

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIEDONGSHU

孕期调养

YUNQITIAOYANG
XIAOMIFANG

小秘方

■《孕期调养小秘方》详细讲解了孕妇如何合理平衡地从膳食中摄取营养，针对孕妇不同阶段的特殊情况，为她们提供了丰富合理的保健食谱与营养标准。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

孕期调养

YUNQI TIAOYANG
XIAOMIFANG

小秘方

《孕期调养小秘方》详细讲解了孕妇如何合理平衡地从膳食中摄取营养，针对孕妇不同阶段的特殊情况，为她们提供了丰富合理的保健食谱与营养标准。

张为成 秦国风 / 主编

中国古籍出版社

孕期调养 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方—汇编

IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

孕期调养小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)

前言 QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范,全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

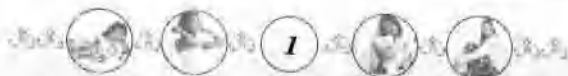
编者



目 录

正 常 人 体 必 须 的 营 养

能量	1
对能量的消耗	2
膳食中能量的来源	2
蛋白质	3
蛋白质的生理功能	3
什么是必需氨基酸	4
每日膳食中蛋白质的适宜摄入量	6
蛋白质的食物来源	6
脂肪	7
脂肪的生理功能及营养价值	7
必需脂肪酸	7
膳食脂肪的摄入量	8
膳食脂肪的食物来源	8
糖类	9
糖类的生理功能及营养作用	9
糖类的食物来源及摄入量	10
各种维生素	11
维生素 A	11
维生素 D	14
维生素 K	17





孕期调养小秘方

维生素 E	19
维生素 B ₁	22
维生素 B ₂	25
维生素 B ₆	27
维生素 B ₁₂	29
生物素	31
叶酸	32
烟酸	34
维生素 C	36
维生素 B ₅	41
维生素 B ₄	42
维生素 P	43
矿物质和微量元素	44
钙	44
磷	45
镁	46
钠	47
钾	49
硫	51
锌	51
铁	54
碘	56
硒	58
铜	60
锰	63
锡	65
钴	66

铬	68
氟	70
锶	72
锗	73
钼	76
镍	77
钒	79
砷	80
锂	81
稀土元素	83
硼	84
硅	85

膳食平衡

膳食平衡的条件	86
必须由各类食物组成	86
必须含有各种营养素	86
各种营养素的比例要适当	87
膳食平衡注意事项	88
食物多样,谷类为主	88
多吃蔬菜、水果和薯类	89
常吃奶类、豆类及其制品	90
常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油	90
食量与体力活动要平衡	91
吃清淡少盐的膳食	92
饮酒应限量	92
注意饮食卫生	92



膳食平衡宝塔结构	93
平衡膳食宝塔	93
平衡膳食宝塔的应用	93
同类食物互换表	96

孕 前营养补充

孕前饮食准备	99
怀孕以前吃什么	99
孕妇饮食的原则	100
味道与营养都跟上	101
孕妇的微量元素	102
妈妈与宝宝的营养宝库	105
宝宝智力大突击	106
胖孕妇应该吃什么	107
孕妇偏食怎么办	108
从酸儿辣女说起	109
给太太充足的“内洗涤”	110
什么水不能喝	110
饮料的不良作用	111
维生素与胎儿的智力	112
孕妇的营养需求	113
孕妇从食物中摄取营养	114
谷类食品	114
豆类食品	116
蔬菜、水果类食品	122
肉类食品	150
奶类食品	153



蛋类食品	154
鱼类食品	155

孕早期调养

孕早期膳食补充与调养	158
孕早期膳食营养特点	158
孕早期饮食安排原则	160
孕早期一日食谱举例	160
孕早期调养秘方	161
孕早期食谱	161

孕中期调养

孕中期膳食补充与调养	207
孕中期膳食营养特点	207
孕中期饮食安排原则	210
孕中期一日食谱举例	211
孕中期一周营养食品选配举例	212
孕中期四季食谱举例	214
孕中期调养秘方	216
孕中期食谱	216

孕晚期调养

孕晚期膳食补充与调养	250
孕晚期膳食营养特点	250
孕晚期饮食安排原则	252
孕晚期四季食谱举例	254
孕晚期调养秘方	256
孕晚期食谱	256



孕 期营养缺乏对妈妈和胎儿的影响

孕期营养不良对母亲和胎儿的影响	286
对母亲健康的影响	286
对胎儿生长发育的影响	287

妊 娠反应与合并症的饮食调养

妊娠呕吐	289
孕妇便秘	291
预防胎膜早破	294
妊娠高血压综合征	295
妊娠高血压综合征与营养的关系	296
饮食调养原则	299
食物选择与食谱举例	301
妊娠合并贫血	303
妊娠缺铁性贫血	303



正常人体必需的营养



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。

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。

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： $1 \text{ 千卡} = 4.184 \text{ 千焦}$ ，或简化为 4.2 千焦

$1 \text{ 千焦} = 0.239 \text{ 千卡}$

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 $1000 \text{ 千焦} = 1 \text{ 兆焦}$ 。





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。

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。

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制作用,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、肌纤维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。



血红蛋白、肌纤维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。



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酸和苯丙氨酸转变而来的,如膳食中胱氨酸和酪氨酸充足,则可节省必需氨基酸蛋氨酸和苯丙氨酸。

机体的蛋白质代谢过程是复杂的,必需氨基酸和非必需氨基酸都参与蛋白质的代谢,都是不可缺少的,只是非必需氨基酸不一定由食物供给,可在体内自己合成或由其他物质转化而来。人体不仅需要各种必需氨基酸,而且各种必需氨基酸之间的比值要适合机体蛋白质合成的需要。食物中摄入的蛋白质在消化吸收后的必需氨基酸比值愈接近人体,合成蛋白质的需要愈容易被人体吸收利用,如鸡蛋蛋白质中必需氨基酸的比值与人体需要接近,故其营养价值高于其他比值与人体需要模式相差较大的食物蛋白质;谷类蛋白质由于缺乏赖氨酸,



其蛋白质营养价值则较低。所以,食物中蛋白质的优与劣主要根据必需氨基酸的含量和比值。

每日膳食中蛋白质的适宜摄入量

对蛋白质的供给不仅要满足数量的要求,还要考虑蛋白质的质量,在供给的蛋白质中应有 1/3 以上为优质蛋白质,儿童应有 1/2 以上为优质蛋白质。

中国营养学会 2001 年制订的每日膳食中营养素参考摄入量规定蛋白质的摄入量:轻体力劳动女性 65 克,中等体力劳动 70 克,重体力劳动 80 克,孕妇早、中、晚期在原基础上分别增加 5 克、15 克和 20 克,乳母增加 20 克。若按总能量中蛋白质供能的比例以占 12% ~ 14% 为宜,对儿童、少年最好占 15%。对蛋白质的供给不仅要满足数量的要求,还要考虑蛋白质的质量,在供给的蛋白质中应有 1/3 以上为优质蛋白质,儿童应有 1/2 以上为优质蛋白质。

蛋白质的食物来源

蛋白质的主要食物来源是畜、禽肉、蛋、奶、鱼类和大豆类食物。肉类含蛋白质一般为 10% ~ 20%,鱼类为 15% ~ 20%,奶类为 1.5% ~ 3.8%,蛋类为 11% ~ 14%,大豆为 30% ~ 40%,干豆类(绿豆、赤豆等)的蛋白质含量为 20% ~ 25%,坚果类如花生、核桃、莲子等也含有 15% ~ 30% 的蛋白质,谷类一般含蛋白质 6% ~ 10%,薯类为 2% ~ 3%。动物性食物和大豆类食物(黄豆、青豆、黑豆及其制品豆腐等)来源的蛋白质为优质蛋白质。

