

图解

孕妈咪胎儿

Yunmami Taier Yingyangshi

台湾《婴儿与母亲》编辑部

营养师

吃得健康
不发胖

为了宝宝慎用
塑料制品

吃错了当心
血糖飙升

吃反脂肪美食
赔了胎儿健康



中国人口出版社

TUJIE

图解

孕妈咪胎儿 营养师



Yunmami Taier Yingyangshi



台湾《婴儿与母亲》编辑部

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解孕妈咪胎儿营养师 / 台湾《婴儿与母亲》编辑部
编. —北京: 中国人口出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80202-547-9

I. 图… II. 台… III. 孕妇—营养卫生—图解 IV.
R153.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162612 号

本书原出版者为台湾妇幼家庭出版社, 经授权由中国人口出版社
在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号: 01-2007-5907

版权所有 侵权必究



图解孕妈咪胎儿营养师

台湾《婴儿与母亲》编辑部 编

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 920 × 1300 1/32

印 张: 8.25

字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-547-9/R · 629

定 价: 29.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010) 83519390

传 真: (010) 83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

第1章 营养健康度孕期

准妈妈必备

孕期营养大原则 2

如何吃素才健康

素食孕妈妈饮食守则 6

吃得好，不如吃得巧 12

您太胖或太瘦吗？

当心毛病多多 18

您家不开伙吗？

聪明外食族吃出好健康 22

照顾孕妈妈及全家人的健康

提升免疫力的7大营养物质 26

对孕妈妈的12项饮食建议 32

第2章 营养均衡速递

正确地吃，宝宝好健康

怀孕初期饮食营养须知 36

胎儿渐渐长大喽！

怀孕中期饮食营养须知 44

储备体力 迎接宝宝来临

怀孕后期饮食营养须知 50

一人吃，两人补

孕期矿物质的需求 56

宝宝，妈妈好“骨气”

孕期妈妈钙健康 60

孕期完全补铁守则 64

孕期摄取维生素指南 68

为宝宝健康加分

孕期不可或缺的叶酸 75

膳食纤维、益生质、益生菌

肠道保健食品，吃出健康与活力 82

目 录

第3章 食在孕期，调理不适

- 蔬果食疗 改善孕期不适 88
- 改善“害喜”的中医妙方 94
 - 天气热，胃口差
- 营养美味夏季开胃料理 98
- 孕妈妈必知的补血妙方 102
 - 孕初期怕冷，后期怕热
- 克服孕期感冒有妙招 108
 - 这样吃着就顺畅
- 改善孕期便秘有绝招 110
- 摆脱孕期水肿9大须知 116
 - 低盐，美味又健康
- 预防妊娠高血压的饮食 120

第4章 孕期慎忌饮食

- 孕期及分娩前，有些东西不能吃 124
- 吃错了，孕妈妈当心血糖飙升 130
 - 爱美的孕妈妈要当心
- 维生素A酸会导致胎儿畸形 134
- 吃反式脂肪美食，赔了健康 138
- 水果吃太多，肥胖上身 142
- 孕妇奶粉的营养关键报告 148
 - 健康清凉过一夏
- 炎夏慎防中暑和食物中毒 152
 - 您今天吃“塑”了吗？
- 安全使用塑料制品才健康 156





目 录

第5章 安胎养胎这样吃

月月相随—安胎食谱20例

黄芪山药鸡汤	162	药炖排骨	175
十全大补鸡汤	163	豌豆仁炒鱼丁	176
彩椒炖猪蹄	164	归芪枣鸡汤	177
火炒五色蔬	165	豆芽炒三丝	178
卤柳叶鱼	166	香煎鲑鱼洋葱	179
百合炒虾仁	167	苹果木耳鸡汤	180
竹笋海菜汤	168	豆豉青蚬	181
凉拌西红柿梅汁	169	山药时蔬	182
大蒜鱼片汤	170	红糟鱼片	183
葱头西红柿炖肉	171	鲍鱼竹笙鸡汤	184
银耳雪梨汤	172	大补汤	185
红糟鸡汤	173	对症安胎才有效	
腰片炒韭黄	174	中医安胎大补帖	186

第6章 天天相伴，准妈妈私房菜谱

芦笋烤肉卷	192	山药牛柳	208
豆苗炒牛肉	193	水果麦角粥	209
烤海鲜	194	杂粮瘦肉粥	210
双菇炒豆干	195	豆腐煲	211
吻仔鱼煎蛋	196	橙汁素蜜腿	212
彩椒炒牛肉	197	开胃素色拉	213
泰式酸味肉片	198	丝丝如意	214
意式猕猴桃肉面	199	黄豆糙米卷	215
南瓜海鲜浓汤	200	香菇千层夹	216
鲑鱼起司卷	201	什锦面疙瘩	217
高钙元气早餐	202	素炸酱面	218
缤纷鲑鱼饭	203	家常豆腐	219
奶酪西红柿盅	204	双菇烩芙蓉	220
烩三鲜	205	五色蔬菜汤	221
滑蛋牛肉粥	206	番茄通心面	222
橙汁水果盅	207	猕猴桃酸奶	223



目录

红豆紫米甜汤	224	姜丝鲈鱼汤	241
金橘柳橙汁	225	羊肉面线	242
黄芪免疫茶	226	当归生姜羊肉汤	243
珍珠银耳汤	227	当归枸杞鸡汤	244
菠萝香橙汁	228	黄芪鳗鱼汤	245
粉红佳人	229	花生炖猪蹄	246
四物鸡	230	山药紫米粥	247
红萝卜烩鲜菇	231	淮山栗子鸡	248
芦笋炒干贝	232	青木瓜猪脚	249
杜仲烧鱼	233	拌腰花	250
山药排骨汤	234	麻油猪心面线	251
莲子炖鸡汤	235	香菇瓜仔鸡	252
彩蔬拌鸡丝	236	橘饼炒蛋	253
菠菜鱼片粥	237	黑豆汤	254
虾仁镶豆腐	238	银耳莲子汤	255
薏仁赤小豆鸡汤	239	五谷养生粥	256
双宝牛肉	240		



第
1
章

营养健康度孕期

准妈妈必备
孕期营养大原则

如何吃素才健康
素食孕妈妈饮食守则
吃得好，不如吃得巧

您太胖或太瘦吗？
当心毛病多多

您家不开伙吗？
聪明外食族吃出好健康

照顾孕妈妈及全家人的健康
提升免疫力的7大营养物质
对孕妈妈的12项饮食建议



在怀孕280天当中，怎么吃才能让孕妈妈和胎儿都能营养均衡、更健康呢？

准妈妈必备

孕期营养大原则



体重管理——吃得健康而不发胖

现代人营养的摄取较以前改善许多，也比较注重产前照顾，相应的体重也会随之扶摇直上，再加上许多女性为保持好身材而经常节食，怀孕之后，如同解禁一般暴饮暴食，最后体重增加20千克以上，是很普遍的现象。

因此，保持合理的体重增长，做好孕期体重管理，对孕妈妈和体内的胎儿宝宝来说，都是一件很重要的事。

孕期如何正确补充营养素，需要注意：

- 1 不需要增加更多的主食，而是应当增加副食品的种类和数量，尤其是要注意摄入足够的蛋白质和钙质。
- 2 饮食结构搭配要多样化，避免偏食，以求全面摄入营养素。要做到因人、因时、因地安排膳食。
- 3 常吃精加工类粮食如大米、白面者，应当多补充维生素B族，适当添加杂粮和粗粮。

- 4 夏天蔬菜多时，可多吃些新鲜蔬菜，秋季水果多时，可多吃些新鲜水果。
- 5 地处缺碘内陆地区的孕妈妈，要补充一些含碘多的海产品。
- 6 平时不习惯吃肉、蛋、乳类高蛋白质食物的女性，可多吃些豆类和豆制品，以补充蛋白质的不足。
- 7 身材高大、劳动量和活动量大的女性，以及平时饮食物过少的女性，应当适当多吃，补充足够营养。





孕期如何吃得健康不发胖

现代人营养的摄取较以前改善许多，也较注重产前照顾，相应的，体重增加也随之扶摇直上。造成体重过重的另一个原因，是母体内水分蓄积太多。因此也容易引起一些合并症，如妊娠高血压综合征（主要症状为高血压、水肿、尿蛋白等）、妊娠糖尿病（可能形成巨婴症，增加难产的几率；且婴儿出生时易因血糖突然降低，造成生命危险）。若引发妊娠高血压综合征，医生会要求孕妇卧床休息，避免血压再升高，并摄取高蛋白质食物。如果孕妇本身是肥胖体质或家族有糖尿病史，就要小心妊娠糖尿病的发生。在治疗过程中，仍是以饮食控制为最优先考虑，这是最不会伤害到胎儿的方法。

孕期吃太多高热量、高油脂的食物，加上缺乏运动，是孕妈妈肥胖的主要原因。因此，吃得热量适中、营养充足，加上足够的运动量，才能给予宝宝完整的营养，同时避免自己产后塑身太辛苦。



孕期体重应该增加多少

胎儿的营养供给主要来自母亲的摄食，孕妈妈为了哺乳及妊娠生理变化，孕期需增加体重约10至12千克。

一般来说，理想的孕期增重，是怀孕第1到第3个月增重2千克，第4至7个月增加5千克，第8至10个月增加5千克，总共约12千克。对于担心产后瘦身不容易的妈妈，将体重尽量控制在理想增重范围内，未来要进行产后塑身，也不至于太辛苦。

需要体重控制的孕妈妈，每日热量摄取以不低于1000千卡较为恰当，建议以均衡营养的方式进行，并密切配合医生定期做产检，随时注意胎儿的生长情况。



孕期增重的原则是，妈妈的体重不要增加太多，而胎儿能正常生长。最好能与妇产科医生和营养师讨论，依自己本身的健康状态，和妇产科医生、营养师共同拟出一套最适合自己的体重管理计划。



孕期的营养摄取应该重质不重量

怀孕初期（1~3个月）体重以增加1~2千克为限。怀孕中期（4~7个月），体重增加的范围为4~5千克。怀孕后期（8~10个月），是母体血液量增加最快速的阶段，也是胎儿成长最快速的时候，孕妈妈的体重需要再增加4~5千克。

建议有怀孕计划的女性，可以在怀孕之前三个月针对体质所需，开始作饮食调整。孕妈妈每天最好能广为摄取六大类食物（蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水），食物的变化多，才能摄取足够的营养素。

体重是判断母体健康状况、影响胎儿生长发育及怀孕结果的重要参考指标，虽说孕期准确控制体重增加实在很不容易，但是，母体过胖，不仅会让生产难度增加，连带着也增加产后减重的负担。上班族孕妈妈通常较容易摄取过多高热量的食物，最好能选择现煮的面食或饭食。吃自助餐的时候，夹上层的菜也能沥掉多余的油脂。



孕期饮食原则

- 少吃油炸、油煎的食物。
- 少吃茱萸类菜肴。
- 增加摄取纤维质高的食物。
- 低热量甜品代替高热量食品，如：莲子、白木耳。
- 减少吃宵夜的习惯，以牛奶代替。



如何吃素才健康

素食孕妈妈饮食守则

看到到处林立的素食餐厅，就可以想象目前素食人口增加的速度有多快！有很多人吃素纯粹是为了健康，然而吃素是否真能带来如预期的效果？尤其是“一人吃两人补”的孕妈妈吃素够营养吗？要如何吃素才健康？

从流行病学角度来看，由于素食的关系，罹患心血管疾病、Ⅱ型糖尿病、乳癌、直肠癌、胆囊疾病的几率比一般肉食者低很多。不论是因宗教、环保或健康理由吃素，素食因为食物的限制，分为蛋奶素（吃植物来源食物、蛋及奶制品）、蛋素（吃植物来源食物及蛋）、奶素（吃植物来源食物及奶制品）、全素（只吃植物来源食物）、去红肉素（吃植物来源食物、蛋、奶制品、鸡、鱼等，唯独不吃红肉动物食物），由于饮食有限制，容易在营养素摄取上有所偏颇。





素食的优点

- 由于不吃动物肉，摄取的胆固醇及饱和脂肪酸较肉食者少，可减少心血管疾病及高血压罹患率。
- 由于吃大量蔬菜，摄取较多钾、抗氧化营养素、维生素、植物醇、植物性化合物、纤维质、低热量等，可减少癌症罹患率。
- 健康的生活型态，较少抽烟、喝酒、较常运动，减少新陈代谢综合征罹患率。



素食的缺点

- 全素食者如果没有摄取大量且足够的蔬果、谷类、豆类，将会造成营养不良及失衡。
- 蛋奶素者虽营养佳，但若选大量全脂奶制品，或大量油脂及高热量（如棕榈油、氢化油、椰子油等酥炸食品），仍易招致心血管疾病。
- 蛋素者因不喝牛奶，钙质及维生素D较不易足够，需从其他食物及晒太阳来获取。
- 由于没有吃肉，仅从植物性来源食物所含铁质吸收较少，因此饮食中必须配搭大量维生素C，以提高铁质吸收率。
- 长期吃全素会有维生素B₁₂缺乏症，导致贫血；而维生素B₁₂存在动物性肉类、鸡蛋及乳制品中，对蛋奶素者较不会缺乏。





素食准妈妈7大注意事项

对于怀有身孕的素食准妈妈，在摄取素食时，除了需注意前面所述营养素摄取优缺点，还需留意：

A质的方面

要提高蛋白质生理价值，特别注意餐点中各式蛋白质的搭配。一般而言，动物性肉类具有的蛋白质氨基酸成分，含较高且均匀的人体必需氨基酸，所以吸收到体内后，很易被身体利用，故称“高生理价值的蛋白质”；而植物性来源蛋白质（如黄豆制品、毛豆、五谷根茎类、蔬菜）的氨基酸组成，含较少且不均匀的人体必需氨基酸，所以吸收到体内后，较不易被身体



表1 富含钙质食品含钙量

食品	含钙量(毫克)
奶酪2片(45克)	258
鲜奶1杯(240毫升)	257
酸奶(240毫升)	150
五香豆干(80克)	218
传统豆腐(3格)	112
豆浆(240毫升)	26
芥蓝(100克)	238
红苋菜(100克)	191
绿豆芽(100克)	147
红凤菜(100克)	142
甘薯叶(100克)	85
腰果7粒(11克)	12
葡萄干33粒(20克)	11
五香豆干2片(80克)	4.4
豆腐皮1片(30克)	1.4
传统豆腐4格(107克)	2.1
葡萄13个(130克)	0.3
黑枣干10个(30克)	0.7

利用,故称“低生理价值的蛋白质”。但如果将不同食物中的氨基酸,用取长补短方式组合,即可提高蛋白质吸收率,如豆类富含离氨酸,贫于硫氨酸;五谷类、玉米、坚果类及种子富含硫氨酸,贫于离氨酸;此时搭配豆子炒三丁(青豆仁、玉米粒、胡萝卜),则蛋白质吸收率可提高。另外像四季豆切丁炒饭、土司涂花生酱、饭配豆腐等,都是很好的组合。

B量的方面

依照孕期健康建议,怀孕中期每日需增加20克蛋白质,要达到这个量,可以按素食类型检视每天的食物:

蛋奶素者:1个蛋、2~3杯奶、坚果及种子1~2汤匙、水果2~3份、叶菜3~4盘、荚豆及豆子1~2碗、五谷杂粮饭2~3碗、黄豆制品2~3份(4~6尖汤匙)。

全素者:坚果及种子1~2汤匙、水果2~3份、叶菜4~5盘、荚豆及豆子2~3碗、黄豆制品5~6份(10~12尖汤匙)、五谷杂粮饭3~4碗。

C 钙的获取

蛋奶素者虽因喝牛奶，有较多钙质来源，但仍不够，需要在饮食菜色选择上多费心，例如摄取加有钙化合物的豆腐（如传统豆腐、豆干）、叶菜类所含的钙需有大量维生素C伴随，人体吸收率才会提升。如果孕妈妈小腿还是会抽筋，则可补充钙片。建议孕妈妈每天应摄取1000毫克的钙（最高剂量不要超过2500毫克）。

D 铁质的获取

素食者的铁质来源为黄豆及蔬菜，但为了提升人体吸收率，需有维生素C伴随，所以饭后马上吃水果有其必要性。但以大众摄食状况，很难由食物来完全提供所需的铁，可以在怀孕期间，尤其是孕后期补充铁剂。建议孕期妈妈在初、中期每天应摄取10毫克的铁，孕后期摄取40毫克的铁。

E 维生素B₁₂的获取

维生素B₁₂多存在动物性食品中，蛋素者可由蛋黄中获取；全素食者除了经发酵制成的味噌酱可获得外，大概只能靠维生素补充剂。

F 维生素D的获取

蛋奶素者可从牛奶（有加强维生素D的奶粉）中获取，全素者则晒太阳可获得。

表2 富含铁质食品含铁量

食品	含铁量 (毫克)
五香豆干2片(80克)	4.4
豆腐皮1片(30克)	1.4
传统豆腐4格(107克)	2.1
葡萄13个(130克)	0.3
黑枣干10个(30克)	0.7



素食烹调窍门：

为了保存食物中的维生素，烹调蔬菜时不宜加水烹煮，应大火快炒。