

[母婴保健营养全解 科学实用的孕产妇枕边书]

孕产妇婴幼儿 营养食谱

范姝岑·编著

460

例

营养佳肴，
专为母婴量身定制！



最新炮制
细腻跟踪
营养心法！

中国妇女出版社

[母婴保健营养卫生全解 科学实用的孕产妇必读]

孕产妇婴幼儿 营养食谱

范姝岑·编著

460例

滋补佳肴，
专为母婴量身定制！



最新炮制
细腻跟踪
营养心法！

中国妇女出版社

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇婴幼儿营养食谱 / 范姝岑 编著. —北京: 中国妇女出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80203-922-3

I. ①孕… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—
食谱 ③婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

·中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223366 号

孕产妇婴幼儿营养食谱

作 者: 范姝岑 编著

责任编辑: 朱 婷

特约编辑: 刘 颖 白 玉

特别鸣谢: 北京鹏飞菜谱

装帧设计: 大麦文化

责任印刷: 王卫东

出版发行: 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 邮政编码: 100010

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

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-922-3

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



CONTENTS

目 录

【第一章】

孕前调养很重要

【Part1: 孕前调养要从何时开始】

孕前的营养储备	1
孕前应补充的6大营养素	4

【Part2: 准爸爸的营养攻略】

准爸爸也要补充叶酸	10
准爸爸们要改掉的饮食习惯	11
准爸爸孕前需要注意的饮食事项	12

【孕前调养食谱45例】

（一）含有丰富蛋白质的食谱

奶蛋蜂蜜粥	13
胡萝卜肉汤粥	13
海米南瓜泥	13
奶香豆腐汤	14
虾仁粒粒香	14
红烧牛蛙	14
上汤白菜心	14

红菱鸽脯	15
------	----

（二）含胆固醇较低的食谱

浇汁锅巴	15
雪菜肉末炖豆腐	16
三丝羊肉	16
板栗炖白菜	16
牛肉白萝卜汤	16

（三）含维生素A较多的食谱

荠菜豆腐羹	17
鲜虾韭菜	17
肉片滑甜椒	17
大枣胡萝卜汤	18
什锦意大利面	18
包菜滑肝片	18
蒜头炒肝	18

（四）含维生素B较多的食谱

咖喱牛肉土豆	19
滑炒木樨肉	19
香炸鸭肝	20
青豆烧鲜贝	20
豆泥包	20

（五）含维生素C较多的食谱

清炒豆芽	21
------	----

炆拌鲜芹·····	21
清炒柿子椒·····	21
番茄浓汤·····	22
凉拌胡萝卜藕片·····	22
番茄菜花·····	22
鲜橙虾仁炒饭·····	22

（六）含钙较多的食谱

鲜蘑辣椒·····	23
西芹木耳炒虾仁·····	23
双仁菜蔬汤·····	23
薏米绿豆百合粥·····	23
紫菜蛋花汤·····	24
大骨补钙汤·····	24
骨髓甲鱼汤·····	24
什锦墨鱼·····	24

（七）含锌较多的食谱

白果炒鱼圆·····	25
香芹炒蛤肉·····	25
番茄腊肉·····	26
时蔬金枪鱼·····	26
蒸拌鲜贝泥·····	26

【第二章】

好吃好孕40周

【Part1: 孕期营养大原则】

对准妈妈的12项饮食建议·····	28
-------------------	----



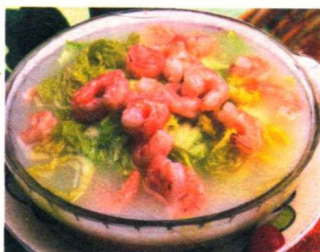
不可缺少的7种营养物质·····	30
孕妇需特别小心的食物·····	33

【Part2: 对付不适的孕早期(1~12周)】

吃对食物防呕吐·····	35
预防孕吐的饮食注意事项·····	36

【缓解孕吐的食疗方10例】

苏梗黄芩茶·····	36
苏姜陈皮红茶·····	36
藿香粥·····	37
白术藿香粥·····	37
韭菜嫩姜汁·····	37
粳米绿豆粥·····	37
酸甜蛋汤·····	38



椰汁鲜奶·····	38
姜汁牛奶·····	38
卤香牛肉·····	38

安胎时饮食注意事项·····	39
----------------	----

【安胎养胎防流产及食疗方10例】

火腿烩饭·····	39
参术米糕·····	39
杜仲牛肉汤·····	39
桑叶乌梅茶·····	40



鲜炖冬瓜·····	40
油菜蒸鲈鱼·····	40
砂仁肘片·····	40
蛤蜊烧鲫鱼·····	41
阿胶鸡蛋粥·····	41
大枣桂圆干粥·····	41

【孕早期食谱19例】

怀孕1个月的食谱

花仁猪蹄汤·····	42
樱桃番茄熘豆腐·····	42
生姜橘皮·····	42
咸鲜肉丝汤·····	42
柠檬汁·····	43

怀孕2个月的食谱

娃娃菜奶汁汤·····	43
白萝卜炖羊肉·····	43
清炒猪肝·····	43
豆腐白菜馅饼·····	44
砂仁鱼汤·····	44
猪肝粥·····	44
娃娃菜煲猪肝·····	44

怀孕3个月食谱

牛肉土豆丝·····	45
------------	----



滋补炖鸡盅	45
鸡肉烩菠菜	45
甜浆粳米粥	46
香菇枸杞	46
薏米红豆粥	46
糖醋黄瓜	46

【Part3:胃口超好的孕中期(13~27周)】

吃再多都不够怎么办	47
别忘了补血	48

【补血食谱8例】

红糖鸡蛋汤	48
炒鳝丝	48
蹄花玉米汤	49
奶香猪蹄	49
豌豆烧鸡翅	49
豆腐炖香菇	49
姜丝泥鳅豆腐汤	50
青椒炒鳝丝	50

【防治便秘吃什么】

准妈妈为什么会便秘呢?	51
便秘给准妈妈带来的危害	51

三方法让准妈妈畅通无阻	52
-------------	----

准妈妈预防便秘的5个小窍门	53
---------------	----

【预防便秘食谱5例】

蟹棒粳米粥	53
蜇皮黄瓜	54
雪菜炒猪肉丝	54
蛋花粳米粥	54
红糖松子粥	54

补钙关键看疗效	55
孕期缺钙的症状	55
补钙应注意以下三个方面	55

【孕妈妈补钙食谱5例】

红白豆腐汤	56
银鱼豆芽	56



五彩鱼片	56
番茄奶酪蛋汤	57
栗子焖鸡翅	57

【Part4:冲刺更需补营养(28~40周)】

浮肿妈妈怎么吃	58
妊娠水肿的原因有以下几种	59
可消浮肿的5种食物	59

【推荐给水肿准妈妈的食谱5例】

豆香鲤鱼汤	60
什锦肉丝	61
果味鱼块	61
酒酿汤圆	61
当归鸭肉米粉	62

蛋白质的最佳补充方法

	62
--	----

【补充蛋白质的食谱5例】

豆豉鱼片	64
白菜海蜇丝	64
鲑鱼沙拉	64
凉拌莴苣	64
豌豆苗核桃仁	65

孕晚期减少分娩痛苦的饮食	65
--------------	----





【产前营养食谱5例】

豆皮甜粥	66
浇汁西蓝花	66
空心菜粥	67
红萝卜牛骨汤	67
栗子炖仔鸡	67

【第三章】

特殊妈咪需谨慎

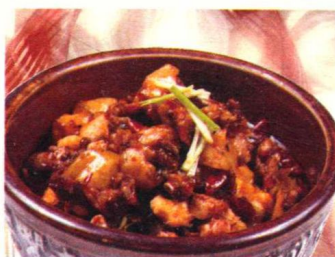
【Part1:妊娠糖尿病】

认识妊娠糖尿病	68
妊娠糖尿病的检查事项	69
妊娠糖尿病影响生产方式	69
妊娠糖尿病的饮食	70



【妊娠糖尿病食谱8例】

糖醋水萝卜	71
椒丝卷心菜	71
砂锅炖鸡	71
滑炒三丝	71
肉丝炒豆荚	72
茶油香菇	72
乱炖莲藕片	72
蛤蚧山药汤	72



【Part2:妊娠高血压】

认识妊娠高血压	73
妊娠高血压的危险性	74
妊娠高血压综合征的膳食原则	75

【妊娠高血压食谱8例】

清炒海带肉丝	76
滋补黑鱼汤	76

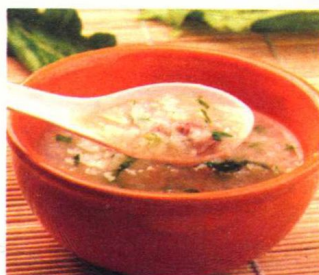
西红柿青豆烧牛肉	76
什锦鳝鱼丝	76
柠汁煎鲑鱼	77
西芹豆腐泥	77
奶香冬瓜	77
香菇麦香粥	77

【Part3:妊娠心脏病】

妊娠期心脏病的饮食要求	78
-------------	----

【妊娠心脏病食谱6例】

木耳浓汤	79
菠菜海螺肉	79
洋葱青椒滑猪肝	79



双瓜鸡片	80
酥炸鲫鱼	80
桃仁炒芥蓝	80

【Part4:妊娠恶阻】

妊娠恶阻的症状	81
妊娠恶阻的饮食要求	81

【妊娠恶阻食谱10例】

清炖鲫鱼	82
清炒芹菜	82
姜丝莴笋	83
姜片甜汤	83
糯米糊	83
糖醋大白菜	83



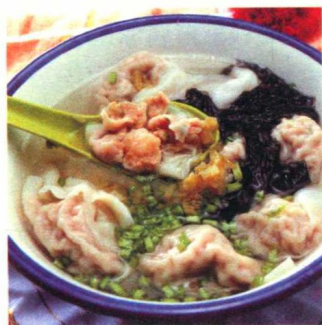
开胃绿豆沙·····	84
牛肉汤·····	84
什锦饼丝·····	84
八宝饭·····	84

【Part5:素食妈妈的饮食守则】

准妈妈摄取素食的优缺点·····	85
纯素食准妈妈的饮食计划·····	86
蛋乳素或乳素准妈妈的饮食计划·····	86
素食准妈妈的饮食Q&A·····	86

【素食准妈妈食谱11例】

拌茼蒿丝·····	87
麻酱粉皮·····	87
玉米什锦沙拉·····	87
栗子白菜心·····	87
什锦菠菜·····	87
香菜萝卜汤·····	88
冰糖木耳粳米粥·····	88
醋炒莲藕·····	88
韭菜炒鱿鱼·····	89
糖衣花生·····	89
素炒三鲜·····	89



【Part6:预防妊娠流产】

预防妊娠流产的饮食原则·····	90
------------------	----

【预防流产的安胎食谱8例】

清蒸鲈鱼·····	91
杜仲猪腰汤·····	91
红烧鲫鱼·····	91
五香肘片·····	91
酸甜藕片·····	92



荷香莲子大枣粥·····	92
奶香燕窝粥·····	92
砂仁肚条·····	92

■【第四章】●●●

聪明坐月子

【Part1:正确的月子期饮食观】

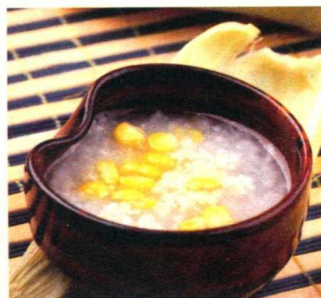
月子期六大饮食要项·····	94
----------------	----

【Part2:产后瘦身饮食原则】

产后瘦身的饮食方法·····	97
----------------	----

【Part3:新妈妈聪明应对产褥热】

造成产褥热的原因·····	97
---------------	----



产褥热的预防方法·····	98
---------------	----

【Part4:产后恶露的顺畅排出】

改善血淤恶露的方法·····	99
----------------	----

【Part5:产后催乳，让宝宝吃上最营养的乳汁】

产后催乳的饮食原则·····	100
产后催乳的八种的食物·····	100

【Part6:月子期食谱48例】

催乳食谱

清炖乌骨鸡·····	102
黄豆炖猪蹄·····	102
菠萝炒猪腰·····	102
奶香花菜·····	102
鸽蛋鸡肉汤·····	103
山药猪排汤·····	103
无花果炖猪蹄·····	103
肉丁萝卜·····	103

瘦身月子餐

奶香山药·····	104
鸡爪焖黄豆·····	104
红豆薏仁甜粥·····	104
油菜虾仁炒豆腐·····	104

糯米酸甜粥..... 105

产后预防恶露食谱

红糖小米粥..... 105

阿胶鸡蛋羹..... 105

红糖粳米粥..... 105

滋补炖鸡..... 106

三七红糖粥..... 106

茶味红糖酒..... 106



大枣鸡蛋羹..... 106

益母糖茶..... 107

生化汤粥..... 107

山楂红糖饮..... 107

春季产妇月子食谱

荠菜蛋饺..... 107

桂圆红枣粥..... 108

凉拌鱼腥草丝..... 108

泥鳅炖豆腐..... 108

天麻炖猪脑..... 108

海参黄鱼羹..... 109

香菠鸡肉丁..... 109

三丝白菜包..... 109

夏季产妇月子食谱

鸡汤白菜心..... 109

萝卜羊肉汤..... 110

猪肝炒香芹..... 110

豆腐饼..... 110

豆皮甜粥..... 110

糖醋小黄瓜..... 111

三丝豆皮卷..... 111

什锦沙拉..... 111

秋季产妇月子食谱

鸭肉糯米粥..... 111

鱼香肝片..... 112

鸡肉红烧豆腐..... 112

蜜汁糯米藕..... 112

果味银耳羹..... 112



冬季产妇月子食谱

腊肉煨花菜..... 113

水煮皮皮虾..... 113

青菜虾仁汤面..... 113

红枣桂圆甜蛋汤..... 113

【第五章】

天才宝宝科学喂养法

【Part1:合理营养,抓住宝宝发育的关键期】

0~3岁母乳宝宝的饮食原则..... 114

0~3岁非母乳宝宝的饮食原则..... 115

幼儿期宝宝的喂食问题..... 116

0~3岁宝宝喂养的注意事项..... 117

宝宝喂养误区温馨提醒..... 123

【第六章】

母乳是宝宝最好的食物

【Part1:母乳的优点及科学喂养方法】

探索母乳的奥秘..... 128

母乳哺育的优点..... 129

母乳喂养要坚持多久..... 131

不可忽视的初乳..... 132

促进母乳分泌的方法..... 132

妈妈吃的好,乳汁更营养..... 133

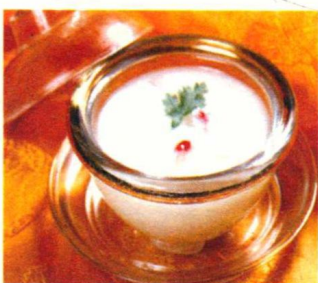
【Part2:母乳+牛乳,混合喂养也健康】

认识各类配方奶..... 133

喂奶粉前,先让宝宝习惯奶瓶..... 134

如何给宝宝选择配方奶粉..... 134

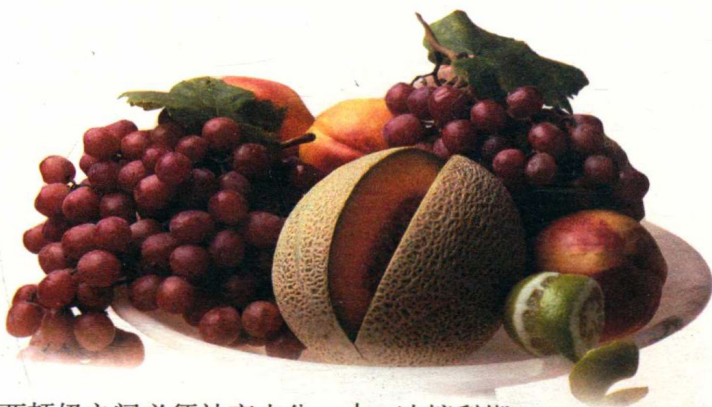
常见的4类婴幼儿奶粉..... 135



【Part3:用科学的方法给宝宝人工喂养】

人工喂养宝宝的进奶量..... 136

人工喂养,注意奶粉的浓度..... 137



两顿奶之间必须补充水分
..... 137
人工喂养的注意事项...137

■【第七章】●●●

辅食添加要跟上

宝宝营养辅食的选择...140
添加辅食更添加营养...141
给宝宝添加辅食常会遇到的
问题..... 141
添加辅食的注意事项...142

【4~6个月宝宝辅食食谱 44例】

苹果汁..... 143
蔬菜汤..... 143
米糊..... 143
米汤..... 143
鱼泥胡萝卜米粉..... 144
蛋黄泥..... 144
土豆泥..... 144
南瓜泥..... 144
南瓜汁..... 145
香蕉泥..... 145
牛奶鸡蛋米汤粥..... 145
玉米糊..... 145

冰糖梨糊..... 146
胡萝卜山楂汁..... 146
苹果胡萝卜汁..... 146
鲜橙汁..... 146
西红柿苹果汁..... 147
银耳雪梨汁..... 147
水果藕粉..... 147



山楂糖水..... 147
红薯粥..... 148
番茄鸡蛋面..... 148
西瓜汁..... 148
菠菜米粉..... 148
梨水燕麦片粥..... 149
百合小米粥..... 149
玉米面粥..... 149
肝泥豆腐..... 149
碎果仁麦片粥..... 150
芙蓉羹..... 150
南瓜饭..... 150

鱼肉粥..... 150
鸡肝糊..... 151
牛奶粥..... 151
猪肝泥..... 151
苹果红薯泥..... 151
小白菜粥..... 152
鲜红薯泥..... 152
西红柿鱼..... 152



苹果糊..... 152
牛奶香蕉糊..... 153
牛奶面糊..... 153
果味米粉..... 153
牛奶鸡蛋糊..... 153

■【第八章】●●●

营养均衡是关键

7个月大宝宝饮食建议
..... 154
8个月大宝宝饮食建议
..... 155
9个月大宝宝饮食建议
..... 156
7~9个月宝宝每周营养餐
谱参考表(一) ... 157
7~9个月宝宝每周营养餐
谱参考表(二) ... 157

7~9个月宝宝每日食物摄入量参考 158

7~9个月，给宝宝补充足够的DHA 158

【含有丰富DHA的鲜鱼食谱3例】

鳕鱼苹果泥 159

葱香鱼泥饼 159

什锦小鱼丸 159

7~9个月宝宝饮食常会遇到的问题 160

我的宝宝个头比别的宝宝小怎么办 160

宝宝开始不爱喝牛奶了怎么办 160

宝宝只爱喝果汁，这样好吗 161

宝宝开始喜欢吃重口味了，要怎么改掉这种饮食习惯 162

【可散发自然风味的营养副食食谱7例】

麦粉糊 164

南瓜青豆豆腐糊 164

香蕉薯泥 164

蔬果蛋黄泥 164

酸奶香米粥 165

香甜鸡蛋碎 165

芹菜山楂粥 165

5项评估，让你轻松掌握

蔬菜混沌汤 172

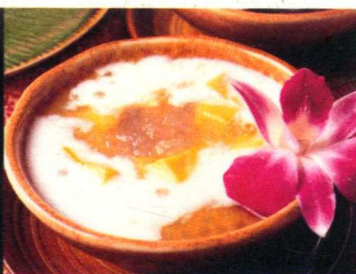
菠菜洋葱牛奶羹 172

南瓜豆腐糊 173

蔬菜饭团 173

鸡蓉豆腐汤 173

豆腐拌软饭 173



宝宝的营养状况 166

【7~9个月宝宝营养食谱31例】

肉末茄泥 168

鲜奶蛋羹 168

蜜汁小果冻 168

玉米花生奶 168

苹果糕 169

豆浆冻 169

鱼肉蛋饼 169

奶香玉米糊 169

黄油大米粥 170

什锦肉菜末 170

水果麦片粥 170

麦香糯米粥 170

白果粥 171

菠萝牛奶饭 171

奶香豆腐 171

紫米核桃糊 171

红豆紫米粥 172

腐乳豆腐羹 172

鸡汤烂面 174

鱼肉青菜糊 174

香芋奶香红豆泥 174

奶香南瓜汤 174

美味豆腐 175

玉米煲排骨 175

拌茄泥 175

什么是断奶 176

【第九章】

宝宝开始断奶了

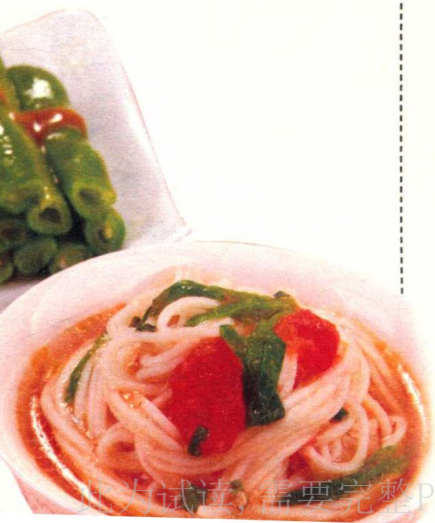
断奶选择什么时候比较恰当 176

断奶期怎么安排奶类的补充 177

断奶也要考虑季节吗 177

帮助宝宝顺利断奶的小技巧 178

断奶时期的饮食注意事项 180





【宝宝断奶食谱21例】

果酱小松饼·····	181
香菇菠菜大米粥·····	181
青豆小米甜粥·····	182
苹果红薯粥·····	182
红薯糊糊·····	182
菠菜鸡肝粥·····	182
蔬菜牛肉粥·····	183
蛋花蔬菜粥·····	183
骨汤白菜粥·····	183
玉米肉末粥·····	183
丝瓜蛤蚧营养粥·····	184
桂圆莲子粥·····	184
胡萝卜肉汤羹·····	184
鱼糕·····	184
肉汤小馄饨·····	185
奶酪粥·····	185
奶香豌豆粥·····	185
胡桃粥·····	185
果蔬麦片粥·····	186
蒸嫩丸子·····	186
鸡肉豆腐羹·····	186



宝宝断奶长牙进行曲·····	187
长牙期宝宝的饮食注意事项·····	188



【宝宝长牙期营养食谱44例】

营养牛奶羹·····	189
甜玉米豆奶汁·····	189
奶酪土豆·····	189
冰糖银耳汤·····	189
冰糖山药粳米粥·····	190
烤面包片·····	190
姜丝焖香菇·····	190
虾肉饼·····	190
豌豆羹·····	191
栗子糕·····	191
豆腐炖猪小排·····	191
腐竹炖排骨·····	191
地瓜沙拉·····	192
麻酱拌米粉·····	192



芭乐果泥·····	192
高汤红苋菜·····	192
番茄荸荠肉块·····	193
鸡汤煎豆腐·····	193

拌鱼球·····	193
糙米牛奶汁·····	193
美味鱼卷·····	194
青椒土豆丝·····	194
蔬果鲜虾沙拉·····	194
浓汤韭菜水饺·····	194
什锦虾肉饭·····	195
软煎鱼排·····	195
蛋煎馒头片·····	195
小葱木耳炒虾仁·····	195
糖衣桃仁·····	196
沙拉土豆片·····	196
青菜鱼片汤·····	196
芝麻香花卷·····	196
海带肉丝·····	197
菠菜西红柿面·····	197
牛奶饼干·····	197
核桃果味马铃薯·····	197
五彩松子·····	198
雪菜海米豆腐羹·····	198
排骨炖海带·····	198
奶香三文鱼·····	198
牛奶白薯泥·····	199
鸡丝滑子菇·····	199
什锦炒饭·····	199
黄瓜豆浆汁·····	199

【第十章】

帮宝宝养成好习惯

让宝宝养成良好的饮食习惯	200
增进宝宝食欲的方法	202
不同季节,宝宝的饮食注意事项	203
可增强宝宝免疫力的6类健康食物	203
均衡营养,让宝宝远离病菌	204
宝宝感冒期间的饮食营养	205

【增加宝宝抵抗力食谱28例】

苹果酸奶酪	207
蘑菇拌饭	207
虾仁豆芽烘鸡蛋	207
海带鲈鱼片	208
酸甜苦瓜	208
海鲜鸡蛋荞麦面	208
茄汁意大利牛肉面	209
虾仁蟹肉蔬菜泥	209
番茄鲜虾面	209
菠菜胡萝卜汤汁	210
小葱炒蛤蜊	210
梨水粳米粥	210
蘑菇汤	210
莲子芡实羹	211
酸奶双色果泥	211
蜂蜜萝卜饮	211
香蕉葡萄汁	211
香蕉汁	212

糖水樱桃	212
蜂蜜橙子粒	212
胡萝卜花生排骨汤	212
豆皮筒骨汤	213
豆腐鲢鱼汤	213
芥菜豆腐羹	213
凉拌葱油莴笋	214
南瓜糯米饼	214
蛋黄油酥	214
香奶红豆芋泥	214

【宝宝四季食谱37例】

春季

红枣山楂茶	215
猕猴桃奶	215
水果小汤圆	215



牛奶油菜羹	216
鸡蛋炒豆苗	216
菊花山楂茶	216
辣椒木耳块	216

夏季

奶香烤土豆	217
醋熘土豆丝	217
法式烩土豆	217
杏仁蕨菜	218
橙汁莲藕	218
石榴冰糖汁	218
杨梅甜汁	218
原味椰子汁	219

清香黄瓜汁	219
果味酸奶银耳羹	219
香瓜汁	219
三色粥	220

秋季

肉排莲藕汤	220
玉米面窝头	220
糖醋圆白菜	221
草菇豆腐油菜汤	221
水蜜桃汁	221
香蕉密瓜汁	222
苹果玉米糊	222
豆腐鸭架汤	222

冬季

羊乳大米粥	223
芥菜肉丸汤	223
水晶牛奶糊	223
清水煮蛋	224
咸味脊肉粳米粥	224
糖酱豆	224
萝卜牛腩汤	224
白菜炒木耳	225
什锦豆腐汤	225
浇汁江米鸭	225

附录: 宝宝常见疾病及处理方法





第一章

孕前调养很重要

Yun Qian Tiao Yang Hen Zhong Yao

对于想要孩子的父母来说，每个人都希望自己的宝宝拥有健康的身体和聪慧的大脑，于是很多夫妻便会在计划怀孕之前就做足准备。例如，在准备受孕前的一段时间内，夫妻两人都要戒烟、戒酒，远离有害物质和嘈杂的环境。其实，除了这些以外，还有一项孕前要特别注重的事，那就是孕前的调养。对于很多女性来说，一般都是在知道自己已经怀孕后才开始注意饮食和补充营养。其实，在讲究优生优育的今天，在夫妻计划要小宝宝的时候，就应该先养护好自己的身体，只有这样才能为怀孕奠定一个良好的基础，也为宝宝将来的健康和聪慧铺好道路。

P

Part 1: 孕前调养要从何时开始

科学研究证实，如果女性营养不良，可能导致不孕。这是因为母体是否健康以及其是否摄取足够的营养物质，都会使精子、卵子的健康受到影响，甚至受到侵害。一般来说，女性营养不良不至于太影响怀孕几率，但严重的营养不良却可能导致闭经而不能怀孕。也许你会问，现代人的生活水平都不错，想吃什么都有，怎么还会有人营养不良呢？

其实，现在营养不良、不均衡的人有很多，甚至有些人你可能根本想不到她也会营养不良。对于太瘦或是太胖的人来说，她们都可以被列入营养不良的范畴。因为这些人往往是饮食搭配不当或有挑食、偏食的习惯。此外，不良的烟酒嗜好，也会影响卵子的生成及活动能力，严重的也会影响生育。

孕前的营养储备

一个人所吃的每种食物都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质，然后，这些物质通过循环被人体的各个部位吸收和利用，或将它们储藏在各个“备用仓库”里，以作为重要的养分，随时供身体取用。

在孕期内，胎儿发育最重要的时期是前三个月。在这个时期，胎儿的各个重要器官，如：心、肝、胃、肠、肾等都已经分化完毕，并初具规模，而且大脑也在加速发育。因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体中获取大量的营养，特别是优质的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。最主要的是，这些营养成分并不是孕妇随吃就会随有的，有一部分要依赖母体的自身储备。



对于人体来说,许多营养素都可以提前摄取并能在人体内存储相当长的时间。比如,碘能存储60~90天;脂肪能存储20~35天;维生素A能存储90~300天;铁能存储120天左右;维生素C能存储60~120天。而这些营养素在人体内的存储时间,也给女性在孕前摄取营养,为孕期做准备创造了最为有利的条件。

国内外大量的调查资料表明,新生儿的健康状况与母亲在孕前的营养状况密切相关。准妈妈们孕前营养储备的多少,会直接影响到胎儿的早期发育。孕前营养状况良好的孕妇所生的新生儿,不仅体重符合标准,

健康情况也会比较好,而且宝宝的抵抗力也很强,较少患病。同样的,孕前营养状况差的孕妇所生的婴儿,就远远比不上前者。而国外还有研究指

出,准妈妈们孕前的营养状况对儿童学龄期的智力发育会产生影响。

为了拥有一个健康聪明的孩子,要从想要孩子的时候就开始适当的增加营养。当然,具体从何时开始做准备,增加哪些营养物质,以及增加多少,还要因人而异。一般来说,最好从孕前三个月开始,注意多摄取含有优质蛋白质、脂

肪、矿物质、维生素和微量元素的食物,其中要特别注重钙、铁、碘、维生素A和维生素C的摄入,要多吃些水产品,骨头汤、瘦肉、动物内脏、新鲜蔬菜和水果等。对于那些体质瘦弱、营养状况较差的女性来说,孕前的调养更为重要,开始加强营养的时间还要再早一些,最好在孕前半年左右就开始。至于增加到什么程度,一般来说,到怀孕时能达到比一般人身体健康情况稍好最为合适。而对于本身身体较胖或已超重的女性来说,这时候就不要再过多地增加营养了,只要注意在孕前三个月内,在保证优质蛋白质摄入的同时,适当地多吃些含维生素和矿物质丰富的食品就可以了。

而对于平时营养就较差的女性来说,如果孕前不注重调养身体,不但会影响孩子的身体健康和各项发育,也会影响到自身的身体健康。因为平时营养较差的女性,体质必然就会差一些,即使在怀孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质也不可能在短时间内有明显的增强。因此,往往不易





承受妊娠和分娩期间的大量体力消耗，致使分娩时产力弱，子宫收缩无力，生产时间延长，甚至造成难产，给产妇和新生儿带来危险。而且有些孕前营养不良的女性，可能乳腺发育不良，这很容易造成产后乳汁分泌不足，直接影响对新生儿的母乳喂养。所以，孕前对身体的调养是你一定不能忽略的重要事项。



过量饮酒对女性的生殖系统也有不小的损害，因为酒精可影响卵巢功能的正常运转，使女性激素分泌异常，导致不排卵和无月经。如果在怀孕期还饮酒，还会危及胎儿。而在怀孕期间母亲饮酒生下来的婴儿就会很容易出现器官功能障碍，即胎儿性酒精综合征。除了香烟和酒

之外，我们经常会遇见的有害物质还包括放射性物质，如在工作中经常要面对的电脑，还有重金属盐、亚硝酸胺等等。因此，年轻的夫妇至少应在计划怀孕前半年戒烟戒酒，远离各种烟尘及有害物质。

我们生活的环境并不是一尘不染的，特别是生活在都市里的人，每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒物”。它们在机体内日复一日的蓄积，就会对健康造成危害。对于孕妇来说，这种危害更为明显。例如吸烟，无论是主动还是被动吸烟，都会严重影响女性的正常孕育。

我们都知道吸烟对女性的健康有着很不利的影响，其中最严重的危险就是有可能造成不孕或宫外孕。因为香烟中的尼古丁成分会抑制卵子的输送和受精卵的着床，或使受精卵的着床部位发生异常，从而造成女性不孕或宫外孕。另外，吸烟会降低女性身体的体液和细胞免疫功能，增加女性生殖道感染的机会。而香烟中的有害物质还可能引起胎儿的发育障碍，导致流产、早产或先天畸形等，还能使孕妇发生前置胎盘、胎盘早剥和胎膜早破等严重并发症。除了吸烟以外，





在选择食品的时候要尽量选用新鲜天然的食品，避免服用含添加剂、色素、防腐剂的食品，如罐装食品、饮料及微波类方便食品等。蔬菜应充分清洗，水果应去皮，以避免农药污染。多饮用白开水，不喝咖啡、茶等刺激性饮品。炊具用铁制或不锈钢制品，不用铝制品和彩色搪瓷用品，以免铝元素、铅元素对人体造成伤害。实践证明，日常生活中的某些食物具有帮助人体排出体内毒素的作用。所以，对于有怀孕计划的夫妻来说，这些食物是孕前一定要经常食用的。

排毒食物 • 动物血

排毒对象 • 烟尘和重金属物质

猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血作用。

排毒食物 • 新鲜果蔬汁

排毒对象 • 净化血液

新鲜的蔬果汁中所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。要注意的是，这里提到的新鲜果蔬汁是自己用新鲜果蔬榨取的，而非成品的果蔬汁饮料。

排毒食物 • 韭菜

排毒对象 • 吸烟饮酒产生的毒素

韭菜富含挥发油、纤维素等成分，它的粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。

排毒食物 • 海藻类植物

排毒对象 • 放射性物质

海藻类植物指的是海带、紫菜等含胶质的食物，它们能促使人体内的放射性物质随粪便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。特别适合经常使用电脑的备孕夫妻食用。

排毒食物 • 豆芽

排毒对象 • 致畸物质

豆芽中含有多种维生素和大量的抗酸性物质，可以减少体内乳酸堆积，消除疲劳。同时，黄豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺和其他致畸物质，可促进性激素生成。

孕前应补充的6大营养素

【1. 蛋白质】

很多人都知道在女性怀孕前，要补充各种营养成分以保证孕妇和胎儿的健康，其中蛋白质显得尤其重要。蛋白质是一切生命的物质基础，是构成组织和细胞的重要成分，肌肉、骨骼及内脏主要由蛋白质组成。一切细胞的原生质都以蛋白质为主，动物的细胞膜及细胞间质也主要由蛋白质组成。这不仅是因为蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，更重要的是蛋白质本身不断地进行合成与分解。