

纠正惯性饮食思维 拥有科学健康观念

系列丛书

好好吃

HAOHAOCHI



孔伯华养生医馆

推荐

别给孕妇 这样吃



五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益，气味合而服之，以补益精气。

——《黄帝内经·素问》

所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

——《金匮要略》张仲景

主编 孔令谦 (孔伯华养生医馆馆长)

北京出版社



别给孕妇这样吃

主编 孔令谦



北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

别给孕妇这样吃 / 孔令谦主编. —北京: 北京出版社, 2007
(好好吃)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06780 - 4

I. 别… II. 孔… III. 孕妇—饮食—卫生习惯 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164513 号

好好吃

别给孕妇这样吃

BIEGEI YUNFU ZHEYANGCHI

孔令谦 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团 总发行
广东新华发行集团股份有限公司
华新科达彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 8 印张 100 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06780 - 4

TS · 174 定价:16.80 元

质量投诉电话: 010 - 58572393



别给孕妇这样吃

编者的话

健康是人类永恒的话题。当今社会，国泰民安，人们对健康就更加渴求。但怎么做才能保持健康呢？看着书店里那么多指点人们如何才能更健康的书，真的能让读者挑花眼。

民以食为天，吃是人类生活中最重要的事情了。从吃得饱到吃得好、吃出健康、吃出美丽，饮食需求越来越多元化。

进入21世纪，食品极大的丰富。各种食品、保健品的广告更是排山倒海般涌来，这个好、那个棒，你应当如何吃、如何补……可这么多所谓好的、棒的，人类怎么好像更不健康了？看看那些带给我们无尽烦恼的糖尿病、脂肪肝、心脑血管病、肿瘤……无不与我们的日常饮食有着密不可分的关系。

为什么没有人告诉我们不要这样吃呢？

由“伯华养生馆”主编的《好好吃》系列丛书正是这样一套“纠正惯性饮食思维，拥有科学健康观念”的健康饮食丛书。丛书以中国传统的



别给孕妇这样吃

以中医学知识为基础,从人们习以为常的错误观点出发,引出人们日常生活中容易出现的各种饮食误区及错误习惯,然后再加以纠正,告诉人们“别这样吃”的全新概念。

丛书通过大量的实例,针对特定人群,在一“破”一“立”的过程中,娓娓讲述健康饮食的基本知识与技巧,令读者于轻松“悦”读中,获取新知。

编者 的话

丛书在编写过程中,得到了孔伯华养生医馆馆长孔令谦先生大力支持,亲自携师兄弟及医馆医师编辑校阅,并建立了供读者交流的网络论坛 <http://www.bohua.com.cn/bbs/> (伯华养生论坛),读者可以在论坛中相互交流。北京军区总医院营养科的魏文青博士也对本丛书的相关知识点进行了科学的审读,在此诚恳致谢。

鉴于水平的原因,书中难免存在疏漏之处,望读者指正。



别给孕妇这样吃

目 录

编者的话	i
营养物补充	001
叶酸宜及早补充吗	002
补充蛋白粉真的有必要吗	004
怀孕期间要坚持吃钙片吗	006
蜂王浆适合孕妇服用吗	008
孕妇适合进补人参吗	010
鱼肝油可以放心食用吗	012
海带补碘一定要多吃吗	014
孕期使用珍珠粉安全吗	016
维生素C药片可以代替水果吗	018
补充维生素多多益善吗	020
日常饮食	023
怀孕后要加倍吃东西吗	024
水果、珍珠粉能让孩子长得白吗	026
注意饮食就足够了吗	028
素食等于健康吗	030
油条的背后有什么	032
你相信“酸儿辣女”的说法吗	034



别给孕妇这样吃

妊娠期吃不下也要吃吗	036
孕妇要多吃名贵的鱼吗	038
吃薏米也会有问题吗	040
黄芪炖母鸡是不是好东西	042
饮食真的会影响婴儿的肤色吗	044
饮食太精会带来什么后果	046
多吃动物肝脏有益吗	048
连冷饮都不能吃吗	050
吃糖也能引起“巨大麻烦”吗	052
为什么喝可乐胎儿会动	054
多吃点盐没关系吗	056
孕妇吃山楂总不会有错吧	058
土豆能经常吃吗	060
爱吃咸鱼的习惯好吗	062
泡菜是“两全其美”的选择吗	064
吃瓜子也有隐忧吗	066
鸡蛋也不能随意吃吗	068
要拒绝巧克力的诱惑吗	070
小酌一杯有什么影响	072
一盘蟹真能顶一桌菜吗	074
妊娠呕吐之后,吃还是不吃	076
豆制品能天天吃吗	078
坐月子煲汤必须用老母鸡吗	080



别给孕妇这样吃

坐月子要坚持喝红糖水吗	082
喝茶也会有问题吗	084
产后缺乳能吃“三高”食物吗	086
孕产期健康	089
服用中药一定安全吗	090
红枣、红豆汤能解决贫血问题吗	092
补血安神用桂圆好吗	094
素食是调节妊高征的良方吗	096
孕妇多吃鱼能预防心脏病吗	098
胆结石和饮食习惯有关系吗	100
胖点儿有什么大不了的	102
过敏体质的孕妇吃保健品有用吗	104
妊娠期肝损后吃什么	106
先兆流产是营养不足造成的吗	108
妊娠皮肤痒与食物有关吗	110
后记	113

营 | 养 | 物 | 补 | 充





别给孕妇这样吃



叶酸是胎儿神经发育的关键营养素，孕妇饮食中若缺乏叶酸，有可能增加新生儿的致畸风险。

许多女性在怀孕后才开始重视叶酸的摄入，而一些妊娠反应较为严重的孕妇，在3个月的妊娠反应过后，情况稍微稳定，比较有胃口了，才开始重视。她们认为，通过后几个月的集中强化补充，能够弥补前期叶酸摄入量的不足。

叶酸宜及早补充吗



其实，女性在计划要小宝宝的时候就应该每天补充叶酸，以避免在怀孕早期由于妊娠反应严重或疏忽大意而错过补充叶酸的最佳时机。

孕早期(3~6周)正是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期，此时孕妈妈每天需补充400微克叶酸才能满足宝宝生长需求和自身需要，这样可使胎儿患神经管畸形的概率减少50%~70%。





别给孕妇这样吃



健康 忠告

叶酸是一种水溶性的维生素，它是人体蛋白质和核酸合成的必需因子，血红蛋白、红细胞的生成以及氨基酸代谢等都少不了它。

由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。如：

蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%；

煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；

盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。

因此，要改变一些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要加强富含叶酸食物的摄入，必要时可补充叶酸制剂、叶酸片、多维元素片。

含叶酸的食物很多，比如：绿色蔬菜、新鲜水果、谷物等。

虽然叶酸这么重要，但也绝不能滥补，应根据自身状况在医生指导下用药。

为了保证未来宝宝的健康，准备做妈妈时千万别忽视叶酸的补充。





别给孕妇这样吃



很多人认为，孕妇要补充足够的蛋白质，宁多勿少。

现在，很多女性为了身材苗条，崇尚素食主义，平时的蛋白质摄入量就不够，到了怀孕时才意识到蛋白质的重要性，非常时期，非吃不可。

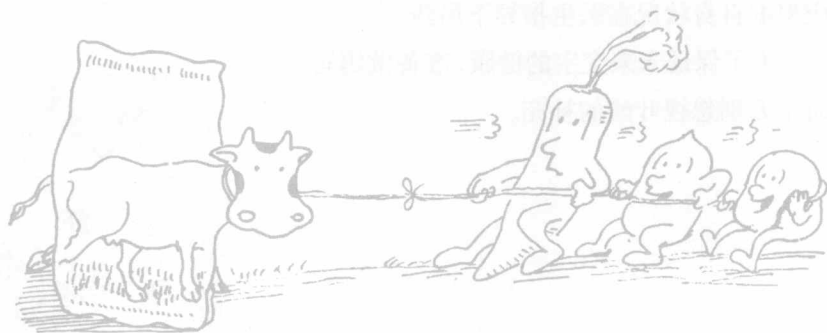
怀孕期间有很多饮食禁忌，妊娠反应也会导致食欲不振。于是，蛋白粉成了很多准妈妈的首选。

补充蛋白粉真的有必要吗



补充蛋白质固然重要，但是，蛋白粉并不是最好的选择。正确的方法是从饮食中摄入营养物质和能量。经过提取、加工后的产品不如新鲜的饭菜营养价值高。

牛奶、鹌鹑蛋、鸡蛋、鱼、虾、禽的蛋白质都是优质蛋白质。豆类、谷类、蔬菜中也含有蛋白质，这么多选择，还有必要去吃蛋白粉吗？





别给孕妇这样吃



健康 忠告

孕妇只要按平衡膳食的要求选择食物，就不会缺乏蛋白质，没有必要额外补充蛋白粉一类的营养品。

相反，孕期摄入过多的蛋白质，会影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并且会影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。

研究证明，过多地摄入蛋白质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等症状。同时，蛋白质摄入过量，会造成血液中的氮质增高，加重肾脏过滤的压力。

对于胎儿来说，任何一种食物所含的优质蛋白质都具有促进生长和脑发育的功能，并不是蛋白粉的独有功效。孕妇在孕期所需要的营养元素很丰富，并非只有蛋白质一种，需要全面均衡营养。

蛋白粉是精细食品，但单一营养素吃得再多也仍会营养不良。而且，从食物中摄取蛋白质更容易被人体吸收。对于一般孕妇，只要身体健康、营养良好，就不需要额外补充蛋白粉。





别给孕妇这样吃



宝宝的生长发育会消耗母体大量的钙，由于缺钙，孕妇的小腿很容易抽筋。

缺钙也会影响宝宝的健康发育，为了两个人的健康，孕妇坚持加服钙片、维生素D等，简单方便，见效快。除此之外，大量饮用牛奶补充钙质也是方便的选择。

怀孕期间要坚持吃钙片吗



补钙，吸收才是关键。

日常饮食中的奶制品、豆制品、虾皮、海带、海鱼都是高钙食物，只要不偏食，经常替换着食用，可以补充足量的钙。怀孕期间，孕妇常常汤水不断，也是在不断补钙。

专家提醒孕妇不可擅自补钙，保证科学全面的饮食才是最重要的。





别给孕妇这样吃



营养学家认为，孕妇补钙过量，胎儿有可能得高血钙症。

高血钙症婴儿出世后，会出现囟门太早关闭、腭骨变宽突出、主动脉狭窄等症，既不利于婴儿的健康发育，又损害婴儿的容貌，甚至影响大脑发育。

对于健康的孕妇来说，过量的钙会增加引发肾结石、胆结石的危险，同时，会减少铁、锌等微量元素的吸收，因此补钙要适量。

一般说来，孕妇在妊娠前期，每日需钙量为800毫克，后期可增加到1200毫克。这个量通过正常的饮食并不难达到，从日常饮食中的菜、奶、蛋等食物中就可以获取。





别给孕妇这样吃



蜂王浆是人们熟悉的滋补品之一，其中很多品牌已经陪伴我们几十年了。

蜂王浆有补益气血、健脾养胃、延缓衰老的功能，这恰恰是怀孕女性所需要的！

为了生一个健康强壮的宝宝，买一批蜂王浆，天天吃，准没错。

蜂王浆适合孕妇服用吗



蜂王浆确实是很好的营养补品，但是，医生不建议孕妇进补蜂王浆，更不能过量食用。

孕妇如需服用，以新鲜蜂王浆最好。用餐前一小时空腹直接饮用，或空腹温开水冲服，每日服用量2~5克为宜，或含在口中慢慢咽下。





别给孕妇这样吃



健康忠告

蜂王浆中的激素会刺激子宫，引起宫缩，干扰胎儿在宫内的生长发育，也可能造成胎儿过大、胎儿体内激素增加等。

蜂王浆之所以被称为保健珍品，是因为其服用量小，作用迅速而显著。孕妇切不可贪图其营养价值高，不加节制地服用。

对于一些体质状况不太正常的孕妇，比如过敏体质者、长期患低血压与低血糖者、肠道功能紊乱及腹泻者，更要在征求专家意见后服用。

此外，蜂王浆应注意低温保存，否则容易变质。新鲜的蜂王浆应为淡淡的黄色，颜色越深品质越差，出现粉红色时，则表明蜂王浆开始变质，要立即停用。

