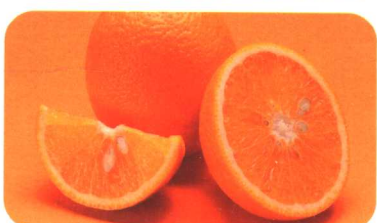


孕产妇 饮食调养

YUNCHANFU YINSHITIAOYANG

顾奎琴/总主编

沈卫 葛声/主编



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕产妇饮食调养

YUN CHANFU YINSHI TIAOYANG

总主编 顾奎琴

主 编 沈 卫 葛 声

副主编 张海平 王传岱 刘剑英

编 委 (以姓氏笔画为序)

王传岱 付苏明 刘剑英 孙永叶

沈 卫 张海平 赵付芝 顾奎琴

勒雅洁 葛 声



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食调养/沈卫,葛声主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

ISBN 978-7-5091-0404-0

I. 孕… II. ①沈…②葛… 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(2006)第 051690 号

策划编辑:王 峰 文字编辑:霍红梅 责任审读:黄棚兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.5 字数:266 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

孕产妇的饮食与营养关系到孕产妇与宝宝的身体健康，关系到宝宝从孕育到出生后的生命质量。如何合理安排孕产妇饮食，使孕产妇和宝宝的营养达到最佳理想状态。为此，我们组织了国内营养界学者编写了《孕产妇饮食调养》，用以指导孕产妇饮食与营养。

全书包括：妊娠期的饮食调养、妊娠呕吐的饮食调养、先兆流产的饮食调养、人工流产后的饮食调养、妊娠贫血的饮食调养、妊娠高血压综合征的饮食调养、妊娠期糖尿病的饮食调养、孕妇的饮食有哪些宜忌、哺乳期的饮食调养、产后缺乳的饮食调养、产褥期恶露不绝的饮食调养、产褥期感染的饮食调养、产后的饮食保健、乳腺炎的饮食调养、月经不调的饮食调养、经前期紧张综合征的饮食调养、痛经的饮食调养、闭经的饮食调养、功能性子宫出血的饮食调养、白带异常的饮食调养、子宫脱垂的饮食调养、不孕症的饮食调养、更年期综合征的饮食调养、骨质疏松的饮食调养、乳腺癌的饮食调养、女性性保健食疗等内容。

全书贯穿了孕产妇整个怀孕过程，全面、系统、准确和科学地介绍了孕产妇整个怀孕的饮食与营养问题，实用具体，是指导孕产妇科学饮食与营养的营养师。它在孕产妇的身边，对孕产妇的生活能起到积极的指导作用。严谨的方法安全实用，适合于营养师、孕产妇患者及家属阅读参考。



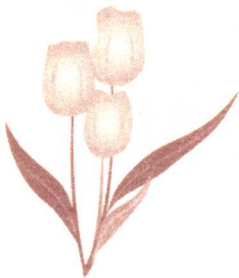
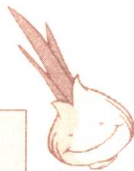
前言

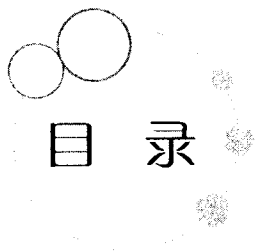
生一个健康聪明的孩子,是天下父母共同的希望。科学研究表明,膳食营养与孕妇及胎儿的生理功能关系密切,孕妇营养不足会直接影响胎儿细胞的分裂、蛋白质的合成,并可导致胎儿大脑的发育障碍,造成婴儿后天在精神和智力上不可挽回的缺损,进而影响儿童的智商。孕妇营养不足或营养失调,以及自身的体质对胎儿都有很大的影响。一方面孕妇要担负自身的营养,包括各脏器变化所需要的营养;另一方面还需要供给胎儿发育成长所需的营养。

胎儿所需的营养素都来自母体,婴儿时期主要是母乳喂养,所以孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。胎儿营养不良者出生体重低,婴儿患病率与死亡率较高,大脑发育也差。因此,必须保证孕产妇和哺乳期妇女营养充足,才能确保胎儿和婴儿发育正常。

妇科病主要是发生在生殖系统的疾病,如果得不到重视和及时治疗,对身心健康会造成不利的影响。

为满足广大女性朋友的需要,本书向孕产妇读者介绍了如何进行合理膳食,如何通过饮食来防治妇科疾病,从而获得健康的身体和快乐的心情。本书具有通俗易懂,实用性、针对性强的特点,对孕产妇的生活和妇科病的防治能起到积极的指导作用,是广大孕产妇和女性非常实用的饮食参考书。





目 录

第1章 妊娠期的饮食调养 (1)

一、概述 /1

(一)什么是妊娠期 /1

(二)孕前期需要补充的营养素 /1

(三)孕前饮食与优生 /6

二、妊娠母体有哪些变化 /7

(一)妊娠期的生理特点 /7

(二)妊娠对母体的影响 /8

三、妊娠的饮食调养 /9

(一)妊娠各期的营养需要 /9

(二)孕妇食谱举例 /13

第2章 妊娠呕吐的饮食调养 (16)

一、概述 /16

(一)什么是妊娠呕吐 /16

(二)妊娠呕吐的临床表现 /17

(三)妊娠呕吐者的日常生活安排 /17

二、饮食调养 /18

(一)妊娠呕吐的饮食调养原则 /18

(二)妊娠呕吐的中医食疗 /18

(三)妊娠呕吐的食疗处方 /19

第3章 先兆流产的饮食调养 (23)

一、概述 /23

(一)先兆流产的概念 /23

(二)先兆流产的诊断要点 /23

(三)先兆流产者的日常生活 /24

二、先兆流产的中医食疗 /24

(一)先兆流产的辨证分型及食疗处方 /24

(二)先兆流产的其他食疗处方 /25

第4章 人工流产后的饮食调养 (27)

一、概述 /27

(一)什么是人工流产 /27

(二)人工流产的方法 /27

二、人工流产后的饮食调养 /28

(一)人工流产后的饮食调养原则 /28

(二)人工流产后的调养方法 /29

(三)人工流产食谱举例 /29

(四)人工流产后的食疗处方 /30

第5章 妊娠贫血的饮食调养 (32)

一、概述 /32

(一)什么是妊娠贫血 /32



(二)妊娠贫血的常见病因和发病机制 /32

(三)妊娠贫血的临床表现 /33

(四)妊娠贫血的预防和治疗 /33

(五)妊娠贫血病人的日常生活 /34

二、妊娠贫血的饮食调养 /34

(一)妊娠期缺铁性贫血的饮食调养原则 /34

(二)妊娠期巨幼红细胞性贫血的饮食调养原则 /35

三、妊娠贫血的食谱举例 /36

四、妊娠贫血的中医食疗 /37

(一)妊娠贫血的辨证分型 /37

(二)妊娠贫血的食疗处方 /38

第6章 妊娠高血压综合征病人的饮食调养 /41

一、概述 /41

(一)什么是妊娠高血压综合征 /41

(二)妊娠高血压综合征的常见病因 /41

(三)妊娠高血压综合征的发病机制 /42

(四)妊娠高血压综合征的临床表现 /42

(五)妊娠高血压综合征病人的日常保健 /43

二、妊娠高血压综合征病人的饮食调养 /44

(一)妊娠高血压综合征病人的饮食调养原则 /44

(二)妊娠高血压综合征病人的食谱举例 /46

(三)妊娠高血压综合征病人的中医食疗 /48

第7章 妊娠期糖尿病的饮食调养 (50)

一、概述 /50

(一)妊娠期糖尿病的定义 /50

(二)妊娠期糖尿病的病因 /50

(三)妊娠期糖尿病的诊断 /52

(四)妊娠期糖尿病的分类 /53

(五)糖尿病对妊娠的影响 /54

二、妊娠期糖尿病病人的饮食调养 /55

(一)妊娠期糖尿病病人的饮食调养原则 /55

(二)妊娠期糖尿病病人的食谱举例 /59

第8章 妊娠期便秘的饮食调养 (62)

一、概述 /62

(一)什么是妊娠期便秘 /62

(二)妊娠期便秘的常见病因和发病机制 /62

二、妊娠期便秘者的饮食调养 /63

(一)妊娠期便秘者的饮食调养原则 /63

(二)妊娠期便秘者的食谱举例 /64

(三)妊娠期便秘者的中医食疗处方 /65

(四)妊娠期便秘者的日常生活 /66

第9章 孕妇的饮食有哪些宜忌 (67)

一、孕妇的日常饮食保健 /67

(一)肥胖孕妇的饮食安排 /67

(二)孕妇应适量吃些粗粮 /68

(三)孕妇该怎样吃蔬菜水果 /69

(四)孕妇应补充足够的叶酸 /70

(五)孕妇饮食应五色俱全 /70

(六)孕妇适合吃哪些水果 /71

(七)孕妇常吃鸡蛋有哪些好处 /72

(八)孕妇吃苦味食物好吗 /73

(九)孕妇晨起后应喝一杯凉开水 /74



(十) 孕妇临产前吃什么好 /74

二、孕妇不宜多吃的食物 /75

(一) 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 /75

(二) 孕妇应慎用的食品 /75

(三) 孕妇夏季吃水果不宜过量 /76

(四) 孕妇不宜吃滋补药 /76

(五) 准妈妈应慎吃哪些食物 /77

(六) 孕妇不宜偏食厌食 /78

(七) 孕妇饮水有哪些不宜 /78

第10章 哺乳期的饮食调养 (80)

一、概述 /80

(一) 哺乳期的生理特点 /80

(二) 影响母乳分泌的因素 /81

二、乳母的饮食调养 /82

(一) 乳母的营养需要 /82

(二) 乳母的膳食安排 /84

(三) 乳母食谱举例 /85

第11章 产后缺乳的饮食调养 (88)

一、概述 /88

(一) 产后缺乳的定义 /88

(二) 产后缺乳的发病原因 /88

(三) 产后缺乳的症状 /89

二、产后缺乳者的饮食调养 /89

(一) 产后缺乳者的饮食调养原则 /89

(二) 产后缺乳的辨证分型及食疗处方 /90

(三) 产后缺乳者的日常生活 /92

第12章 产褥期恶露不绝的饮食调养 (93)

一、概述 /93

- (一)什么是产褥期恶露不绝 /93
- (二)产褥期恶露不绝的病因 /93
- (三)产褥期恶露不绝的症状 /94
- (四)产褥期恶露不绝的预防及预后 /94

二、产褥期恶露不绝者的饮食调养 /94

- (一)产褥期恶露不绝者的饮食调养原则 /94
- (二)恶露不绝的辨证分型及食疗处方 /95

第13章 产褥期感染病人的饮食调养 (97)

一、概述 /97

- (一)什么是产褥期感染 /97
- (二)产褥期感染的病因 /97
- (三)产褥期感染的症状 /97

二、产褥期感染病人的饮食调养 /98

- (一)产褥期感染病人的饮食调养原则 /98
- (二)产褥期感染病人的食谱举例 /98
- (三)产褥期感染病人的食疗处方 /100

第14章 产后的饮食保健 (101)

一、产后饮食保健与体形恢复 /101

- (一)分娩后的饮食安排 /101
- (二)产妇怎样合理饮食 /102
- (三)产后恢复期饮食调养原则 /102
- (四)哺乳有益于促进母体健美 /103
- (五)哺乳得当可以“丰胸瘦腰” /104

(六)产妇适宜食用的蔬菜 /105

(七)为什么产妇及哺乳的妈妈应补钙 /106

(八)产妇应吃哪些水果 /107

(九)剖宫产的饮食调理 /108

(十)产后恢复食疗方 /109

二、产后饮食应注意的问题 /110

(一)产妇不宜吃味精和麦乳精 /110

(二)产后吃红糖、喝黄酒不宜过量 /110

(三)产妇在月子中应该避免食用的食物 /111

(四)产后不宜过多吃鸡蛋 /111

(五)产妇不要久喝红糖水 /112

(六)哺乳期母亲不宜过多吃甜食 /112

(七)哺乳期应避免的食物 /113

(八)产妇饮食中的误区 /114

(九)什么情况下不宜母乳喂养 /115

第15章 乳腺炎病人的饮食调养 (116)

一、概述 /116

(一)乳腺炎的定义 /116

(二)乳腺炎的病因 /116

(三)乳腺炎的症状 /117

二、乳腺炎病人的饮食调养 /117

(一)乳腺炎病人的饮食调养原则 /117

(二)乳腺炎的辨证分型及食疗处方 /118

(三)乳腺炎病人的日常生活 /119

第16章 月经不调的饮食调养 (120)

一、概述 /120

(一)什么是月经不调 /120

(二)月经不调的常见病因 /121

(三)月经不调的临床表现 /121

二、月经不调的饮食调养 /122

(一)月经不调的饮食调养原则 /122

(二)月经不调的食谱举例 /122

三、月经不调的中医食疗 /124

(一)月经不调的辨证分型及饮食宜忌 /124

(二)月经不调者的常用食疗处方 /125

(三)月经不调者的日常生活 /130

第17章 经前期紧张综合征的饮食调养 (131)

一、概述 /131

(一)什么是经前期紧张综合征 /131

(二)经前期紧张综合征的临床表现 /132

(三)经前期紧张综合征的分型 /133

二、经前期紧张综合征的饮食调养 /133

(一)经前期紧张综合征的饮食调养目的 /133

(二)经前期紧张综合征的饮食治疗原则及要求 /134

(三)经前期紧张综合征营养治疗的常用食物 /135

(四)经前期紧张综合征的食谱举例 /135

三、经前期紧张综合征的中医食疗 /137

(一)经前期紧张综合征的辨证分型 /137

(二)经前期紧张综合征的食疗处方 /137

(三)经前期紧张综合征病人的日常生活 /139

第18章 痛经的饮食调养 (140)

一、概述 /140



- (一)什么是痛经 /140
- (二)痛经分哪几种类型 /140
- (三)痛经的常见病因 /141
- (四)痛经的临床表现 /141
- 二、痛经的饮食调养 /141
 - (一)痛经的饮食调养原则 /141
 - (二)痛经的食物选择 /142
 - (三)痛经病人的食谱举例 /142
- 三、痛经的中医食疗 /143
 - (一)痛经的辨证分型 /143
 - (二)痛经的食疗处方 /143
 - (三)痛经病人的日常生活 /147

第19章 闭经的饮食调养 (148)

- 一、概述 /148
 - (一)什么是闭经 /148
 - (二)闭经的常见病因和发病机制 /149
 - (三)闭经的临床表现 /149
- 二、闭经的饮食调养 /150
 - (一)闭经的食物选择 /150
 - (二)闭经病人的日常生活 /151
- 三、闭经的辨证分型及食疗处方 /151
 - (一)闭经的辨证分型及食疗处方 /151
 - (二)闭经的其他食疗处方 /154

第20章 功能性子宫出血的饮食调养 (157)

- 一、概述 /157
 - (一)什么是功能性子宫出血 /157

(二)功能性子宫出血分型 /157

(三)功能性子宫出血的常见病因和发病机制 /158

(四)功能性子宫出血的临床表现 /158

二、功能性子宫出血的饮食调理 /159

(一)功能性子宫出血的饮食原则 /159

(二)青春期功能性子宫出血的饮食调理 /159

(三)功能性子宫出血的中医食疗 /160

第21章 白带异常的饮食调养 (162)

一、概述 /162

(一)什么是白带异常 /162

(二)白带异常的常见病因和发病机制 /162

(三)白带异常的临床表现 /163

(四)白带的预防和治理 /164

二、白带的饮食治疗 /164

(一)白带的食物选择 /164

(二)白带的中医食疗 /165

(三)白带的常用食疗处方 /165

第22章 子宫脱垂的饮食调养 (170)

一、概述 /170

(一)什么是子宫脱垂 /170

(二)子宫脱垂的常见病因 /170

(三)子宫脱垂的分度 /171

(四)子宫脱垂的临床症状 /172

(五)子宫脱垂的治疗 /172

(六)子宫脱垂病人的日常生活 /172

二、子宫脱垂的饮食治疗 /173



(一)子宫脱垂的饮食原则 /173

(二)子宫脱垂的辨证分型与食疗处方 /174

第23章 不孕症的饮食调养 (178)

一、概述 /178

(一)什么是不孕症 /178

(二)不孕症的常见原因 /178

(三)饮食因素与不孕症 /179

二、不孕症的饮食治疗 /180

(一)不孕症的饮食选择 /180

(二)不孕症者不宜完全素食 /181

三、不孕症的辨证分型和食疗处方 /182

(一)不孕症的辨证分型 /182

(二)不孕症的食疗处方 /182

第24章 更年期综合征的饮食调养 (186)

一、概述 /186

(一)更年期综合征的定义 /186

(二)更年期综合征的发病原因 /186

(三)更年期综合征的临床表现 /187

(四)更年期综合征病人的日常生活 /188

二、更年期综合征的饮食调养 /188

(一)更年期综合征的饮食原则 /188

(二)更年期综合征常用食疗食物介绍 /190

三、更年期综合征的辨证分型及食疗处方 /192

(一)更年期综合征的辨证分型 /192

(二)更年期综合征的食疗处方 /192

第25章 骨质疏松的饮食调养 (194)

一、概述 /194

(一)什么是骨质疏松症 /194

(二)骨质疏松症的病因 /195

二、骨质疏松的饮食调养 /196

(一)骨质疏松的饮食原则 /196

(二)骨质疏松的食谱举例 /197

三、骨质疏松的中医食疗 /198

(一)骨质疏松的食疗原则 /198

(二)骨质疏松的食疗处方 /199

第26章 乳腺癌的饮食调养 (201)

一、概述 /201

(一)乳腺癌的发病情况 /201

(二)乳腺癌的发病原因 /201

(三)乳腺癌的临床表现 /203

二、乳腺癌的饮食治疗 /204

(一)乳腺癌的饮食治疗原则 /204

(二)乳腺癌病人的食物选择 /205

(三)乳腺癌病人的食谱举例 /206

(四)乳腺癌病人的食疗处方 /207

第27章 女性性保健食疗 (209)

一、概述 /209

(一)性爱与女性健康 /209

(二)完美性生活与饮食 /209

(三)女性性欲与饮食的关系 /210

(四)女性新婚期的食养食补 /211