

张家林 主编

孕妈妈 饮食40周

YUN MA MA YIN SHI



有这样一本实用的营养书
孕妈妈的心情会好很多哟



中医古籍出版社

孕妈妈饮食

40 周

○ 张家林 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈饮食 40 周/张家林著. —北京: 中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7-80174-459-4

I. 孕… II. 张… III. ①孕妇—膳食—营养学
②孕妇—食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 110425 号

孕妈妈饮食 40 周

主 编: 张家林

责任编辑: 高福庆

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京楠萍印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 25

字 数: 416 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7-80174-459-4/R · 455

定 价: 38.00 元

前言 QIANYAN



怀孕生育是人类繁衍的重要途径,关系着人类的未来和世界的发展,是人类的重要使命和神圣责任。科学家和医学家研究指出:孕妈妈的合理营养是确保优生优育的关键,合理营养可以保证母体的健康,增强胎儿、婴儿的体格和脑细胞的发育,使胎儿、婴儿的体力和智力得以健康发展。

孕妈妈是孕育胎儿的母体,孕妈妈营养的好坏直接关系到胎儿的发育和健康;而产后的母乳喂养中,孕妈妈的营养状况与其产生的乳汁质量密切相关。另外,孕妈妈在孕产期生理上会有很多变化,此时如果营养不良可导致多种疾病的发生,如妊娠高血压综合征、糖尿病、贫血、心血管疾病和产后出血、感染等。所以,营养对孕妈妈的影响,直接关系到两代人的健康,也关系到中华民族的强盛发达,重要性不言而喻。为此,我们编写了《孕妈妈饮食40周》一书,希望本书能对广大的孕妈妈就如何进行营养保健有所帮助和启发,为保障孕妈妈的健康和优生优育做出贡献。让孕妈妈在迎接即将到来的新生命之前,有最完善的准备,且没有遗憾、平安快乐地度过280天。

广大孕妈妈阅读本书可了解孕产期和哺乳期的生理变化及对营养的特殊需要,懂得什么是合理营养,何谓平衡膳食和食物烹调,孕前饮食应该做哪些准备,如何获得应有的营养以满足母子的需要,防止由于营养不良而导致畸胎、流产、早产等情况的发生。书中对孕妈妈易患疾病的预防和饮食调养也进行了详细的阐述,内容通俗易懂,还配有丰富的插图,是一本不可多得的好书。

编者



目录

Contents

一、孕妇需要的营养



能量 1

对能量的消耗 1

膳食中能量的来源 2



蛋白质 2

蛋白质的生理功能 2

什么是必需氨基酸 3

每日膳食中蛋白质

的适宜摄入量 4

蛋白质的食物来源 4



脂肪 5

脂肪的生理

功能及营养价值 5

必需脂肪酸 5

膳食脂肪的摄入量 6

膳食脂肪的食物来源 6



糖类 7

糖类的生理功能及营养作用 7

糖类的食物来源及摄入量 7



各种维生素 8

维生素A及β-胡萝卜素 8

维生素D 10

维生素E 11

维生素K 12

维生素B₁ (硫胺素) 13

维生素B₂ (核黄素) 14

维生素B₆ 15

叶酸 17

维生素B₁₂ 17

维生素C 18



矿物质和微量元素 20

钙 21

铁 24

碘 26

锌 27

二、平衡膳食与食物烹调



平衡膳食必须具备的条件 29

必须由各类食物组成 29

必须含有各种营养素	29	孕妇饮食的原则	50
各种营养素的比例要适当	29	味道与营养都跟上	52
 平衡膳食注意事项 30		孕妇的微量元素	52
食物多样, 谷类为主	30	妈妈与宝宝的营养宝库	54
多吃蔬菜、水果和薯类	31	宝宝智力大突击	56
常吃奶类、豆类及其制品	32	胖孕妇应该吃什么	56
常吃适量鱼、禽、蛋、瘦		孕妇偏食怎么办	57
肉, 少吃肥肉和荤油	32	从酸儿辣女说起	57
食量与体力活动要平衡	33	给太太充足的“内洗涤”	58
吃清淡少盐的膳食	33	什么水不能喝	58
饮酒应限量	33	饮料的不良作用	59
注意饮食卫生	34	维生素与胎儿的智力	60
 平衡膳食宝塔 34		孕妇的营养需求	61
平衡膳食宝塔	34		
平衡膳食宝塔的应用	34	四、丰富多彩的均衡饮食	
同类食物互换表	36	我的水果蔬菜篮	62
 食物的选择与烹调 37		粗粮好处多	62
食物的选择	38	蛋白质作用大	62
食物品质的鉴别	38	不要忘了铁和锌	63
食物的加工	39	钙也不能少	63
膳食的烹调方法	43	脂肪的重要性	63
防止食物营养		五、我的情况有些特殊	
素损失的措施	45	小心妊娠病	64
三、孕前饮食准备		减轻早孕反应的食品选择	64
怀孕以前吃什么	50	让有早孕反应	
		的太太一日三餐	66

六、妊娠第1个月

妊娠第1周 妈妈宝宝 67

受孕 67

专家建议 67

经验分享 68

饮食营养 70

延伸品读 71

心情贴士 71

妊娠第2周 妈妈宝宝 71

专家建议 72

经验分享 73

饮食营养 73

延伸品读 74

心情贴士 74

妊娠第3周 妈妈宝宝 75

胎儿 75

专家建议 76

经验分享 77

饮食营养 77

延伸品读 78

心情贴士 79

妊娠第4周 妈妈宝宝 79

胎儿 80

专家建议 80

经验分享 81

延伸品读 86

心情贴士 88

妊娠第1个月 营养

需求与饮食方案 88

营养供给 88

食物来源 88

一点诀窍 88

蛋白质 89

碳水化合物和脂肪 93

食谱举例 97

七、妊娠第2个月

妊娠第5周 妈妈宝宝 100

专家建议 100

经验分享 100

饮食营养 101

延伸品读 101

心情贴士 103

妊娠第6周 妈妈宝宝 104

专家建议 104

饮食营养 105

延伸品读 107

心情贴士 107

妊娠第7周 妈妈宝宝 108

专家建议 108

《孕妈妈饮食 40 周》

经验分享	109	饮食营养	128
饮食营养	110	延伸品读	129
延伸品读	112	心情贴士	129
心情贴士	113	胎教方案	130

 妊娠第8周 妈妈宝宝	114	 妊娠第11周 妈妈宝宝	131
--	-----	---	-----

专家建议	114	专家建议	131
经验分享	115	经验分享	131
饮食营养	115	延伸品读	132
延伸品读	115	心情贴士	132
		胎教方案	132

 妊娠第2个月 营养需求与饮食方案	116
--	-----

 妊娠第12周 妈妈宝宝	133
---	-----

营养供给	116	专家建议	133
蛋白质食物	117	经验分享	134
食谱举例	118	饮食营养	134

延伸品读	135
心情贴士	135
胎教方案	136

八、妊娠第3个月

 妊娠第9周 妈妈宝宝	123
--	-----

 妊娠第3个月 营养需求与饮食方案	137
---	-----

专家建议	123
经验分享	124
饮食营养	125
延伸品读	125
心情贴士	126

营养供给	137
碳水化合物和脂肪	139
食谱举例	142

 妊娠第10周 妈妈宝宝	127
---	-----

九、妊娠第4个月

专家建议	127
经验分享	127

 妊娠第13周 妈妈宝宝	148
专家建议	148

经验分享	148	心情贴士	164
饮食营养	149	孕妇不宜	165
延伸品读	149	 妊娠第4个月 营养	
心情贴士	149	需求与饮食方案	166
胎教方案	150	营养供给	166
孕妇不宜	151	如何调整中期	
 妊娠第14周 妈妈宝宝	152	孕妇的饮食结构	167
专家建议	152	蛋白质	168
经验分享	153	碳水化合物和脂肪	170
饮食营养	153	维生素	170
延伸品读	154	食谱举例	170
心情贴士	155		
胎教方案	155	十、妊娠第5个月	
孕妇不宜	156		
 妊娠第15周 妈妈宝宝	156	 妊娠第17周 妈妈宝宝	175
专家建议	156	专家建议	175
经验分享	157	经验分享	176
饮食营养	158	饮食营养	177
延伸品读	159	延伸品读	181
心情贴士	160	心情贴士	182
胎教方案	160	孕妇不宜	183
孕妇不宜	161	胎教方案	183
 妊娠第16周 妈妈宝宝	162	 妊娠第18周 妈妈宝宝	184
专家建议	162	孕妇	184
经验分享	163	胎儿	184
饮食营养	163	专家建议	185
延伸品读	164	经验分享	185

饮食营养 185

延伸品读 186

心情贴士 187

胎教方案 187

孕妇不宜 188

 妊娠第 19 周 妈妈宝宝 188

饮食营养 189

延伸品读 190

心情贴士 190

孕妇不宜 191

 妊娠第 20 周 妈妈宝宝 191

专家建议 191

经验分享 192

饮食营养 192

延伸品读 193

心情贴士 193

孕妇不宜 194

孕妇检查 194

 妊娠第 5 个月 营养
需求与饮食方案 195

营养供给 195

蛋白质 196

维生素 198

水和无机盐 199

食谱举例 200

十一、妊娠第 6 个月



 妊娠第 21 周 妈妈宝宝 205

专家建议 205

经验分享 205

饮食营养 206

延伸品读 206

孕妇不宜 206

 妊娠第 22 周 妈妈宝宝 207

专家建议 207

经验分享 207

饮食营养 208

延伸品读 208

孕妇不宜 209

 妊娠第 23 周 妈妈宝宝 209

专家建议 210

经验分享 210

饮食营养 211

延伸品读 212

孕妇不宜 213

 妊娠第 24 周 妈妈宝宝 214

专家建议 214

经验分享 215

饮食营养 216

延伸品读 217

CONTENTS

心情贴士	217	孕妇不宜	237
孕妇不宜	218	孕妇用药	238

 妊娠第6个月 营养 需求与饮食方案	218
---	-----

营养供给	218
蛋白质	218
碳水化合物和脂肪	219
维生素	219
水和无机盐	220
食谱举例	221

十二、妊娠第7个月

 妊娠第25周 妈妈宝宝	225
专家建议	225
经验分享	226
饮食营养	226
延伸品读	228
心情贴士	228
孕妇不宜	229
孕妇用药	229

 妊娠第26周 妈妈宝宝	231
专家建议	231
经验分享	233
饮食营养	234
延伸品读	235
心情贴士	236

 妊娠第27周 妈妈宝宝	238
专家建议	239
经验分享	240
饮食营养	241
延伸品读	241
心情贴士	243
孕妇不宜	244
孕妇用药	244

 妊娠第28周 妈妈宝宝	245
专家建议	245
经验分享	246
饮食营养	247
延伸品读	248
心情贴士	248
孕妇不宜	249
孕妇方案	249

 妊娠第7个月 营养 需求与饮食方案	251
--	-----

营养供给	251
蛋白质	251
碳水化合物和脂肪	252
维生素	253
水和无机盐	253
食谱举例	254

孕妈妈饮食40周

十三、妊娠第8个月

 妊娠第29周 妈妈宝宝 257

专家建议	257
经验分享	258
饮食营养	258
延伸品读	258
心情贴士	259
孕妇不宜	259
孕妇用药	260

 妊娠第30周 妈妈宝宝 261

专家建议	261
经验分享	262
饮食营养	262
延伸品读	262
心情贴士	264
孕妇不宜	264
孕妇用药	265

 妊娠第31周 妈妈宝宝 266

专家建议	267
经验分享	267
饮食营养	268
延伸品读	269
心情贴士	269
孕妇不宜	269
孕妇用药	270

 妊娠第32周 妈妈宝宝 270

专家建议	271
经验分享	272
饮食营养	272
延伸品读	273
心情贴士	274
孕妇不宜	275
孕妇用药	275

 妊娠第8个月 营养
需求与饮食方案 276

营养供给	276
食谱举例	277

十四、妊娠第9个月

 妊娠第33周 妈妈宝宝 287

专家建议	287
经验分享	287
饮食营养	288
延伸品读	288
心情贴士	289
孕妇用药	289

 妊娠第34周 妈妈宝宝 290

专家建议	291
经验分享	292
饮食营养	292

延伸品读	293	 妊娠第38周 妈妈宝宝 319
心情贴士	293	
 妊娠第35周 妈妈宝宝 294		专家建议
专家建议	297	经验分享
经验分享	297	延伸品读
饮食营养	298	心情贴士
延伸品读	298	孕妇不宜
心情贴士	300	 妊娠第39周 妈妈宝宝 328
孕妇疾病	300	专家建议
 妊娠第36周 妈妈宝宝 301		经验分享
专家建议	303	饮食营养
经验分享	303	延伸品读
延伸品读	304	心情贴士
心情贴士	305	孕妇不宜
 妊娠第9个月 营养		孕妇疾病
需求与饮食方案 306		 妊娠第40周 妈妈宝宝 336
营养供给	306	专家建议
食谱举例	306	经验分享
		饮食营养
		延伸品读
		心情贴士
		孕妇不宜
十五、妊娠第10个月 		
 妊娠第37周 妈妈宝宝 313		 妊娠第10个月 营养
专家建议	315	需求与饮食方案 349
经验分享	317	食谱举例
延伸品读	318	
心情贴士	319	

十六、孕期营养不良对母亲和胎儿的影响

对母亲健康的影响	355
对胎儿生长发育的影响	355

十七、妊娠反应与合并症的饮食调养

妊娠呕吐	357
孕妇便秘	358
预防胎膜早破	360
妊娠高血压综合征	361
妊娠合并贫血	367
妊娠合并糖尿病	372

十八、产褥期食谱举例

油焖茭白	379
鸡油烩油菜	379
麻油炒素菜	379

麻油炒素鸡	380
醋熘白菜	380
温拌双泥	380
雪里蕻炒冬笋	380
炒双菇	381
煸爆茄豆	381
菠菜炒粉丝	381
青椒炒三丁	382
青椒拌茄子	382
羊肉烧鱼	382
鱼香肝片	383
烧牛蹄筋	383
黑枣炖猪脚	383
莲子猪肚	383
白菜炖猪肉	384
锅巴肉片	384
红焖猪蹄	385
枸杞炖牛肉	385
清蒸乌鸡	385
珍珠三鲜	386
姜爆鸭丝	386

一、孕妇需要的营养

能 量



什么是能量?能量就是人生存的动力。人体所以能维持生命和进行各种活动,主要靠能量。能量的来源就是每日所吃的食物。食物中含有能产生能量的营养素——糖类、蛋白质和脂肪。人体就是靠食物供给的能量来进行各种活动,如内脏器官的化学物理活动、肌肉活动、体温的维持,以及生长发育等。所以人体若每日摄入的能量不足,就会消耗自身的组织来维持能量的需要,长期下来即会消瘦、无力以致死亡;但每日摄入的能量过多,又会以脂肪的形式储存起来,使人发胖。所以,一个人每天摄入的能量要符合个人的需要,应有一个适宜的摄入量。

能量是用什么单位来表示呢?在营养学上,能量的单位是用千卡表示,若以法定单位表示则为千焦。这两种能量单位的变换关系如下:

1千卡=4.184千焦,或简化为4.2千焦

1千焦=0.239千卡

由于人体能量需要量较大,故常常以兆焦(MJ)表示,兆焦为千焦的1000倍,即1000千焦=1兆焦。

对能量的消耗

人体对能量的需要和对能量的消耗,这二者是一致的。无论从需要或从消耗来说,都由三个方面组成,即:能量需要=基础代谢+生理和体力活动+食物特殊动力作用的能量消耗。对于正在生长发育的儿童,还要增加生长发育所需要的能量。

1.基础代谢:基础代谢是维持生命最基本活动所必需的能量。基础代谢可受很多因素的影响,主要影响因素有:年龄、性别、身高、体重、体表面积和内分泌。

2.体力活动的能量消耗:体力活动包括一个人每天工作和生活中的各种活动,这一部分能量消耗在人体整个能量消耗中占的比例最大,而且个体之间由于劳动强度不同,差异也较大。劳动强度大的人比劳动强度轻的人能量消耗要多。

3.食物特殊动力作用:食物特殊动力作用是指人体由于摄食所引起的一种额外能量消耗。它是食物在消化吸收过程中消耗的能量。摄取不同食物对能量的额外消耗也有

所不同，进食蛋白质额外增加的能量消耗比吃糖类和脂肪都要高。

膳食中能量的来源

膳食中能量主要来自糖类、脂肪和蛋白质，这三种营养素被称为产热营养素。这三种营养素在人体代谢过程中，由于机体吸收、利用的程度不同，可产生不同的能量。糖类和蛋白质在人体内每克产能量 16.74 千焦（4 千卡），脂肪每克产能量 37.66 千焦（9 千卡）。脂肪产能量最高，所以摄入含脂肪量高的食物不容易饿。

上述三种产能量的营养素普遍存在于食物中，但动物性食物一般比植物性食物含有较多的脂肪和蛋白质。在植物性食物中，油料作物和坚果含有丰富的脂肪，而大豆含脂肪和蛋白质也较丰富，这些食物都是产能量较高的食物。新鲜水果和蔬菜则含有较少的能量。谷类产能量虽少于脂肪，但由于每日谷类

摄入量较大，所以谷类在膳食供给能量方面占有比较重要的地位。

三种产能营养素在人体的代谢中既各有特殊生理功能又相互影响，特别是糖类与脂肪之间的相互转化。它们对蛋白质也有节约作用，故三者在总能量供给中应有一个恰当的比例。根据我国人民的饮食习惯，膳食总能量应以糖类占 55%~65%，蛋白质占 12%~15%，脂肪占 20%~25% 为宜，儿童、青少年脂肪供能量可占总能量的 25%~30%。

蛋白质

蛋白质的生理功能

蛋白质是建造机体的重要物质基础，机体的每一个细胞和所有重要活性物质都要有蛋白质参与。同时蛋白质的结构千差万别，人体存在着数以百计的各种蛋白质，具有多种多样的生理功能。

1. 促进生长发育和修补组织：人体需要蛋白质供给各种氨基酸，组成各种组织，如肌肉、骨骼、头发、皮肤等。人体的蛋白质组织每天都处在动态平衡中，每天约有 300 克蛋白质分解用于修补组织，约有 75 克肌肉更新，肠黏膜每 4~6 天更新一次。人体每天需要合成蛋白质 70 克以上，如不能满足需要，



则体重下降，生长发育停滞。

2.酶、激素、抗体皆由蛋白质组成：这些物质在体内具有重要的生理功能，对物质代谢、增强免疫力和调节生理功能都是不可缺少的。

3.供氧和递质作用：血红蛋白、肌纤凝蛋白和胶原蛋白在体内起着供氧、肌肉收缩和支架作用；色氨酸和酪氨酸是神经递质所必需。

4.遗传基因物质：蛋白质是核蛋白及其相应的核糖核酸不可缺少的物质，所以蛋白质也是遗传基因的主要物质。

5.调节水盐代谢和酸碱平衡：钠离子发挥渗透压作用使液体流出细胞，而蛋白质可使细胞间液进入血液系统，使血液流入小血管而营养细胞，当人体缺乏蛋白质时，血浆蛋白质浓度下降，水不能回流到循环系统，而滞留于细胞间液，即出现水肿。蛋白质为两性物质，有缓冲作用，可调节体液的酸碱平衡。

6.其他：蛋白质还具有解毒、运输营养物质的作用，很多营养素是以蛋白质为载体，如运铁蛋白为铁的载体，低密度脂蛋白为脂类和维生素E等的载体，当蛋白质缺乏时，一些营养素的吸收和运转就会下降。



什么是必需氨基酸

人体中各种蛋白质是由20种氨基酸按不同的组合而构成的。成年人体内含蛋白质占16.3%，即一个体重60千克的成年人约有9.8千克的蛋白质。人体的蛋白质实际上处在不断地合成与分解的动态过程中，估计每天约有3%的蛋白质参与更新。但不同年龄的人，体内蛋白质合成率不同，新生儿和婴儿的合成率最高。见下表。

不同年龄人体蛋白质平均合成量（克）

对象	年龄	每千克体重每天的蛋白质合成量
新生儿	1~46天	18.0
婴儿	10~20个月	6.9
青年		
男	20~25岁	3.3
女	18~23岁	2.6
老年		
男	68~72岁	2.9
女	69~91岁	2.3

在构成人体蛋白质的20种氨基酸中有8种为人体不能合成或合成的速度远不能满足机体需要，必须由食物中得来，称之为必需氨基酸。它们是：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸和缬氨酸。此外，组氨酸对婴幼儿来说也是必需氨基酸。胱氨酸与酪氨酸是分别由蛋氨