

孕产妇 饮食宜忌

于康 编著

北京协和医院营养科



孕产妇

饮食宜忌

于 康 编著
(北京协和医院营养科)



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

编写者

于康 刘利 赵淑玲 徐贞华 杨艳丽 王蕾 刘冉
雷敏 李冉 傅泽宇 项艾 丰丽莉 刘敏 王雪洁
李力 胡洁勇 边美玲 胡桂芳 李宁 王朝晖

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇饮食宜忌 / 于康编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5265-4

I. 孕... II. 于... III. ①孕妇—饮食—禁忌 ②产妇—饮食—禁忌 IV. R152

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163406 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 9

字 数: 270 千字

印 数: 1~6 000

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 凌 敏

封面设计: 添彩图文

版式设计: 添彩图文

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5265-4

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn

向您推荐我社部分优秀图书

别说你懂健康——大女生的生理保健指导	12.00 元
女性健康枕边书	14.00 元
保健品全息报告	10.00 元
女性健康枕边书	14.00 元
糖尿病饮食宜忌	16.00 元
饮食禁忌	13.80 元
食物搭配及禁忌	16.00 元
维生素健康第一要素	18.00 元
健康需要维生素	12.00 元
糖尿病不愁吃	18.00 元
糖尿病防治一本通	18.00 元
胎教必读	12.00 元
妊娠分娩育儿安心百科	48.00 元
健康怀孕月月读	12.00 元
孕期话题天天问	12.00 元
瑜伽初级教程	28.00 元
瑜伽中级教程	28.00 元
特教排舞频谱 33 式热瑜伽详解	38.00 元

感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和要求，您需要哪些方面的图书，敬请来信或来电，我们将万分感激！愿我们能成为朋友！

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

电话：024-23284363

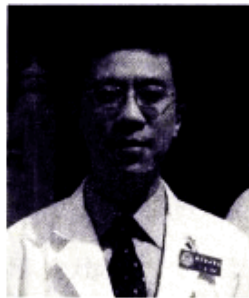
邮编：110003

E-mail: lingmin19@163.com

作者简介

于 康

- 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
- 中华医学会北京分会营养学会副主任委员
- 中华预防医学会健康风险评估控制委员会委员
- 中国营养学会临床营养分会委员
- 北京市健康教育协会常务理事
- 中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长
- 《中国临床营养杂志》、《食品安全与健康顾问》和《糖尿病天地》等数本杂志编委，《时尚营养》杂志副主编



- ◎ 从事临床营养治疗与学术研究，擅长糖尿病、肥胖症、肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持。
- ◎ 已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文 40 余篇。
- ◎ 主编学术专著《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《临床营养学》等。
- ◎ 先后获日本外科代谢和营养学会研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。
- ◎ 热心科普工作，主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《做自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《饮食健康手书》、《营养和疾病防治 241 问》等共计 48 本，发行量累计达百万册以上。已开展近 500 余场营养科普讲座，受到热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。与 30 多家电视、广播、报纸、杂志、网络等媒体的健康栏目合作，在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《中国医药报》、《中国食品报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京科技报》、《环球时报》、《糖尿病之友》、《时尚》、《中国妇女》等 80 余家报纸杂志上发表科普文章 260 余篇。



前言

孕产妇的合理营养关乎母子两代人的健康。

孕产妇营养是否合理，其关键取决于对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物，哪些食物“宜”，哪些食物“忌”，这是每个孕产妇以及她们的亲属应充分了解的问题。

本书在这方面进行了初步的尝试。

因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成食物选择的头绪繁多。全面了解合理营养的基本原则，并结合自身特点，将其应用于日常生活中，才能获得实际的益处。

本书正是按照这一思路，在系统介绍孕产妇合理营养的基础上，详细介绍了53种适宜食物和13种不宜食物的有关信息，并列举了常见菜肴的制备。

很显然，浩大的食物海洋，自然不是靠这几十种食物所能穷尽的。我们希望的是，读者朋友能从这几十种食物出发，深入了解食物对怀孕、生产这一重要过程所产生的巨大影响，从而为建立孕期合理的食物模式提供依据。

有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此，编书和读书大致也是如此。

如果这本书能在这方面起到“抛砖引玉”的作用，为广大孕产妇提供些许有益的信息和建议，那么，我们为之付出的精力和时间就得到了最好的补偿。

于 康

2007年7月3日

于北京协和医院临床营养科



CONTENTS

目 录

第一部分 孕产妇合理营养

第一章 孕妇营养 / 2

妊娠期营养的重要性 / 2

孕期营养对胎儿身体和智力发育的影响 / 3

胎儿期营养不良长大易患“富贵病” / 4

孕期女性的生理改变 / 4

妊娠的三个阶段 / 4

妊娠期的营养需要 / 4

孕妇每日膳食中营养素的需要量 / 8

孕期营养 13 大法则 / 9

妊娠剧吐是怎么回事 / 10

如何防治妊娠剧吐 / 11

妊娠剧吐时如何安排饮食 / 11

采用合适的饮食，顺利地度过早孕 / 12

治疗孕吐的小验方 / 13

孕妇好吃酸 / 14

最佳酸味食物 / 14

孕早期补充叶酸的重要意义 / 14

哪些食物适合孕妇 / 16

孕期也要提倡“粗茶淡饭” / 16

怀孕的女性要多吃鱼 / 17

孕妇营养要适度 / 18

孕妇偏食坏处多 / 19

孕期营养过剩危害大 / 19

“吃素”的孕妇如何选择饮食 / 20

妈妈贫血会给宝宝带来哪些危害 / 21

孕妇为什么需增加含铁的食物 / 21

铁元素是多多益善吗 / 22

含铁丰富的食物 / 22

孕妇与补钙 / 22

补充钙剂有讲究 / 23

关于鱼肝油 / 23

孕期谨防维生素 D 缺乏 / 24

合理选择含维生素丰富的食物 / 24

烹调时最大限度地保存维生素 / 25

孕妇服用维生素制剂要慎重 / 25

孕期微量元素作用大 / 26

锌与优生 / 28

铜与优生 / 30

碘与优生 / 30

孕妇的饮食与婴儿牙齿 / 30

孕妇不宜多吃罐头食品 / 31

精选食谱，躲避铅害 / 32

蔬菜及水果上的农药和化肥怎么办 / 33

孕妇可用人参来补养吗 / 33



孕妇多吃桂圆好吗 /33
甲鱼、螃蟹孕妇少吃 /34
“山珍海味”有风险 /34
食用杏及杏仁时应特别小心 /35
孕妇不应多食用的调味料 /35
孕妇不宜服人参蜂王浆 /35
选择饮料有学问 /35
孕妇要补充水, 喝什么饮料为好呢 /36
孕妇喝茶行吗 /37
患有心脏病的孕产妇应注意些什么 /37
妊娠合并慢性高血压是高危妊娠 /38
高血压孕妇应注意什么 /38
妊娠征及其饮食宜忌 /39
孕期水果及硬果的吃法 /41
妊娠糖尿病是怎么回事 /41
糖尿病妊娠及妊娠糖尿病是一回事儿吗 /42
肥胖对妊娠有哪些影响 /42
肥胖女性妊娠后的注意事项 /43
最佳分娩食品 /43
孕妇“三忌” /44
怀孕前期菜谱(1~3个月) /44
砂仁鲫鱼 /44
百花酿蜜糖豆 /45
瑶柱鲜芦笋 /45
玉树藏珍宝 /46
什锦鸡丁 /46
豆芽生鱼片 /47
酸菜炒杂烩 /47
怀山瘦肉煲乳鸽 /47
蟹肉冬蓉羹 /48
养血安胎汤 /48
椰汁奶糊 /48
酥炸甜核桃 /49
怀孕中、后期菜谱(4~10个月) /49
豉椒贵妃蚌 /49

碧绿鱼肚 /50
三鲜烩鱼唇 /50
香酥凤卷 /50
贵妃牛腩 /51
红烧海参 /51
核桃明珠 /52
西芹鸡柳 /52
枝竹小肚汤 /52
营养牛骨汤 /53
雪耳肉蓉羹 /53
鲜奶炖鸡蛋 /53

第二章 产妇营养 /54

产妇的生理变化 /54
产妇营养的重要性 /55
月子里的饮食原则和方法 /56
月子里饮食宜忌 /57
产后第一餐应怎样安排 /59
坐月子是不是吃得越多越好 /59
产后能不能生吃蔬菜和水果 /59
产后水果的选择 /60
向产妇推荐山楂和桂圆 /60
传统的产后滋补品的营养特点 /61
坐月子为何要多吃鲤鱼 /62
产妇多吃鸡蛋好吗 /63
月子中吃三七炖鸡有何作用 /63
坐月子服用人参好吗 /64
剖宫产后的膳食安排 /65
产妇精血亏虚宜选用哪些食物 /66
产后为什么宜用食疗 /66
产后贫血的食疗 /67
黄芪归鸡汤 /67
羊肉枸杞粥 /67
阿胶瘦肉汤 /67
八味养血粥 /68

二冬甲鱼汤 /68
汽锅乌鸡 /68
参杞狗肉 /68
茯苓糕 /69
首乌芝麻鸡 /69
花生枸杞蛋 /69
桂圆桑葚汁 /69
大枣木耳汤 /70
猪肝菠菜汤 /70
莲子炖猪肚 /70
猪脊髓骨盐汤 /70
参芪蜜膏 /70
羊脂红枣酒 /71
姜枣龙眼蜜饯 /71
向产妇推荐几款粥和汤 /71
怀药粥 /71
花生粥 /71
鸡汁粥 /72
赤豆粥 /72
红杞鲫鱼汤 /72
花生当归猪蹄汤 /72
鲫鱼五味汤 /73
人参肘子汤 /73
猪肾汤 /73
人参山药乌鸡汤 /73
人参粥 /74
扁豆粥 /74
芡实粥 /74
小麦糯米粥 /74
甘蔗粥 /75
龙眼肉粥 /75
产后便秘宜用哪些药膳 /75
奶蜜饮 /75
苏子麻仁粥 /75
首乌粥 /76

柏子仁粥 /76
产妇恶露不净用哪些药膳 /76
仙鹤益母糖浆 /76
脱力草糖蛋 /76
藕汁饮 /77
芹菜根煮鸡蛋 /77
产后缺乳用哪些药膳 /77
丝瓜桃仁糖浆 /77
鲢鱼汤 /78
薏苡猪蹄汤 /78
猪蹄花生汤 /78
番薯叶炖猪肺肉 /79
服用药膳应注意哪些事项 /79
产妇健康菜谱 /79
酥炸珍肝 /80
蒸酿豆腐角 /80
金针云耳蒸鳊鱼 /81
蒜心木耳牛肉丝 /81
红烧狮子头 /81
鲢鱼肉煎蛋角 /82
姜葱鱼头 /82
茶香鸡 /82
煎藕饼 /83
木耳煮鸡酒 /83
鲜奶炖鸡 /83
章鱼花生猪脚汤 /84
北芪党参炖乌鸡 /84
百合花生糊 /84
雪耳桂花栗子羹 /84
鲜奶炖蛋 /85
蜜糖子姜鸡翼 /85
鸡饭 /85
栗子冬菇焖鸡 /86
卤水乳鸽 /86
鲜柠冻乌头 /86

肉丝冬菇烩海参 /87

瑶柱冬菇蒜肉饼 /87

梅菜蒜猪肉 /87

牛骨营养汤 /88

姜味薄牛肉 /88

当归炖鸡 /88

田七红枣炖鸡肉 /88

第二部分 适宜食物

☆ 荞麦 /90

☆ 黑米 /92

☆ 玉米 /94

☆ 红薯 /96

☆ 魔芋 /98

☆ 燕麦 /100

☆ 大麦 /102

☆ 空心菜 /103

☆ 丝瓜 /104

☆ 莴笋 /106

☆ 西红柿 /108

☆ 大白菜 /110

☆ 菠菜 /112

☆ 黄瓜 /114

☆ 韭菜 /116

☆ 芦笋 /118

☆ 木耳 /120

☆ 芹菜 /122

☆ 小白菜 /123

☆ 洋葱 /124

☆ 油菜 /126

☆ 圆白菜 /127

☆ 冬瓜 /128

☆ 萝卜 /130

☆ 南瓜 /132

☆ 银耳 /134

☆ 苦瓜 /135

☆ 香菇 /136

☆ 生姜 /138

☆ 猪肉 /139

☆ 鸡肉 /140

☆ 鲫鱼 /142

☆ 虾 /144

☆ 海带 /146

☆ 紫菜 /148

☆ 鸡蛋 /150

☆ 牛奶 /152

☆ 猕猴桃 /154

☆ 梨 /156

☆ 草莓 /158

☆ 苹果 /160

☆ 柚子 /162

☆ 金橘 /163

☆ 西瓜 /164

☆ 豆腐 /166

☆ 绿豆 /168

☆ 红豆 /169

☆ 橄榄油 /170

☆ 茶 /172

☆ 红枣 /174

☆ 香蕉 /176

☆ 土豆 /178

☆ 红糖 /180

☆ 葡萄 /182

☆ 核桃 /184

第三部分 不宜食物

☆ 蜜饯 /186

☆ 可乐 /188

☆ 腊肉 /190

☆ 薯片 /192

☆ 松花蛋 /194

☆ 猪肝 /196

☆ 鱿鱼 /198

☆ 猪油 /200

☆ 白酒 /201

☆ 啤酒 /202

☆ 冰淇淋 /203

☆ 葵花子 /204

☆ 鱼子 /206



第一部分

孕产妇合理营养





第一章 孕妇营养



妊娠期营养的重要性

可以说我们每日、每时、每刻都需要营养来维持我们的生存和健康，这些营养素是通过食物来满足的。对于孕妇来说更是如此。

孕妇自怀孕初期身体机能就发生变化，孕妇本身需要更多的营养，还要将营养供给胎儿，故妊娠期母体的营养状况对胎儿极其重要。要想生出健康的婴儿，必须有健康的母亲。

母亲的营养除了要供应胎儿的生长发育外，还要供给与胎儿有密切关系的不断增长的子宫、胎膜、脐带及胎盘的营养需要。

在整个妊娠期间，为了增强母亲的抵抗力，提高防御各种疾病的能力，需要补充足够的营

养。另外，为增强分娩时的娩出力，补充因分娩时的出血、产后哺乳及育儿等方面所致的体力消耗，需要在妊娠期积蓄营养，以增强体力。因此，孕产妇及其家庭成员都应重视孕期营养。

怀孕期间的女性是“两个人用一张嘴吃饭”。而且，在怀孕中除了担负着胎儿的营养需



怀孕后的母体对营养的需要应有三个方面：

◎ 孕产妇自身的营养需要以及一定量的营养贮存，如脂肪组织的合成增加（贮存的脂肪1500克左右）。

◎ 胎儿及胎盘的逐渐发



育成熟(胎儿重量3000克左右,胎盘重量500克左右)。

◎ 母体子宫增大(900克左右)、乳房进一步发育(400克左右)、血容量和组织间隙液增加(血容量增加1800克左右,体液增加1200克左右,羊水800克左右)等。

上述三项总计增加12千克左右。

求外,还要为自身的健康和以后的分娩、哺乳提供足够的营养。

这些物质的增加不是凭空产生的,都是从一顿顿营养丰富的饮食中得到的。所以说孕期营养的好坏将直接影响着母婴二人的健康。

往小处说,孕期营养好坏有可能影响孩子一生的体力及智力;从宏观角度来讲,孕期营养作为优生优育的一部分,与社会的发展、民族的兴衰有着密切的关系。

孕期营养对胎儿身体和智力发育的影响

胎儿要从一个肉眼几乎看不见的受精卵长成一个三四千克重的婴儿,可以说是一个“从无到有”的过程。其身体发育和大脑发育均需要很多营养素的支持。特别是脑,对营养素的要求很高。有专家对营养不良小儿的大脑和正常儿的大脑的发育过程进行比较研究,结果显示,营养不良的孩子脑细胞数目和脑细胞体积都少于营养正常的孩子。脑细胞数

目减少的比例大致是:如果胚胎时期营养不良,大脑细胞总数可以减少17%;如果断奶以后营养不良,大脑细胞总数减少18%;如果出生前、后都营养不良,则大脑细胞总数可减少40%。如果营养不良状况持续下去,则不仅是细胞数目减少,细胞体积也缩小,每个细胞内所含的脂类也减少。而如果从怀孕初期到出生后2岁,这一段时间的营养状况尚好,而在之后发生营养不良时,DNA和脑细胞数目正常,仅仅是细胞的形状较小,只要营养状况得到改善,智力很快会恢复正常。

人的大脑需要多种营养素。从人脑的构





从成分来看，脂质占大脑干重（即除去水分的重量）的55%~60%，髓磷脂鞘含脂质更多，它是神经传导等智力活动的重要物质。蛋白质占脑干重的30%~35%，它是构成脑的主要物质。核酸是由葡萄糖和叶酸等合成的。糖是脑活力的最主要能源；钙能够抑制脑神经经常兴奋；维生素C对大脑功能起到润滑的作用；维生素B对脑的蛋白质代谢有多方面的作用。这些营养素的共同作用使婴幼儿的头脑发育良好。

胎儿期营养不良长大易患“富贵病”

大家都知道所谓的“富贵病”是由于生活水平的提高，摄入过多美味而导致营养过剩所引起的。但最近的研究表明，胎儿时期营养不良可以导致成年后冠心病、高血压、糖尿病等“富贵病”的发病率增加。

前面我们已提到，如果妈妈在怀孕期间严重地营养不良，会使胎儿大脑的发育受到影响，从而影响到孩子的智力。但如果营养不良的程度不那么严重的话，可能不至于影响孩子的智力，但会对孩子的身体健康产生不良影响，其作用甚至可发生在几十年以后。胎儿在妈妈肚子里生长的时候如果营养不足，血液就会重新分配，流向脑部以保证大脑发育的需要，而其他脏器就会相对地“缺少关怀”，可能会使这些脏器的发育受到影响，导致其成年后容易发生某些疾病。

孕期女性的生理改变

怀孕期间女性的身体要发生很大的变化。在短短的280天内，一个小小的受精卵要逐渐地长成一个三四千克重的胖娃娃。为了顺利地完 成这一过程，母体的各个系统、器官及新陈代谢等方面都会发生一系列的变化。如：

- ◎ 子宫增大；
- ◎ 乳房增大；
- ◎ 胎盘形成；
- ◎ 血液及体液增多；
- ◎ 各器官工作负担加重；
- ◎ 合成代谢更加旺盛。

所有这些生理变化的作用都是为了促进营养素的利用以保证胎儿及其附属物的正常发育。孕期的生理变化要求有更多的营养来支持。

妊娠的三个阶段

一般的，医学上将妊娠全过程分为三个阶段：

- ◎ 第一阶段（妊娠初期）：1~3个月；
- ◎ 第二阶段（妊娠中期）：4~6个月；
- ◎ 第三阶段（妊娠后期）：7~9个月。

妊娠期的营养需要

妊娠前半期主要是由于早孕反应而发生呕吐，进食明显减少，这可导致水电解质失衡，矿



物质及微量元素明显减少，蛋白质缺乏和脂肪氧化增多等。孕妇体内产生的酮体对胎儿的早期发育有重要影响。因此，此期孕妇必须大量补充高能量、高电解质、高维生素、易消化的均衡饮食。

妊娠后半期胎儿发育加快，孕妇在保证每天自身代谢需要的同时还需要补充大量营养来保证胎儿生长发育所需的高能量、高蛋白营养及多种维生素、微量元素。

下面我们为大家详细叙述一下妊娠各期的营养需要：

◎ 妊娠初期：妊娠初期是受精卵分裂、分化阶段。此时，胚胎还很小，而且生长缓慢。胚胎发育的主要形式是分化形成各个器官。所以，这个时候对各种营养素的需要量基本上与怀孕前相同或略高于怀孕前，因而食物的供给量变化不大。如果孕妇身体比较瘦并且没有什么早孕反应的话，可以每日增加热能 628 千焦左右。这大约相当于 50 克的主食或者一袋牛奶所产生的能量。简单地说，在怀孕的这个阶段，孕妇可以选一些营养丰富、制作精细、质量上乘的膳食，而不必过于追求量的增加。此阶段膳食的重点应放在食物的质量和卫生上。如有条件，可选一些无公害的绿色食品，这些食品不含农药和化肥。不要接触有毒、有害的物质及环境，使胚胎能够正常地发育。

◎ 妊娠中、后期：妊娠进入第二、第三阶段后，早孕反应多已停止，胎儿生长发育加快，对各种营养素的需要增加，特别是妊娠第三阶段，胎儿体重的一半要在此阶段增加，应注意

各种营养素的补充。

■ 热能的需要量

我国推荐的供给量为妊娠中、后期每日增加 837.4 千焦 (200 千卡)。妊娠初期由于胎儿很小，孕妇本人的生理变化不明显，体重变化不大，所以能量的供给与正常女性相近。

提供能量的食物有三类，分别是碳水化合物、脂肪和蛋白质。可以通过增加主食的量来增加碳水化合物的摄入，但主食量不要增加太多，每日比平时增加 50 克左右就可以了，以便留有余地补充蛋白质及其他营养素。能量的增加最好不要过多地依赖脂肪来实现，所以烹调油的用量同平时或稍多于平时即可。在妊娠后期，孕产妇血脂较平时升高，所以，饱和脂肪酸（动物性脂肪）的摄入量不宜太高，所以，不要用动物油作烹调油。

另外，需要注意的是推荐的供给量是针对群体而言的，妊娠过程中实际的热能需要有较





大的个体差异，每个人应根据自己体重的增长情况随时调整。一般妊娠中末期每周体重增加0.3—0.5千克属正常范围。如果体重增长过慢，除适当增加饮食物外还可补充一些特地为孕产妇设计的营养食品，比如孕妇奶粉等营养较全面的食品。如胎儿在宫内生长缓慢，小于月龄，也可以从静脉输入氨基酸来补充营养。如孕期体重增加过快，则应相应的减少食物的摄入，特别应该限制甜食及油脂类食品，使体重增加慢下来。但妊娠期切不可减体重，以防发生酮症损害胎儿的智力。

■ 蛋白质的需要量

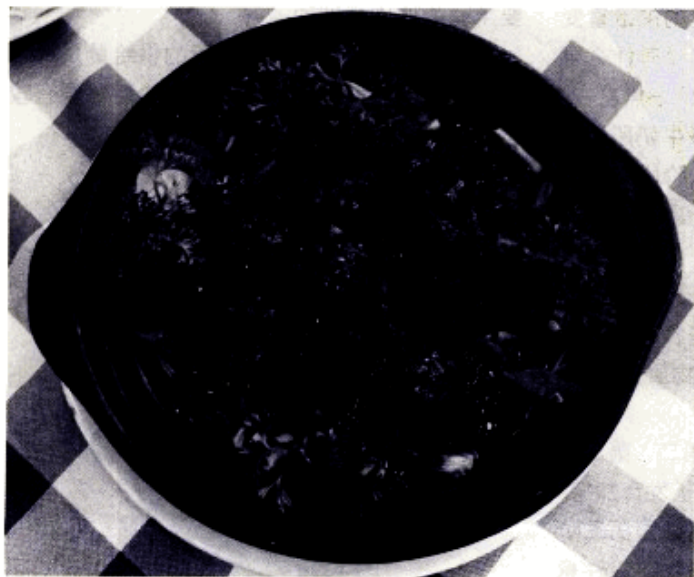
蛋白质是构成生命的基础物质。充足的蛋白是满足胎儿发育及孕妇健康所必不可少

的物质。怀孕期间对蛋白质的需要量增加。整个孕期在体内贮存的蛋白质大约为1千克，这些蛋白质都是从食物中得来的。蛋白摄入不足，不仅影响孕妇的健康及胎儿的身体发育，还可影响胎儿中枢神经系统的发育和功能，使其脑细胞数目减少从而影响其智力。我国推荐蛋白质供给量妊娠中期每日增加15克，相当于2个鸡蛋或100克瘦猪肉的量。妊娠后期每日增加25克蛋白质。动物性蛋白最好占蛋白总摄入量的2/3。

■ 脂类

脂类不是一种物质，而是一类物质，其中主要包括脂肪、磷脂和胆固醇。这几类物质对于胎儿的脑神经细胞和神经纤维的发育有非常重要的作用。所以孕妇的饮食中脂类食物应该是必不可少的。

脂类存在于很多食物中，如我们每日所吃的肉、蛋、奶、硬果（花生、瓜子、核桃、开心果等）、豆制品等都含有不同种类的脂类。怀孕期间对脂类的需求也比孕前多。但随着主食和蛋白质食物的摄入量增加，特别是很多人在怀孕期间有吃核桃等硬果的习惯，这时，脂类物质的摄入也相应增加了。所以，一般来说，可不必额外补充脂肪，只要按正常情况下的原则来执行就可以了。





■ 碳水化合物

碳水化合物的作用主要是产生能量及维持血糖。孕妇及胎儿的大脑神经细胞和胎盘都要通过消耗血糖来得到能量。如果在这个时候由于碳水化合物摄入不足而发生低血糖，孕妇的身体就会进行调整，通过氧化脂肪和蛋白质来补充血糖，而通过脂肪氧化来产生能量的过程中会产生一种叫做“酮体”的物质，这种物质对于神经系统是有毒性的，所以应该避免它的产生。这就是说，怀孕期间饿肚子或碳水化合物摄入过少是非常不可取的。为了避免这种情况的发生，孕妇每天至少要进食150—200克主食，如没有特殊情况，最好能够达到250—300克。

膳食纤维也属于碳水化合物，因为人体不能消化吸收膳食纤维，所以它没有一般意义上的营养。但膳食纤维对人体有很多有益的生理作用，也应该注意适量的摄入。

■ 无机盐及维生素

钙、铁、锌、碘是相对孕妇及胎儿的生长发育比较重要而在怀孕期间又较易缺乏的无机盐。

◎ 钙和磷是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。即使是成年人，体内的钙也处于不断更新中。怀孕过程中摄入的钙一方面要供给自身的需要，另一方面还要供给胎儿用来生长骨骼和牙齿。所以，孕妇比孕前要增加钙的摄入量。孕



妇严重缺钙可导致儿童先天性佝偻病和初生儿颅骨、牙齿畸形等现象。孕妇自己也会发生骨质疏松等疾病。我国推荐孕中期钙的摄入量为每日1000毫克，孕晚期每日摄入1500毫克。分别比非孕时增加200毫克及700毫克。膳食中钙的最好来源是奶及奶制品。

◎ 磷在各类食物中的存在非常广泛，一般情况下不会缺乏。这里需要强调的是膳食中钙与磷的比例最好保持在1:1.2~1:1.5的范围之内。

◎ 微量元素铁是血液的组成成分，铁的缺乏容易导致孕产妇贫血和胎儿生长发育迟缓。