

99
健康网
www.99.com.cn

99 健康网推荐

为您的孕期保驾护航

孕期吃什么？怎么吃？

对孕妇和宝宝都至关重要



刘佳
编著

怀孕吃什么

Huaiyun Chi Shenme Yiji Sucha

宜/忌速查



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HAINAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

刘佳 编著

怀孕吃什么

Huaiyun Chi Shenme Yiji Sucha

宜/忌速查



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕吃什么宜忌速查 / 刘佳编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5335-4937-4

I. ①怀… II. ①刘… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第017181号

书 名 怀孕吃什么宜忌速查
编 著 刘佳
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 18
图 文 288码
版 次 2016年4月第1版
印 次 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4937-4
定 价 36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



c

o

n

t

e

n

t

s

写在前面的话 / 1

保证孕期营养均衡，才能好孕优生 / 1

营养全面，宝宝更健康 / 1

营养不足危害大 / 4

孕期营养均衡，孕妇更健康 / 5

孕产期营养不良，产妇体质会变弱 / 7



备孕期

打好营养基础迎接健康宝宝 / 9

备孕期的饮食攻略 / 10

备孕妈妈需重点补充的营养成分 / 10

备孕期宜常吃的食物 / 12

备孕妈妈的营养菜谱 / 14

虾仁海带 / 14

香椿拌香干 / 14

黑芝麻粥 / 14

鸡肉西蓝花片 / 15

熘猪肝 / 15

胡萝卜炒鸡蛋 / 16

黑木耳豆芽炒肉丝 / 16

不同体质，饮食调节小窍门 / 17

- 备孕爸爸补充营养宜忌指导 / 19
- 吃排毒润肠食物，给备孕优生加分 / 21
- 孕前饮食调理的误区和禁忌 / 23
- 贴心提示 / 25
- 排卵日的计算方法 / 25
- 基础体温推算法 / 25
- 白带推算法 / 25
- 月经周期推算法 / 25



孕期 所需营养成分及明星食材 / 27

孕期重点摄取的营养成分 / 28

- 碳水化合物 / 28
- 蛋白质 / 29
- 脂肪 / 30
- 铁 / 31
- 钙 / 32
- 锌 / 33
- 碘 / 34
- 硒 / 35
- 铜 / 36
- 镁 / 37
- 维生素A / 38
- 维生素B₂ / 39
- 维生素B₁₂ / 40
- 维生素C / 41
- 维生素D / 42
- 维生素E / 43
- 维生素K / 44

钠 / 45

孕期宜吃的明星食材 / 46

- 黄豆 / 46
- 美味厨房 / 47
 - 黄豆牛奶豆浆 / 47
 - 香干炒黄豆芽 / 47
- 芹菜 / 48
- 美味厨房 / 49
 - 芹菜炒鱿鱼 / 49
 - 芹菜炒肉丝 / 49
- 黑木耳 / 50
- 美味厨房 / 51
 - 黑木耳炒黄花菜 / 51
 - 西芹炒黑木耳 / 51
- 莴笋 / 52
- 美味厨房 / 53
 - 莴笋肉片 / 53
 - 莴笋两吃 / 53

木瓜 / 54

美味厨房 / 55

木瓜烧带鱼 / 55

木瓜枸杞子粥 / 55

葡萄 / 56

葵花籽 / 57

牛肉 / 58

美味厨房 / 59

西红柿烧牛肉 / 59

白萝卜牛腩 / 59

豆腐 / 60

美味厨房 / 61

豆腐鲫鱼汤 / 61

豆腐豆芽汤 / 61

牛奶 / 62

美味厨房 / 63

鲜奶炖鸡 / 63

花生甜奶汤 / 63

菜花 / 64

美味厨房 / 65

香菇炒双花 / 65

油泼菜花 / 65

苹果 / 66

美味厨房 / 67

苹果粥 / 67

苹果虾仁 / 67

香蕉 / 68

美味厨房 / 69

香蕉糯米粥 / 69

蕉香馄饨 / 69

海带 / 70

美味厨房 / 71

海带炖肋排 / 71

豆腐皮丝炒海带 / 71

带鱼 / 72

美味厨房 / 73

双椒红烧带鱼 / 73

椒盐带鱼 / 73

海参 / 74

美味厨房 / 75

红烧海参 / 75

薯香海参 / 75

海参沙拉 / 76

海参金针菇汤 / 76

橄榄油 / 77

核桃 / 78

美味厨房 / 79

核桃仁炒韭菜 / 79

猪腰核桃汤 / 79

花生 / 80

美味厨房 / 81

花生银鱼 / 81

五香花生 / 81

甘薯 / 82

美味厨房 / 83

蜜汁甘薯 / 83

甘薯莲子粥 / 83

贴心提示 / 84

孕期三大热点保健品 / 84

叶酸片 / 84

钙片 / 85

孕妇奶粉 / 86

孕期 10个月营养计划 / 89

孕1月(1~4周)小生命悄悄 降临 / 90

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 92

- ✔ 每天喝点牛奶和豆浆 / 92
- ✔ 多吃鱼, 宝宝更聪明 / 93
- ✔ 多吃十字花科蔬菜益处多 / 94
- ✔ 宜服用孕妇奶粉 / 94
- ✘ 水果不能代替蔬菜 / 95
- ✘ 远离咖啡因 / 95
- ✘ 拒绝酒及酒精饮料 / 95

准妈妈一日食谱推荐 / 96

孕1月营养素需求 / 96

孕1月宜忌食物清单 / 97

孕1月营养小厨菜单 / 98

荷叶莲藕豆芽 / 98

莲子猪肚汤 / 98

素炒三鲜 / 99

西红柿枸杞子肉丁 / 99

栗子焖排骨 / 100

清炒山药 / 100

贴心提示 / 101

预防宫外孕 / 101

引发宫外孕的诱因 / 101

自我诊断宫外孕的方法 / 101

教你学会推算预产期 / 102

准妈妈的预产期如何推算 / 102

学会使用EDD表 / 102

孕2月(5~8周)处于萌芽期的 胎宝宝 / 104

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 106

- ✔ 食物要多样化 / 106
- ✔ 早餐要吃好 / 106
- ✔ 宜吃的酸味食物 / 106
- ✔ 定时饮水, 及时补充水分 / 106
- ✔ 宜少食多餐 / 107
- ✔ 多吃瘦肉好处多 / 107
- ✘ 不宜生食海鲜 / 107
- ✘ 饮食忌过多或过少 / 108
- ✘ 热性香料危害多 / 108
- ✘ 避免经常食用油条 / 108

准妈妈一日食谱推荐 / 109

孕2月营养素需求 / 109

孕2月宜忌食物清单 / 110

孕2月营养小厨菜单 / 111

茯苓黑芝麻粥 / 111

绿豆芽烧鲫鱼 / 111

菠萝银耳 / 112

橙汁土豆浸银耳 / 112

玉米碧绿沙拉 / 113

西蓝花汤 / 113

贴心提示 / 114

孕早期食欲不振的应对方法 / 114

影响及危害 / 114

食欲不振的应对措施 / 114

对症食材推荐 / 114

孕早期早孕反应的应对方法 / 115

影响及危害 / 115

早孕反应的应对措施 / 115

对症食材推荐 / 115

孕3月(9~12周)准妈妈有了剧烈的妊娠反应 / 116

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 118

✔ 宜适量吃些巧克力,

缓解紧张情绪 / 118

✔ 吃饭宜细嚼慢咽 / 118

✔ 宜保证食物量与质的平衡 / 119

✔ 宜及时补碘 / 119

✔ 边吃东西边看电视也能减轻早孕反应 / 120

✘ 忌吃桂圆、山楂 / 120

✘ 忌过多摄入盐 / 121

✘ 忌吃方便食品 / 121

✘ 忌吃酸菜 / 121

准妈妈一日食谱推荐 / 122

孕3月营养素需求 / 122

孕3月宜忌食物清单 / 123

孕3月营养小厨菜单 / 124

鲜莲银耳汤 / 124

清蒸冬瓜熟鸡 / 124

香菇烧白菜 / 125

栗子烧白菜 / 125

肉丝拌豆腐皮 / 126

西葫芦松子肉丁 / 126

贴心提示 / 127

准妈妈的蔬菜营养保卫战 / 127

保卫蔬菜营养的加工方法 / 127

巧除蔬菜中残留的农药 / 127

我的孕检医院我做主 / 128

医学技术值得信赖 / 128

医院交通便利 / 128

医院环境舒适 / 128

与医护人员沟通顺畅 / 128

教你察看孕早期化验单 / 129

血常规检查 / 129

尿常规检查 / 129

肝、肾功能检查 / 129

梅毒血清学检查 / 129

孕4月(13~16周)胎宝宝“露面”了 / 130

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 132

✔ 宜及时补血 / 132

✔ 宜吃一些芝麻酱 / 132

✔ 适量吃鱼头, 补脑功效强 / 132

✔ 水果最好放在上午吃 / 133

✔ 宜科学用油 / 133

✔ 多吃些硬壳类脂类食物 / 134

✘ 补药不能滥服 / 134

✘ 准妈妈不宜把米酒当补品 / 135

✘ 忌不吃主食 / 135

准妈妈一日食谱推荐 / 136

孕4月营养素需求 / 136

孕4月宜忌食物清单 / 137

孕4月营养小厨菜单 / 138

百合炒南瓜 / 138

爆炒腰花 / 138

蛋黄莲子羹 / 139

姜汁鱼头 / 139

爆炒鱿鱼卷 / 140

糖醋鱼卷 / 140

贴心提示 / 141

孕期如何用药 / 141

孕期用药的原则 / 141

不同妊娠时期用药的影响 / 141

孕5月（17~20周）胎宝宝进入活跃期 / 142

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 144

✔ 吃油质鱼类有利于胎宝宝
视力发育 / 144

✔ 宜及时补充钙质 / 144

✔ 准妈妈可以适量吃些萝卜 / 145

✔ 宜合理补充维生素E / 145

✘ 忌吃松花蛋 / 146

✘ 不宜多吃火锅 / 146

✘ 忌喝炖煮时间过长的骨头汤 / 147

✘ 烹制菜肴时少用热性香料 / 147

准妈妈一日食谱推荐 / 148

孕5月营养素需求 / 148

孕5月宜忌食物清单 / 149

孕5月营养小厨菜单 / 150

清炒猪血 / 150

盐水大虾 / 150

黄瓜炒鱿鱼 / 151

枸杞子蒸鸡 / 151

香芹炒鳝鱼 / 152

白豆腐干炒肉 / 152

贴心提示 / 153

孕期需警惕羊水异常 / 153

羊水异常的表现及危害 / 153

羊水异常的原因 / 153

羊水异常的处理方法 / 153

孕6月（21~24周）胎宝宝“功能齐全”了 / 154

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 156

✔ 多吃防治黄褐斑的食物 / 156

✔ 多吃利于胎宝宝大脑发育
的食物 / 157

✔ 适量多喝点石榴汁 / 158

✘ 不可滥用鱼肝油 / 158

✘ 忌拿榴莲当补品 / 159

✘ 吃鸡蛋不宜过多 / 159

准妈妈一日食谱推荐 / 160

孕6月营养素需求 / 160

孕6月宜忌食物清单 / 161

孕6月营养小厨菜单 / 162

豆酥圆白菜 / 162

葱香西蓝花牛肉 / 162

沙茶猪肝 / 163

燕麦山药羹 / 163

紫菜虾皮蛋花汤 / 164

鲫鱼蒸蛋 / 164

贴心提示 / 165

用饮食改善静脉曲张 / 165

引发静脉曲张的原因 / 165

缓解静脉曲张的饮食方法 / 165

孕7月（25~28周）孕味十足的准妈妈 / 166

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 168

✔ 坚果营养多，准妈妈要常吃 / 168

✔ 多摄入植物油 / 168

✔ 宜补充微量元素 / 169

✔ 宜继续增加热能、脂肪和优质蛋白质 / 170

✔ 宜补充DHA和ARA / 170

✘ 忌暴饮暴食 / 171

✘ 忌孕期不吃早餐 / 171

✘ 准妈妈不能吃太多甘蔗 / 171

准妈妈一日食谱推荐 / 172

孕7月营养素需求 / 172

孕7月宜忌食物清单 / 173

孕7月营养小厨菜单 / 174

多彩猪血煲 / 174

豆腐海鲜汤 / 174

红烧虾末豆腐 / 175

丝瓜炒鸡蛋 / 175

碧绿什锦 / 176

红烧鸡丁豆腐 / 176

贴心提示 / 177

胎宝宝并非越大越健康 / 177

判断胎宝宝过大的方法 / 177

胎宝宝过大与饮食有直接关系 / 177

孕期怎样避免胎宝宝过大 / 177

孕8月（29~32周）胎宝宝开始为出生做准备 / 178

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 180

✔ 宜适当吃些玉米 / 180

✔ 准妈妈可以吃一些西瓜 / 180

✔ 孕晚期如何补益胎宝宝的大脑 / 181

✔ 孕晚期宜控制食量 / 181

✘ 忌不吃荤 / 182

✘ 忌吃过敏性食物 / 183

✘ 忌吃没有熟透的扁豆 / 183

准妈妈一日食谱推荐 / 184

孕8月营养素需求 / 184

孕8月宜忌食物清单 / 185

孕8月营养小厨菜单 / 186

玉米什锦汤 / 186

咸蛋丝瓜 / 186

家常黄鱼 / 187

冬瓜虾干汤 / 187

文蛤粥 / 188

鸭舌萝卜汤 / 188

贴心提示 / 189

“臀位宝宝”需怎么应对 / 189

“臀位宝宝”一般没那么可怕 / 189

准妈妈怎么应对宝宝“臀位” / 189

迎接宝宝出生的购物清单 / 190

吃 / 190

穿 / 190

洗 / 191

睡 / 191

用 / 191



孕9月（32~36周）准妈妈 进入难熬的待产期 / 192

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 194

- ✔ 宜少食多餐 / 194
- ✔ 宜吃能稳定情绪的食物 / 194
- ✔ 根据季节调整饮食 / 195
- ✔ 宜多吃含锌食物 / 196
- ✘ 忌营养过剩 / 197
- ✘ 忌完全限制盐和水分的摄入 / 197

准妈妈一日食谱推荐 / 198

孕9月营养素需求 / 198

孕9月宜忌食物清单 / 199

孕9月营养小厨菜单 / 200

黄金牡蛎 / 200

姜汁柠檬炒牡蛎 / 200

栗子煲白菜 / 201

鸡肝菌汤煲 / 201

牛肉土豆汤 / 202

鲜蔬肉汤 / 202

贴心提示 / 203

如何预防羊水栓塞 / 203

羊水栓塞的临床表现 / 203

羊水栓塞的诱因 / 203

预防羊水栓塞的方法 / 203

提前了解住院情况很重要 / 204

住院分娩时准妈妈的待产包 / 205

吃 / 205

穿 / 205

用 / 205

娱乐休闲 / 205

其他 / 205

孕10月（37~40周）迎接小 天使的降临 / 206

必须知道的准妈妈饮食宜忌 / 208

- ✔ 宜适当摄入些高蛋白 / 208
- ✔ 宜吃些香蕉随时补充能量 / 209
- ✘ 忌维生素B₁摄入不足 / 209
- ✘ 剖宫产前不宜吃鱼及各种滋补品 / 209
- ✘ 忌食黄芪炖母鸡 / 209

准妈妈一日食谱推荐 / 210

孕10月营养素需求 / 210

孕10月宜忌食物清单 / 211

孕10月营养小厨菜单 / 212

乌鸡葱香粥 / 212

鸭血油菜汤 / 212

茭白炒金针菇 / 213

爽口黄花菜 / 213

解腻黄花汤 / 214

葱香捞拌蛋羹 / 214

贴心提示 / 215

选择适合你的分娩方式 / 215

自然分娩 / 215

剖宫产 / 216

无痛分娩 / 218

水中分娩 / 219

分娩全过程及饮食细则 / 220

第一产程：宫颈开口期 / 220

第二产程：胎儿娩出期 / 220

第三产程：胎盘娩出期 / 221

准妈妈 应对常见不适饮食宜忌 / 223

孕早期 / 224

先兆流产 / 224

饮食调理法 / 226

五香鸡肝 / 226

甜蜜鸡肝 / 226

杜仲鸡 / 227

乌鸡汤 / 227

妊娠呕吐 / 228

饮食调理法 / 229

柠檬海带西红柿汤 / 229

柠檬山药拌牛舌 / 229

柠檬南瓜条 / 230

什锦水果沙拉 / 230

橙汁荸荠 / 230

孕期感冒 / 231

饮食调理法 / 232

南瓜红枣粥 / 232

姜汁西蓝花 / 232

孕早期疲惫 / 233

饮食调理法 / 234

香蕉糯米粥 / 234

煎香蕉 / 234

孕期腹痛 / 235

饮食调理法 / 236

胡萝卜炒猪肝 / 236

芹菜炒猪肝 / 236

五谷什锦粥 / 237

粗粮土鸡煲 / 237

孕中期 / 238

孕期抑郁 / 238

饮食调理法 / 239

橙汁珍珠 / 239

芦笋玉米百合 / 239

燕麦玉米甜粥 / 240

扒双菜 / 240

小腿抽筋 / 241

饮食调理法 / 242

牛奶玉米脆 / 242

荷叶蒸豆腐 / 242

便秘 / 243

饮食调理法 / 245

香芹炒鸭肠 / 245

红烧香菇魔芋 / 245

青椒魔芋丝 / 246

扁豆炖排骨 / 246

妊娠期糖尿病 / 247

饮食调理法 / 249

海鲜冬瓜汤 / 249

凉拌魔芋丝 / 249

梅菜拌苦瓜 / 250

木耳炒苦瓜 / 250

缺铁性贫血 / 251

饮食调理法 / 252

黑木耳扒小油菜 / 252

白菜黑木耳炒肉 / 252

妊娠纹 / 253

饮食调理法 / 255

花豆炖猪蹄 / 255

三文鱼杯 / 255

西红柿三文鱼 / 256

海带牛肉汤 / 256

预防孕期牙龈炎 / 257

饮食调理法 / 258

香椿炒鸡蛋 / 258

洋葱炒鸡蛋 / 258

蛤蜊蛋汤 / 259

洋葱土豆烧牛肉 / 259

孕晚期 / 260

水肿 / 260

饮食调理法 / 262

红枣黑豆炖鲤鱼 / 262

冬瓜海鲜卷 / 262

红枣莲子鸭肉煲 / 263

糖醋胡萝卜丝 / 263

失眠 / 264

饮食调理法 / 265

百合炒南瓜 / 265

虾仁爆银百 / 265

孕期高血压综合征 / 266

饮食调理法 / 268

芹菜烧豆渣 / 268

鲫鱼紫菜汤 / 268

雪菜肉丝炒豆芽 / 269

鲤鱼笋尖汤 / 269

孕期腹胀 / 270

饮食调理法 / 271

拌三蔬 / 271

红油藕片 / 271

芝麻脆拌 / 271

萝卜牛腩汤 / 272

蛤蜊丝瓜 / 272

附录 十月营养套餐推荐 / 273

孕1月营养套餐方案 / 273

孕2月营养套餐方案 / 273

孕3月营养套餐方案 / 274

孕4月营养套餐方案 / 274

孕5月营养套餐方案 / 274

孕6月营养套餐方案 / 275

孕7月营养套餐方案 / 275

孕8月营养套餐方案 / 275

孕9月营养套餐方案 / 276

孕10月营养套餐方案 / 276



保证孕期营养均衡， 才能好孕优生

每一对夫妻都希望生一个健康活泼、聪明伶俐的宝宝，因此，如何保障宝宝发育健全、头脑聪颖已逐渐成为每个家庭最为关心的问题之一。女性怀孕后，胎宝宝在子宫内的生长发育需要充足的能量和全面的营养，这些能量和营养均来源于母体。如果此时忽视了合理与均衡营养的重要性，必将造成准妈妈营养不均衡，最终影响胎宝宝的健康发育。

因此，女性怀孕期间一定要注意饮食中各种营养元素的均衡摄取，做到既充足全面，又能强健自己的身体、满足胎宝宝的发育需求，让自己孕育的宝宝赢在起跑线上。

营养全面，宝宝更健康

专家提示，影响胎宝宝大脑发育的因素有很多，如遗传、环境等，但是营养因素是我们唯一容易控制的。当准妈妈营养不足时，胎宝宝就要吸收母体本身的营养元素，容易出现因母体营养缺乏导致胎宝宝脑细胞数量减少的情况，从而进一步导致宝宝智力发育障碍。这种结果一旦造成，即使在宝宝出生后再补充丰富营养，也是亡羊补牢，难以挽回的。

据相关报道，素食准妈妈所生养的宝宝，往往由于维生素B₁₂、铁及蛋白质等营养成分缺乏而出现某种程度的脑损害。可见，全面、均衡的营养对于胎儿的大脑发育至关重要。因此，如果想孕育一个健康聪明的宝宝，必须重视准妈妈的营养补充，以满足其自身和胎儿正常发育的需要。

只有准妈妈处于最佳的生理状态，才能为胎儿的生长发育提供良好的条件。

美国著名营养学家说：“胎儿的健康与聪明，虽然和遗传有关，但遗传的影响绝对没有营养重要。”



在整个妊娠期，胎宝宝需要源源不断地从母体获得正常生长发育所需的营养。这些营养物质主要包括以下几个方面。

热量

食物是准妈妈妊娠期间的能量之源。在怀孕期间，准妈妈的身体要承受生理变化所带来的巨大能量消耗，因此必须吃好喝好，保持体力，来应付这份额外的能量消耗。在这段时期内，准妈妈每天至少应该增加100~300千卡^①的热量。从食物中摄取的蛋白质、脂肪、碳水化合物在人体内氧化后均可产生热量。准妈妈应按照比例均衡进食，日常饮食中蛋白质占15%，脂肪占20%，碳水化合物占65%。按照中国人传统的饮食习惯，热量中的65%来源于粮食类，剩下的35%来源于食用油、动物性食物、蔬菜和水果。



蛋白质

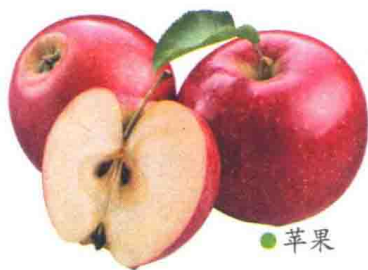
蛋白质是构成生命的物质基础之一。胎宝宝的脑细胞分裂、增殖，脑细胞神经纤维的生长、延长等都依赖于蛋白质的合成。充足的蛋白质是满足胎宝宝发育及准妈妈健康所必不可少的物质。准妈妈怀孕期间对蛋白质的需要量会有所增加，据不完全统计，整个孕期准妈妈在体内贮存的蛋白质大约为1千克。如果蛋白质摄入量不足，不仅影响准妈妈的健康及胎宝宝的正常发育，还可能影响胎宝宝大脑以及中枢神经系统的发育，使其脑细胞数目减少从而影响智力发育。

脂类

脂类不是一种物质，而是一类物质，主要包括脂肪、磷脂和胆固醇。它们可以通过胎盘的扩散进入胎宝宝体内。其中，脂肪分解后生成游离脂肪酸而进入胎盘；胆固醇可以经胎盘转运至胎体；磷脂经胎盘降解进入胎体。这几类物质对于胎宝宝脑神经细胞和神经系统的发育非常重要。所以，准妈妈饮食中脂类食物是必不可少的。

碳水化合物

碳水化合物是大脑细胞的主要能量来源。母体、胎盘及胎宝宝的大脑神经细胞都要通过消耗碳水化合物来获得能量。如果因碳水化合物摄入不足而发生低血糖，准妈妈的身体就会自行进行调整，通过



^①千卡：为了计算方便，本书热量单位用千卡表示，1千卡=4.186千焦。

氧化脂肪和蛋白质来补充血糖。研究表明，通过脂肪氧化来产生能量的过程中会产生一种称为“酮体”的物质，这种物质对于神经系统是有毒性的，容易导致脑细胞生长、发育的障碍，应该避免该物质的产生。也就是说，准妈妈在怀孕期间饿肚子或碳水化合物摄入过少是非常不可取的。

矿物质

矿物质包括钙、铁、锌、碘、钾、钠、镁、硒、钾等。

钙和磷是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。准妈妈在妊娠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宝宝，促进骨骼和牙齿的生长。准妈妈严重缺钙可导致胎宝宝患先天性佝偻病和新生儿颌骨、牙齿畸形等，准妈妈自己也容易发生骨质疏松等疾病。

铁是制造血红素和肌红蛋白的主要物质，铁的缺乏容易导致准妈妈贫血和胎宝宝生长发育迟缓。碘缺乏易引起准妈妈甲状腺肿大，并影响胎宝宝的身体及智力发育。锌更被誉为胎宝宝生长发育的“生命之花”，它对促进胎宝宝生长、发育有一定的作用。

硒是人体内一些抗氧化酶（谷胱甘肽过氧化物酶）的重要组成部分，如果准妈妈的饮食中缺乏硒元素，可能会引起胎宝宝原发性心肌炎和孕妇围产期心肌炎等。

钾也需要在准妈妈日常的食物中得到补充。怀孕后，准妈妈血钾浓度会有所下降。如果血钾过低，可能会引起乏力、恶心、呕吐、碱中毒等不良反应。

维生素

维生素A是胎宝宝正常发育所必需的元素；B族维生素中的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、烟酸等均以辅酶的形式参与三大营养成分代谢；维生素C对于胎宝宝骨骼、牙齿的正常发育，造血系统的健全和机体抵抗力的增加都有促进作用；维生素D能促进钙吸收，对胎宝宝骨骼、牙齿的形成极为重要。

由此可见，准妈妈在怀孕期间，应主动、有针对性地补充营养，这对孕育、分娩、产后身体的恢复和胎宝宝的生长发育都有非常重要的意义。



营养不足危害大

体重不足

新生儿体重不足是准妈妈孕期营养不良最为直接的表现。研究表明，新生宝宝的体重与准妈妈的营养状况关系非常密切。据国外一项对300名准妈妈所做的营养状况调查显示，其中孕期营养状况良好的准妈妈，新生宝宝的平均体重为3860克，而孕期营养状况不良者，新生宝宝的平均体重仅为2640克。可见，准妈妈孕期营养状况的好坏直接影响到了新生宝宝的体重。

容易早产

怀孕后期，胎宝宝对母体的营养需求日益增加，如果准妈妈营养不良，不能完全满足胎宝宝的需求，就比较容易出现早产的现象。临床表明，早产儿由于身体各部分器官尚未发育成熟，死亡率较高。国外研究也表明，胎龄越小、体重越低，死亡率也越高。另外，早产儿即使存活，也多有神经、智力等方面的发育缺陷。因此，防止早产是降低新生儿死亡率和提高新生儿素质的主要措施之一。

智力低下

大脑是胎宝宝生长发育最早、最快的一个器官，在妊娠的10个月里，准妈妈的营养好坏直接关系到胎宝宝大脑和神经系统的发育情况。如果母体营养不良，极易导致胎宝宝脑细胞生长发育延缓，直接影响胎宝宝脑组织的成熟过程和智力的发展，造成智力低下。

先天畸形

先天畸形是指出生时即存在的形态或结构上的异常。准妈妈在妊娠期间，如果缺乏某种胎宝宝正常发育所必需的特定营养成分就很容易导致新生儿先天畸形，严重者甚至会造成流产、死胎等。如孕早期叶酸或锌缺乏，就可引起胎宝宝器官形成障碍，导致神经管畸形。铁的缺乏也容易导致胎宝宝出现某种程度的脑损伤以及神经组织出现畸形等。

