

孕产妇 营养与健康

韩春姬 / 主编



科学营养
理念
健康妈妈
聪明宝宝



舒适妈妈
健康宝宝



延边大学出版社
YANBIAN UNIVERSITY PUBLISHING HOUSE

孕产妇

营养与健康

主 编：赵连芳
副主编：俞 星



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养与健康 / 赵莲芳, 俞星编.

—延吉: 延边大学出版社, 2008.1

(营养与健康丛书 / 韩春姬主编)

ISBN 978-7-5634-2426-9

I. 孕… II. ①赵…②俞… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识

②产妇—营养卫生—基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第014252号



孕产妇 | 营养与健康

YUNCHANFU YINGYANG YU JIANKANG



营养与健康丛书

YINGYANG YU JIANKANG CONGSHU

丛书主编: 韩春姬

本册主编: 赵莲芳

本册副主编: 俞 星

责任编辑: 赵 辉

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路977号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

发行部电话: 0433-2133001 传真: 0433-2733266

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 10 字数: 148千字

印数: 1—8000

版次: 2008年5月第1版

印次: 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5634-2426-9

定价: 21.00元

孕产妇营养与健康

YUNCHANFU YINGYANG YU JIAN KANG

前言

营养对孕产妇而言是非常重要的，她既要保证自己正常的新陈代谢，又要供给胎儿发育所需的营养，当然需要科学合理且有针对性的饮食安排。而科学合理的膳食，可以减轻妊娠初期的不适反应，可以减少妊娠后期罹患某些疾病的可能性，并且对产后促进乳汁的分泌也是十分有益的。本书通过作者多年的营养指导经验，向读者介绍了孕产妇不同生理时期的生理特点、营养需求以及饮食调理方法，向读者介绍了不同时期可参考的食谱和特效食疗方，具有极高的参考价值。书中同时介绍了孕产妇的营养禁忌，以使孕产妇朋友们远离营养误区和危险。全书的内容安排非常符合目前孕妇营养管理的需要，提供的饮食营养调理方法简单易学，可操作性强。由于插入了大量的图片，增加本书的趣味性和可读性。愿本书将成为孕产妇营养调理的最佳指导用书。

必须强调的是，本书中提供的大量的食疗方法需要长期使用，而且必须在营养师指导下进行，并根据身体状况的变化及时进行调整。

尽管作者做了许多努力，但由于水平有限，本书难免会有纰漏和不足之处，还望广大读者不吝赐教。

韩春姬

2008年3月



YUNCHANFUYINGYANGYUJIANKANG

本书所有图片仅供参考

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录

孕产妇营养与健康

Contents

yunchanfuyingyangyuliankang

前言	1
----	---

第1章	孕前营养调理	1
-----	--------	---

孕前的营养需求	2
---------	---

- ◆ 1. 孕前所需要的营养素.....2
- ◆ 2. 孕前的膳食原则.....9
- ◆ 3. 孕前需注意的营养问题.....9

孕前男性的营养需求	12
-----------	----

- ◆ 1. 摄取足够的营养素.....12
- ◆ 2. 养成良好的饮食和生活习惯.....13

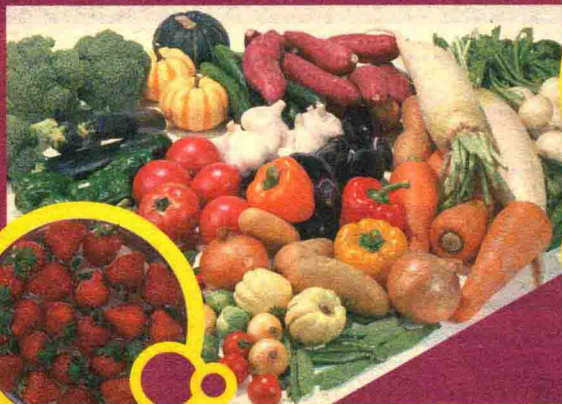
第2章 孕期营养调理..... 17

孕早期营养调理..... 18

- ◆一、孕早期生理特点..... 18
- ◆二、孕早期营养素需求..... 18
- ◆三、孕早期饮食调理..... 23
- ◆四、孕早期食疗方..... 25
- ◆五、营养禁区 and 特殊情况的饮食调理..... 29

孕中期的生理特点..... 42

- ◆一、孕中期的生理特点..... 42
- ◆二、孕中期营养素需求..... 42
- ◆三、孕中期饮食调理..... 49
- ◆四、孕中期营养食疗方..... 52
- ◆五、营养禁区及特殊情况的饮食调理..... 55





孕晚期的营养调理.....66

- ◆一、孕晚期的生理特点.....66
- ◆二、孕晚期营养需求与原则.....66
- ◆三、孕晚期饮食调理.....69
- ◆四、孕晚期食疗方.....72
- ◆五、营养禁区及特殊情况的饮食调理.....74
- ◆六、产前的营养.....83

第3章 产后营养调理.....87

坐月子期间的营养调理.....88

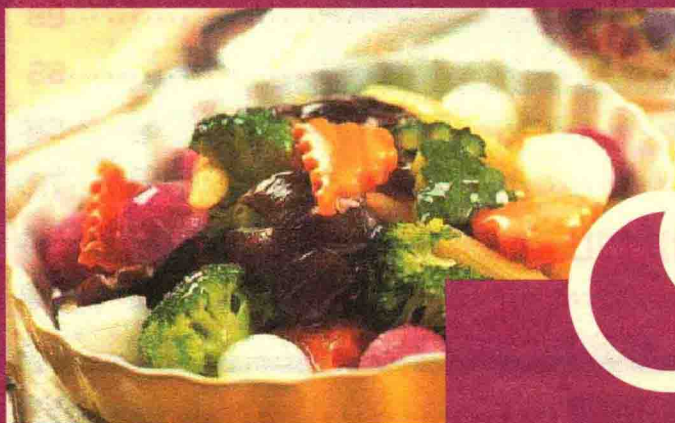
- ◆一、坐月子期间的生理特点.....88
- ◆二、坐月子期间的营养需求.....88
- ◆三、坐月子期间的饮食调理.....91
- ◆四、产后恢复的食疗方.....93
- ◆五、营养禁区.....95

哺乳期的营养调理.....114

- ◆一、哺乳期生理特点.....114
- ◆二、哺乳期的营养需求.....114
- ◆三、哺乳期的饮食调理.....122
- ◆四、乳母食疗方.....125
- ◆五、产后营养知识点.....126

附录.....146

参考书目.....151





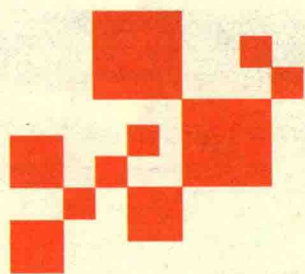
第

1

章

孕前营养

调理



孕前的营养需求



怀孕是女性的一个正常的生理过程。每一对想做父母的年轻夫妇，都希望自己能够拥有一个健康聪明的宝宝。然而，很多人往往都是在怀孕后才开始补充营养，而对孕前的营养注意不够。其实，孕前的营养对于宝宝的健康与智力发育也很重要，父母的精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况都和营养有关。孕前营养调理得好的父母，所生的孩子体重偏高，健康状况良好，患病率及死亡率也均低，甚至儿童学龄期的智力状况都会较好。因此，在孕前合理地补充营养，也是优生优育很重要的一部分。

1. 孕前所需要的营养素

一般来讲，在孕前3个月至半年就应该开始注意饮食调理，每日要摄入足够的营养素。我们先来了解一下人体都需要哪些营养素。

蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的大分子的化合物，其中异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸等9种在体内不能自行合成，或合成量较少，不能满足人体的需要，必须由食物供给。

蛋白质是生命的物质基础，维持组织的生长、更新和修复，参与体内多种功能。蛋白质中的氨基酸对胎儿脑细胞发育也很重要。如果缺少蛋白质，就会使怀孕后的妇女雌激素及孕酮减少，严重时甚至能导致妊娠中断。

食物来源：

肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆类、粮食类等。



需要量：

成年女性平均为每天70克，或按照每天每公斤体重1.2克来计算。

脂肪

食物中的脂类能提供能量和储存能量，是构成机体组织的重要物质，能促进脂溶性维生素的吸收，促进食欲及增加饱腹感，提供必需脂肪酸等。

需要量：

占每天所提供能量的20%—30%。每天可摄入20—30克脂肪。最好不要超过50克，避免因摄入过多引起体内脂肪堆积而造成肥胖。

食物来源:

植物油(即每天炒菜用的烹调用油)和坚果(花生、核桃、榛子、葵花子)、动物脂肪(如骨髓、肥肉、动物内脏、奶、蛋黄)等。



碳水化合物

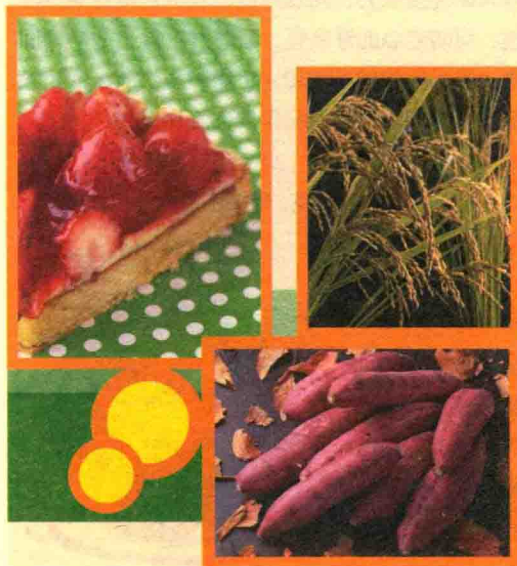
也叫糖类,是人体能量的主要来源,对于母体的健康和胎儿的发育都非常重要。

需要量:

占总能量的55%—65%,每天保证450—500克的主食(即粮食类)便可保证糖类的需要量。

食物来源:

谷物类、薯类、蔗糖、糖果、甜食、甜味水果、含糖饮料、蜂蜜等。



维生素

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类低分子有机化合物,他们在体内不能合成或合成量少,满足不了身体的需要,虽然需要量很小,但必须由食物供给,人体不能缺少,否则就会得维生素缺乏病。

妇女怀孕后,维生素的需要量增加,如不注意补充就容易引发疾病。另外,患有吸收利用障碍和一些消化道疾病时,虽然吃够了,但是吸收得不好;还有长期服用药物,有些药物和某些维生素有拮抗作用;以及食物加工过程中破坏了维生素,淘米时过分的搓洗等等,都会使维生素缺乏。

维生素 A

能够维护正常的视觉功能,维持上皮组织结构完整和健全,保护免疫系统功能的完整性及骨质正常代谢,预防缺铁性贫血的发生,如果缺乏会引起夜盲症、干眼病等。怀孕后,尤其是孕早期,如果缺乏维生素A可引起早产,分娩低体重儿。

需要量:

我国成人女性为每天700微克视黄醇当量。最高限量为每天3000微克视黄醇当量。

食物来源:

动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、奶油、禽蛋等。植物性食物不含有维生素A,但是含有胡萝卜素,胡萝卜

素进入体内可转变为维生素A,胡萝卜素是我国人民膳食中维生素A的重要来源,需要注意的是,胡萝卜素只有在油中溶解了才能被吸收。深绿色或红黄色的蔬菜和水果中都含有胡萝卜素。



维生素 D

具有促进钙、磷吸收，调节钙、磷代谢，促使骨骼及牙齿硬化的作用。缺乏维生素 D 小儿会得佝偻病，成人会得骨质软化症，老年人则会得骨质疏松症。

食物来源：

海水鱼、鱼肝、鱼油、蛋黄等动物性食品。牛



乳和人乳中含量低，经常晒太阳可使体内合成一些维生

素 D。

需要量：

成年人每天为 5 微克，最高限量为每天 20 微克。

维生素 E

可减少脂褐质的形成，改善皮肤的弹性，预防衰老，有调节血小板的粘附力和聚集能力的作用，缺乏可引起溶血性贫血等。

需要量：

成人每天 14 毫克生育酚当量，最高限量为每天不超过 800 毫克生育酚当量。

食物来源：

植物油、麦胚、硬果、种子类、豆类、谷类。



维生素 K

有促进血液凝固的作用，缺乏会引起凝血障碍。

需要量：

成人每天 120 微克。

食物来源：

绿叶蔬菜、动物内脏、肉类、奶类、水果及



谷类中含量较低。肠道细菌也可以合成部分维生素 K。

维生素 C

具有抗氧化作用，促进人体对铁的吸收；增强人体免疫能力；降低胃癌以及其它癌症的危险性；可防治心血管疾病。缺乏维生素 C 会得坏血病，毛细血管脆性增加，牙龈肿胀出血，四肢关节皮下出血，严重者黏膜或内脏出血。

需要量：

成人每天 100 毫克，最多不能大于 1000 毫克。

食物来源：

新鲜的蔬菜和水果。深色蔬菜如豌豆苗、韭菜、辣椒、花菜等；水果如柑、桔、橙、柚、柿、鲜枣、草莓、山



楂、猕猴桃等。其含量一般有这样的规律：叶菜类大于根菜类，酸味水果大于无酸味水果。



维生素B₁

也叫硫氨酸、抗脚气因子，有抑制胆碱酯酶的活性等作用，如果缺乏会出现脚气病、食欲不振、消化不良等。

需要量：

成年女性为每天 1.3 毫克。最高限量为每天 50 毫克。

食物来源：

维生素B₁的食物来源：葵花子仁、花生、大豆粉、瘦猪肉、谷物、杂粮、豆类、干酵母、硬果、动物内脏、蛋类等。



维生素B₂

即核黄素，如缺乏则表现为口角炎、唇炎、舌炎、眼部症状、皮炎等，其缺乏还可导致儿童生长迟缓，患轻中度缺铁性贫血。

需要量：

成年女性每天 1.2 毫克。

食物来源：



动物肝脏、肾、心、蛋黄、乳类、绿色蔬菜、豆类等。

维生素PP

包括烟酸和烟酰胺，也叫尼克酸和尼克酰胺。缺乏维生素PP会得癞皮病，典型症状为皮炎、腹泻、痴呆。裸露皮肤及摩擦部位会出现对称性晒斑样损伤。

需要量：

成年女性每天为 13 毫克烟酸当量，最高限量为每天 35 毫克烟酸当量。

食物来源：

豆类、谷类、肝脏、肾、瘦肉、鱼、酵母、蘑菇。



维生素 B₆

包括吡哆醇、吡哆胺和吡哆醛，是辅酶的组成成分，参与体内的物质代谢，主要是蛋白质的代谢。

需要量：

成年人每天为 1.2 毫克。

食物来源：



在食物中分布很广，肉类、谷类、豆类、硬果、水果和蔬菜中都含有。

叶 酸

在体内的活性形式为四氢叶酸，参与核酸和蛋氨酸的生物合成，缺乏叶酸会患巨红细胞贫血。叶酸可有效预防新生儿神经管畸形，对于孕妇是很重要的维生素。

需要量：

孕前叶酸每天的摄入量最高为 1000 微克，每天摄入 800 微克的叶酸已经足够。孕前补充叶酸应该从孕前三个月到产后三个月，并需在医生指导下服用。

食物来源：

肝、肾、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、水果及坚果等都含有叶酸，叶酸在烹调中及暴露于空气、



日光中时容易被破坏，应注意烹调方法，尽量生食一些蔬菜和水果，以减少叶酸的损失。



维生素 B₁₂

是唯一含有金属元素的维生素，有促进生长，维持神经组织正常功能及红细胞生成的作用，还以辅酶的形式提高叶酸的利用率，因此，缺乏维生素 B₁₂ 也会引起贫血。

需要量：

成年人每天为 2.0 微克

食物来源：

肉类、内脏。



矿物质

矿物质也叫无机盐和微量元素，是存在于组织中的无机元素，约占体重的 4%。

矿物质按其体内的含量分为：①常量元素（宏量元素），体内含量大于体重的 0.01%，人体

需求量大,每天都需 100 毫克以上,有钙、磷、镁、钾、钠、硫、氯等;②微量元素(痕量元素),体内含量小于体重的 0.01%,人体需求量相对少,一般在毫克或微克的水平,如铁、锌、铜、碘、硒、氟、钴等。

矿物质的生理功能:①构成肌体组织,如钙磷构成骨骼和牙齿,铁是血红蛋白的组成成分。②维持体液的渗透压。③维持体内的酸碱平衡。④是酶的激活剂,如氯离子是唾液淀粉酶的非必需激活剂。⑤维持神经和肌肉的正常功能。下面介绍几种重要的矿物质元素。

钙

钙是人体内含量最多的矿物质,构成肌体的骨骼和牙齿,起支持和保护作用。钙可增强母体血液的凝固性,安定神经,防止疲劳,孕期钙的摄入量应是平常的两倍。如果孕妇缺钙,胎儿健康就会受到影响。如果缺钙时间长,则胎儿会出现骨质钙化不良,体重下降等。钙的摄入关键是吸收,影响钙吸收的因素有两个:促进钙吸收的因素:维生素 D、蛋白质(某些氨基酸)、乳糖。阻碍钙的吸收的因素:草酸、植酸、膳食纤维、脂肪酸、乙醇。

需要量:

成人每天 800 毫克,最多每天不超过 2000 毫克。

食物来源:

奶和奶制品是钙的重要来源,含量丰富,吸收率高。水产品中小虾米皮含钙特别多,硬果类、



豆、豆制品、绿叶蔬菜中含钙也不少。

磷

磷是构成骨骼和牙齿的重要成分,参与能量代谢,调节酸碱平衡。

需要量:

成人每天 700 毫克,最多每天 3500 毫克。钙磷比例维持在 1:1 至 1:1.5 之间比较好。

食物来源:

瘦肉、禽、蛋、鱼、坚果、海带、紫菜、油料种子、豆类等。



铁

是人体含量最多的微量元素,主要以血红蛋白和铁蛋白的形式存在。铁是造血原料,如果铁补充不足,可造成母体生理性贫血,严重时会导致婴儿出生时贫血。孕妇如有贫血症,生产时易出现低热或出血等合并症,且产后体能恢复缓慢;胎儿抵抗力差,容易感染,生长发育迟缓。铁在人体内的吸收率不高,促进铁吸收的因素有维生素 C、柠檬酸等,阻碍铁吸收的因素有植酸、草酸、鞣酸、磷酸等。

需要量：

成年女子每天 20 毫克，最多为每天 50 毫克。

食物来源：

肝脏、血、黑木耳、海带、畜禽肉类、鱼类、豆类、绿色蔬菜。

**锌**

存在于毛发、肌肉、皮肤、骨骼中。人膳食中的锌进入人体后会调节细胞分化，进而影响生长发育。锌可增强肌体免疫功能，对皮肤和视力有保护作用。如果缺锌，会味觉减退，出现异食癖。

需要量：

成人女性每天 11.5 毫克，最多 37 毫克。

食物来源：

动物性食物、干果、谷胚、麦麸等。

**硒**

硒是人体必需的微量元素之一，在人和动物体内起抗氧化作用，通过清除体内的脂质过氧化物来阻断活性氧和自由基的致病作用，进而发挥防病的作用；有解毒作用（汞、铬、铅）；促进生长，保护视觉，抗肿瘤。

需要量：

成人每天 50 微克，最多每天 400 微克。

食物来源：

海味、肾、肝、肉和整粒的谷类是硒的良好来源。

**碘**

成人体内的碘大部分集中在甲状腺内，供合成甲状腺激素之用。甲状腺素是人体内重要的激素，能促进神经系统的发育、组织的发育和分化、蛋白质的合成。这些作用在胚胎发育期和出生后的早期尤其重要。此时如果缺乏甲状腺素，会对脑的发育造成严重影响，使患者智力下降、聋哑、面容呆笨、骨骼和生殖系统发育障碍，发生呆小病。

需要量：

成年人每天 150 微克，最多每天 1000 微克。

食物来源：

海产品是碘的良好来源，如海带、紫菜、蛤干、蚶干、干贝、淡菜、海参、海蜇等，另外还有加碘盐。

