

Shijie Muying Jiankang Zhongxin
Shuanjiazu Qiangli Tuijian

40周

孕期饮食与配餐

细节 指导

◎叶学益/编著



中国妇女出版社

40周

孕期饮食与配餐

细节
指导



图书在版编目 (CIP) 数据

40 周孕期饮食与配餐细节指导/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 410 - 5

I. 4… II. 叶… III. ①妊娠期—饮食营养学②妊娠期—食谱 IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065430 号

40 周孕期饮食与配餐细节指导

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 小 珂

责任印刷: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 330 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 410 - 5

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

“民以食为天。”对于准备怀孕或已经怀孕的年轻女性来说，营养饮食就显得更为重要了。我们知道，在女性怀孕以后，由于胎儿自己无法主动摄取营养，其生长发育所需的营养素全凭母体的供给，这就让孕妇一人担负起了两个人的营养供给任务。如果孕妇在孕期不能摄取充足而均衡的营养，就可能严重影响母体和胎儿的健康。特别是在胎儿脑发育的关键期，必需的营养素更是一个不能少。科学研究已证实，脑组织的发育过程大多是不可逆的，一旦成形就会伴随终生。

随着生活水平的逐步提高，人们不再为温饱问题发愁了。特别是在物质极度丰富的今天，琳琅满目的食品和林立的餐厅酒楼无不让人垂涎欲滴。然而，准备怀孕或已经怀孕的年轻女性该怎么吃才更有利于宝宝的健康发育呢？

这也是《40周孕期饮食与配餐细节指导》一书编写的缘起。我们不再担心吃什么的时候，却无可奈何地不知该怎么吃了。特别是怀孕中的女性，时而毫无食欲，厌食拒食，时而胃口大开，豪吃海喝。因此，在书中，我们详细地介绍了女性怀孕前必须要懂得的营养知识及怀孕前要学会的一些烹调技巧，然后按时间顺序给出了准备怀孕的饮食调养、怀孕早期的饮食与配餐、怀孕中期的饮食与配餐、怀孕晚期的饮食与配餐，以指导准备怀孕和孕期的女性最有效地摄取均衡的营养。同时，对怀孕过程中可能出现的一些异常现象

也给出了相应的饮食调养指导，让准妈妈们既吃对食物养好胎，又吃好食物育好儿，从而养育出一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 怀孕前要懂得的营养常识

孕期营养的重要性 / 3

孕期营养对胎儿的影响 / 3

孕妇所需要的营养素 / 5

为使胎儿聪明孕妇宜加强营养 / 17

孕期营养应均衡 / 18

孕妇饮食应合理搭配 / 19

胎儿发育必需的营养素 / 20

胎儿吸取营养的途径 / 20

胎儿发育所需要的营养素 / 21

最适合孕妇吃的食物 / 30

有利于胎儿大脑发育的谷类食物 / 30

有利于胎儿大脑发育的麦类食物 / 31

有利于胎儿大脑发育的豆类食品 / 32

红薯有利于胎儿发育 / 33

芝麻及其制品有利于健脑 / 33

有利于胎儿大脑发育的蔬菜 / 34

有利于胎儿大脑发育的果品 / 34





- 有利于胎儿健脑的日常食物 / 36
- 孕妇应多吃鱼 / 38
- 孕妇多吃海产品有利于胎儿大脑发育 / 39
- 防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 39
- 孕妇宜吃黄瓜 / 39
- 孕妇宜适量食用辣椒 / 40
- 孕妇宜吃萝卜 / 40
- 孕妇宜多吃水果 / 41
- 孕妇宜适量吃海带 / 45
- 孕妇宜食用紫菜 / 46
- 孕妇宜吃黄花菜 / 47
- 孕妇宜吃大蒜 / 47
- 孕妇宜吃莲藕 / 48
- 孕妇宜吃山核桃 / 48
- 孕妇宜多吃嫩玉米 / 49
- 孕期宜多吃植物油 / 49
- 孕期更宜“吃粗” / 49
- 盛夏孕妇宜吃的食物 / 50

第二篇 怀孕前要掌握的烹调技巧

- 食物初加工技法 / 53
 - 食物初加工的原则 / 53
 - 蔬菜的初步加工 / 53
 - 家畜的初步加工 / 54
 - 家禽的初步加工 / 59
 - 水产品的初步加工 / 61
 - 干货原料的涨发 / 62
 - 原料腥膻异味的处理 / 64
- 家庭配菜常识 / 66
 - 数量的配合 / 66
 - 颜色的配合 / 67



口味的配合 / 67

形状的配合 / 68

质地的配合 / 68

常用的烹调技法 / 69

焯水 / 69

过油 / 70

上浆、挂糊 / 72

勾芡 / 73

常用烹调方法简介 / 74

烹调调味技术 / 78

第三篇 准备怀孕的饮食调养

孕前女性饮食原则 / 83

孕前营养特点 / 83

孕前饮食的注意事项 / 83

普通型妇女的饮食与配餐 / 84

普通型人的饮食原则 / 84

普通型人的推荐食谱 / 85

肥胖型妇女的饮食与配餐 / 94

肥胖型人的饮食原则 / 94

肥胖型人的推荐食谱 / 95

消化不良型妇女的饮食与配餐 / 101

消化不良型人的饮食原则 / 101

消化不良型人的推荐食谱 / 102

素食型妇女的饮食与配餐 / 108

素食型人的饮食原则 / 108

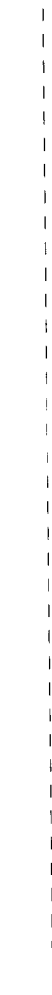
素食型人的推荐食谱 / 108

神经质型妇女的饮食与配餐 / 113

神经质型人的饮食原则 / 113

神经质型人的推荐食谱 / 113

不易受孕型妇女的饮食与配餐 / 120



不易受孕型人的饮食原则 / 120

不易受孕型人的推荐食谱 / 120

第四篇 孕早期的饮食与配餐

孕早期的饮食特点 / 131

孕早期膳食宜清淡 / 131

怀孕一个月的营养需求 / 131

怀孕两个月的营养需求 / 133

怀孕三个月的营养需求 / 134

孕早期的配餐指导 / 136

孕早期膳食安排 / 136

孕早期一日食谱 / 136

孕早期推荐食谱 / 140

怀孕第一个月的养胎食谱 / 140

怀孕第二个月的养胎食谱 / 149

怀孕第三个月的养胎食谱 / 157

第五篇 孕中期的饮食与配餐

孕中期的饮食特点 / 169

孕中期膳食宜荤素兼备 / 169

怀孕四个月的营养需求 / 169

怀孕五个月的营养需求 / 171

怀孕六个月的营养需求 / 172

怀孕七个月的营养需求 / 173

孕中期的配餐指导 / 175

孕中期膳食安排 / 175

孕中期一日食谱 / 177

孕中期推荐食谱 / 178

怀孕第四个月的养胎食谱 / 178

怀孕第五个月的养胎食谱 / 185

怀孕第六个月的养胎食谱 / 195

怀孕第七个月的养胎食谱 / 204



第六篇 孕晚期的饮食与配餐

孕晚期的饮食安排 / 217

孕晚期膳食宜讲究质量 / 217

怀孕八个月的营养需求 / 217

怀孕九个月的营养需求 / 219

怀孕十个月的营养需求 / 221

孕晚期的配餐指导 / 223

孕晚期膳食安排 / 223

孕晚期一日食谱 / 224

孕晚期推荐食谱 / 225

怀孕第八个月的养胎食谱 / 225

怀孕第九个月的养胎食谱 / 233

怀孕第十个月的养胎食谱 / 241

第七篇 孕期异常的饮食调养

妊娠呕吐 / 251

妊娠呕吐的保胎饮食 / 251

防治孕妇呕吐食谱 / 253

流产 / 263

先兆流产、习惯性流产的保胎饮食 / 263

流产保胎食谱 / 264

妊娠贫血 / 271

妊娠贫血的保胎饮食 / 271

防治妊娠贫血食谱 / 274

胎动不安 / 278

胎动不安的保胎饮食 / 278

胎动不安防治食谱 / 279

妊娠腹痛 / 280

妊娠腹痛的保胎饮食 / 280

防治妊娠腹痛食谱 / 281

妊娠心烦 / 283



妊娠心烦的保胎饮食 / 283

妊娠心烦防治食谱 / 284

妊娠高血压综合征 / 289

妊娠高血压综合征的保胎饮食 / 289

妊娠高血压防治食谱 / 291

妊娠合并心脏病 / 295

妊娠合并心脏病的保胎饮食 / 295

妊娠合并心脏病患者食谱 / 296

妊娠期糖尿病 / 298

妊娠期糖尿病的保胎饮食 / 298

妊娠期糖尿病患者食谱 / 299

妊娠浮肿 / 302

妊娠浮肿的保胎饮食 / 302

防治孕妇浮肿食谱 / 302

下肢静脉曲张 / 311

下肢静脉曲张的保胎饮食 / 311

防治孕妇下肢静脉曲张食谱 / 311

妊娠便秘 / 314

妊娠便秘的保胎饮食 / 314

防治妊娠便秘食谱 / 315

妊娠小便不通 / 319

妊娠小便不通的保胎饮食 / 319

防治妊娠小便不通食谱 / 319

第一篇



怀孕前要懂得的营养常识





孕期营养的重要性

妇女怀孕后，生理上将发生一系列的变化。妊娠开始时，一个受精卵的重量大约只有0.5微克，而经过40周的孕育过程后，胎儿的体重将达到3千克左右。也就是说，在短短的280天内，从一个受精卵到成熟的胎儿，重量迅速增加。这一巨大的变化，都是从母体吸收了丰富的营养的结果。

孕妇担负着两个人的营养，如果不能及时而均衡地摄取到必要的营养素，就会直接影响到母体和胎儿的健康。所以，必须注意孕期的饮食营养。

妇女在怀孕期间，胎儿的重量约占3千克，胎盘约占0.6千克，羊水约占0.8千克，子宫增大约占0.9千克，乳房增大约占0.8千克，血液增加约占1千克。这样大幅度的物质积累，全部依靠孕妇在怀孕期间的营养补充。同时，随着胎儿的逐渐发育，孕妇和胎儿自身的能量代谢也在增强。

在未怀孕时，女性每天约消耗6276千焦的能量。怀孕后，由于胎儿、胎盘、乳腺等的需要，每天消耗热量将增加到11297~12552千焦。孕期营养的重要性，一方面表现在保障母体的健康方面，充分的营养供给可以使精力充沛、心情良好，这可以使母体适应妊娠带来的生理变化和种种不适，还为顺利生产、产后哺育和体能恢复做好充分准备。另一方面，是对胎儿的生长发育的影响。胎儿的营养是胎儿发育的关键，而胎儿的营养是依靠胎盘来输送的。母体供给胎儿生长需求的主要能量物质是葡萄糖，其次是氨基酸。胎儿在母体内是一个独立的机体，其消耗的能量全部来自母体的饮食，母体物质通过血液经胎盘输送给胎儿，同时将胎儿的代谢产物通过血液运送到母体。孕期营养对胎儿发育的影响主要表现在三个方面：一般发育、脑发育和胎盘发育。

孕期营养对胎儿的影响

妊娠期间充分合理的营养将直接影响到胎儿的发育。资料表明，妊娠期



间营养不良造成的流产、早产、死胎、新生儿死亡、畸形等结果，要比营养正常者高得多。

(1) 胎儿和新生儿死亡率高

据世界卫生组织统计，新生儿及产妇死亡率较高的地区，母子营养不良比较普遍。营养不良的胎儿和新生儿的生命力较差，不能经受外界环境中各种不利因素的冲击。此外，某些先天性畸形也与母子营养缺乏有关。

(2) 新生儿体重下降和早产儿增多

调查表明，新生儿的体重与母亲的营养状况有密切关系。据国外对 216 名孕妇的营养状况调查，其中营养状况良好者，出生婴儿的平均体重为 3866 克，营养状况极差者，出生婴儿的平均体重为 2643 克。

(3) 贫血

营养不良会导致孕妇贫血，孕妇贫血具有一定的危害性，往往会造成早产，并使新生儿死亡率增高。孕妇贫血会使婴儿肝脏缺少铁储备，婴儿易患贫血。

(4) 胎儿智力发育受到影响

人类脑细胞发育最旺盛的时期为妊娠最后 3 个月至出生后 1 年内，在此期间，最易受营养不良的影响。孕妇妊娠营养不良会使胎儿脑细胞的生长发育延缓，DNA 合成过于缓慢，也就影响了脑细胞增殖和髓鞘的形成，所以母体营养状况可能直接影响下一代脑组织的成熟过程和智力的发展。

由于脑组织的发育过程在很多方面是不可逆的，一旦形成将伴随终生。所以，在妊娠期间一定要保证母体营养，使胎儿的脑发育正常。

通过孕妇的合理饮食，促进胎儿大脑组织的正常发育，为胎儿出生后拥有良好的智力奠定基础。医学研究统计资料表明，孕期营养不良对胎儿的脑发育有遏制作用。

孕期营养的重要性还表现在保证胎盘的正常发育。胎盘是连接母体与胎儿进行能量提供和废物排除的通道。胎盘组织不仅被动转运营养物质，同时进行正常代谢和主动转运，充足的孕期营养是胎盘正常代谢和发挥功能的前提条件。如果孕期营养不足，胎盘的功能出现障碍，可能导致流产、早产、死胎和低能儿的出生。

每对夫妇及其家庭成员都应该充分认识孕期营养的重要性，要为孕妇提





供一个良好的营养计划，充分合理地为孕妇安排饮食，这是生出健康宝宝的前提，要克服习惯、偏见或者经济状况等原因，切莫让追悔莫及的事情发生。

孕妇所需要的营养素

孕妇一旦营养不良，给胎儿带来的危害是严重的。首先，会增高新生儿的死亡率。由于孕妇体内得不到足够的营养素，可能导致胎儿畸形、体重低、贫血等，这些都是新生儿抵抗力下降、死亡率上升的原因。第二，会影响婴儿智力发育。人脑细胞发育最旺盛时期为胎儿在母体中的最后3个月及其出生后的第1年。母亲孕期营养不良，就可能引起胎儿头围偏小，智力发育迟缓，最终将影响脑组织的成熟和智力的正常发展。另一方面，有些孕妇盲目讲究营养，对某些食物摄入过多，引起自身肥胖和胎儿过大，以致剖宫产率增高，这些都有害于母婴健康。由此可见，孕妇营养是非常重要的！

蛋白质

蛋白质是维持生命与构成身体组织所必需的物质，其含量在体内仅次于水分。它大部分存在于肌肉组织，其余则存在于血液、软组织、骨骼及牙齿中。它主要由碳、氢、氧、氮4种元素组成。有的蛋白质还含有磷、铁、碘、铜、锰、锌及钼等元素，由这些元素组成各种不同的氨基酸，是构成蛋白质的基本单位。氨基酸的不同联合，就构成不同的蛋白质。人体和各种食物中的蛋白质都是由20种氨基酸组成。各种蛋白质所含的氨基酸不仅种类不同，而且数量和排列顺序也不一样。其中有8种氨基酸是人体自身不能合成的，必须由膳食提供，称为必需氨基酸。

人体含有10万种以上的蛋白质，并且各自具有独特的功能。正是这些蛋白质相互配合，才完成了复杂的生命活动。人的一切细胞组织都是由蛋白质构成的。许多具有极重要生理功能的生命活性物质，如具有催化作用的酶，调节各种代谢反应的激素，输送养料的载体，被称为“人体卫士”的免疫球蛋白等等，都是由蛋白质组成的。蛋白质还是供给人们身体生长发育、组织更新和修复、伤口愈合等的原材料。此外蛋白质在人体内分解代谢时，能放出热能。可以说蛋白质是生命存在的形式，是生命的物质基础，是在所有生命现象中起决定性作用的物质。



脂 肪

脂肪最主要的营养功能是氧化产热，并供机体利用。它不但产热量大（1克脂肪的产热能是糖类、蛋白质的2.25倍），而且储存在体内的脂肪构成了巨大的“燃料基地”。当缺乏热能时，机体就从这个“基地”中将脂肪动员出来，产热供能。这样，宝贵的蛋白质就可以避免被氧化。

脂肪组织是构成人体的重要成分，存在于皮下及器官之间，对重要的脏器起到保护作用。脂肪还可以为机体提供必需脂肪酸，同时还是脂溶性维生素的携带者。缺少脂肪，这两类物质都会缺乏，从而给机体造成不可想象的恶果。

脂肪还可以改善食物的性状，赋予食品独特的风味，增进人们的食欲。由于脂肪传热性差，故能防止体温外散，在维持体温恒定和抵御寒冷方面有不可替代的作用。

在妊娠过程中对脂肪的需要相应增加，从怀孕初期开始孕妇某些部位就有脂肪存积，整个妊娠期孕妇平均增加体脂2000~4000克。此外，孕晚期还要供给胎儿脂肪贮备，胎儿脂肪可为其体重的5%~15%。脂质是脑及神经系统的重要成分，脑组织脂肪中约1/3为亚油酸和亚麻油酸，不饱和脂肪酸对髓鞘和细胞膜的生成更为重要。

因此，孕妇膳食中应含有足够的脂肪，提供饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。一般认为，孕妇膳食中脂肪供给量应占总热量的20%~25%为宜。

脂肪的主要来源有食用油脂、动物性食品和硬果类食品。各种油脂类植物种子及硬果类食品中，亚油酸类必需脂肪酸含量较高，如花生仁、胡桃、芝麻及核桃等是孕妇们首选的油脂类食物。一般鱼类及贝类食品含有较丰富的二十二碳六烯酸，麻油、玉米油、瓜子仁、松子等及动物脑、肺和瘦肉中含有较丰富的其他不饱和脂肪酸。

糖 类

糖类包括淀粉、麦芽糖、蔗糖、乳糖和葡萄糖等。

人们每天摄取的食物中，糖类占80%以上。

糖类在人体内的消化、吸收和利用较其他两类产热营养素（脂肪和蛋白质）迅速完全。它既为肌肉运动供能，又是心肌收缩时的应急能源，而且大脑组织的能量来源也是糖类中的一种物质——葡萄糖。由此可见，糖类在供