,所以乳母应增加钙的摄入量。我国推荐膳食营养素供给量建议乳母钙摄入量每日为 1500 毫克。钙的最好来源为牛奶,乳母每日若能饮用牛奶 500 毫升,则可从中得到 570 毫克钙。

此外,乳母应多吃些动物性食物和大豆制品以供给优质蛋白质,同时应多吃些水产品。海鱼、脂肪富含二十二碳六烯酸(DHA),牡蛎富含锌,海带、紫菜富含碘。乳母适当多吃海产品对婴儿的生长发育有益。

### No.4 注重消耗与摄入量要保持均衡

人体的进食量与体力活动的强度是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量,体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重,久之则引起发胖;相反若食量不足,劳动或运动量过大,就会由于能量不足而引起身体消瘦,造成劳动能力下降。所以人们需要保持食

量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼,开展适宜的运动,如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入,以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现,会造成抵抗力下降,易患某些疾病,如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能,保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

### 专家提示

三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

## No.5 注意食物要多样化

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组

成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。我们进食的食物可分为以下五大类:

**第一类为谷类及薯类:**谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

**第二类为动物性食物:**包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

**第三类为豆类及豆制品:**包括大豆及其他干豆类,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

**第四类为蔬菜水果类:**包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

### 温馨小贴士

#### 孕期应避免食用的食物

含着色剂、保鲜剂、防腐剂的食品。如罐头、香肠、咸肉;

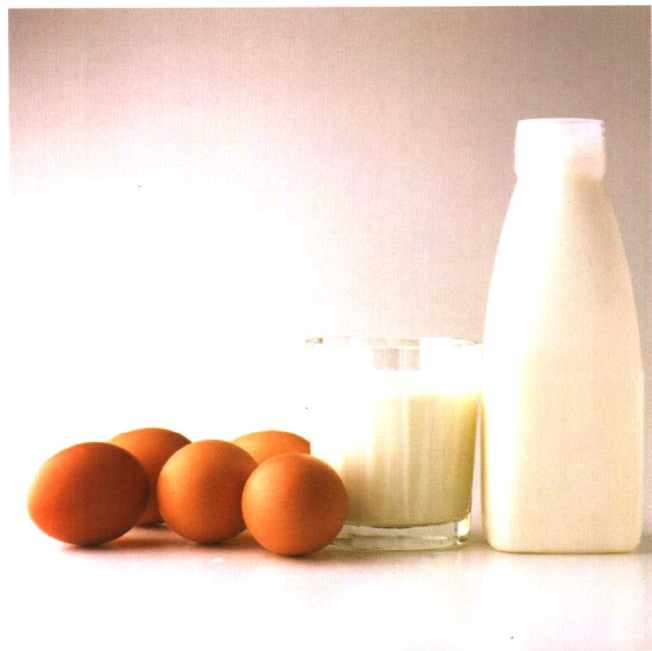
含咖啡因、酒精的饮料;

少食高盐,油炸食品;

少吃香辣调料;

不吃霉变食物;

不吃生肉生鱼生鸡蛋等。





**第五类为纯热能食物**：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

因此在孕期要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

### 专家提示

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出

谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

## No.6 孕前要注重营养贮备

青年男女在准备怀孕前，一定要做好孕前营养的贮备工作，保持身体健康无病无患，不能有营养缺乏症，尤其是正在准备怀孕的女性朋友，更不能缺乏营养，以免造成某些营养缺乏，给怀孕以及亲身生命带来不利和危害后悔莫及。

那么，具体怎样开始贮备进行营养，贮备多少营养，贮备哪些营养素比较合适呢？要因人而异，一般说来，到怀孕时能达到比一般人的体质要强些即可，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，还需要做到主副食的合理搭配，并且多样化，做到不偏食，不挑食，不素食，也不可过分依赖滋补品进补。

准备怀孕的年轻妇女，因妊娠早期的早孕反应会大大影响饮食量，为减少“早孕妊娠反应”对身体的营养损失，妇女最好多进补一些身体储存量较低的营养素，比如吃些富含铁、锌、叶酸的食物，男性则要多吃鲱鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含氨基酸和锌的补精壮阳食物，因为它们有助于优质精子的形成。总的来说，男女双方在孕前应加强营养进行合理调节，为早期胚胎的正常发育提供最有利的营养元素，这样才能为优生优育打下良好的物质基础。



## 专家提示

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作准备创造了有利条件。

## No.7 孕前饮食应注意的问题

(1) 加强孕前营养。受孕前 3 个月,夫妇双方都要加强营养。以提供健康优良的精子和卵子,为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

在饮食中要多吃一些含动物蛋白质、矿物质和维生素丰富的食品。孕前夫妇可根据自己家庭、季节等情况,有选择地科学安排好一日三餐,并注意多吃水果,经过这样一段时间的健体养神,双方体内储存了充分的营养,身体健康,精力充沛,为优生打下坚实的物质基础。

(2) 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,不忌嘴,什么都吃,养成好的膳食习惯。



## 温馨小贴士

在选购食物时应当选择外观好,没有泥污、杂质,没有变色、变味并符合卫生标准的食物,严把“病从口入”关。进餐要注意卫生条件,包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制,减少疾病传染的机会。



(3) 避免各种食物的污染。食物从其原料生产、加工、包装、运输、贮存、销售直至食用前的整个过程中,都可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性元素等有害物的污染,从而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、防腐剂物质的食品。蔬菜应吃新鲜的并要充分清洗干净,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、铅元素等,对人体细胞的伤害。

### 专家提示

#### 做菜不要太油腻,不要太咸

生活中,我们不要吃太油腻、太咸的菜,特别是不要过多的食用动物性食物和油炸、烟熏食物。目前,城市居民油脂的摄入量越来越高,这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多,平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压发病呈正相关,因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品,及含钠的加工食品等。

## No.8 影响男性性功能的饮食要注意

中医养生学认为,饮食合理与否,对人体性功能有重要影响,正如古人所云:“嗜食醇酒厚味,酿生湿热,流往下焦,扰动精室,则遗精;嗜食辛肥甘,损伤脾胃运化失常,湿热下注,致阳事不举。”这里所说的遗精、阳事不举,均是饮食不当所产生的性功能障碍,因此,为了发挥正常的性功能,一定要注意饮食的宜忌。

**肥甘厚味的饮食:**因为肥腻之物,易伤脾胃,而脾胃运化失常,可导致精气不足,精亏血少,体虚气弱,可致性欲减退。日本学者发现,大豆和豆制品,章鱼、鳗鱼、泥鳅、鲱鱼含有大量生成精子的物质——精氨酸,有利于精子的形成和增强精子的活力。

**太咸的饮食:**因为咸味先入肾,适度的咸味养肾,但食咸太多则伤肾,而人体性功能的强弱与肾又密切相关,

### 开心一刻

#### 好景色

我带着女儿小文气喘吁吁地爬到山顶,我对小文说:“快看啊,我们脚下的景色多美啊!”

女儿疑惑不解地看着我问:“既然下面的景色好,我们干嘛还要爬到山顶上来呢?”

关,因此,在饮食上宜清淡,多吃一些富有营养,补肾益精的清淡食品,如植物油、蔬菜、精粮、肝脏、禽蛋、鱼类、花生、芝麻等,这对延年益寿,避免性功能衰退有积极意义。

**寒凉的饮食:**因为寒凉的食品,令肾阳不足,肾阳虚衰,命门大衰,可致精少阴冷,性功能衰退。祖国医学认为:“性凉,多食损元阳,损房事”。现在已经发现可导致性功减退或精子减少、阳痿的食物有:菱角、茭白、海松子、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等。

