

知名专家进社区谈医说病

孕期



孕期营养很重要 专家给您来指导

营养膳食指导

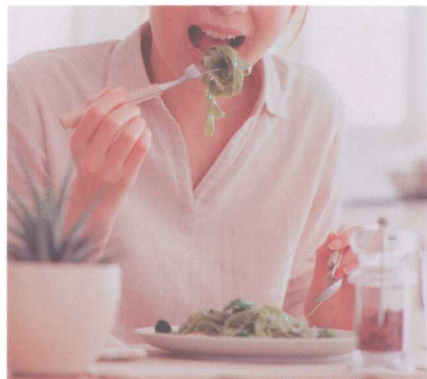
唐仪 主编
郝玲 副主编



钟南山·院士

总结本套丛书三大特色

- ★强调医学的系统性
- ★注重知识的科学性
- ★突出读物的通俗性



化学工业出版社
生物·医药出版分社

知名专家进社区谈医说病

孕期营养膳食指导



唐仪◎主编
郝玲◎副主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



· 北京 ·

本书从营养膳食基本知识, 孕期营养膳食基本知识, 营养素摄入, 孕前和孕早、中、晚期营养膳食指导等方面入手, 为准备做母亲的人和准妈妈及其家人介绍了一些营养学知识, 使得她们可按照妊娠期特点科学、合理地调配膳食, 保证满足母体和胎儿所需的营养, 使得孕妇能顺利完成妊娠, 胎儿可获生长发育的足够养分。

本书适合准备妊娠和正在妊娠期中的准妈妈及其家人阅读参考, 也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养膳食指导/唐仪主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.2

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 978-7-122-01954-7

I. 孕… II. 唐… III. 孕妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007537 号

责任编辑: 邱飞婵 余晓捷
责任校对: 徐贞珍

文字编辑: 李 曦
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂
850mm×1168mm 1/32 印张 5½ 字数 98 千字
2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究

《知名专家进社区谈医说病》

编委会



- | | | |
|-----|-----|---|
| 主 任 | 韩启德 | 全国人大常委会副委员长
中国科学技术协会主席
北京大学医学部主任
中国科学院院士 |
| 副主任 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| | 蒋作君 | 政协全国委员会副秘书长 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| | 汪 晶 | 好健康人人有工作室主任 |
| 编 委 | 刘雁飞 | 中华医学会党委书记 |
| | 杨 青 | 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 梁万年 | 北京市卫生局常务副局长 |
| | 曾 毅 | 中国科学院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 侯云德 | 中国工程院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 巴德年 | 中国工程院院士
中华医学会副会长
中国医学科学院中国协和医科大学教授 |

程书钧 中国工程院院士

《中国医学科学院肿瘤医院研究员》

胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长

纪立农 北京大学人民医院内分泌科主任

李 竹 北京大学生育健康研究所所长

金生国 卫生部妇幼保健与社区卫生司社区卫生处处长

高 瞻 好医生医学教育中心总经理

金连弘 中华医学会副会长

黄庆道 广东省医学会会长

梁震宇 石家庄市社区卫生服务管理中心副主任

彭 犁 好健康人人有工作室

周熹微 好健康人人有工作室

王路大 好健康人人有工作室

熊晓苏 好健康人人有工作室

《孕期营养膳食指导》编写人员



主 编 唐 仪

副 主 编 郝 玲

其他编者 朱文丽 李淑媛 渠川琰

序 一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

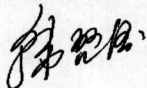
防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接读到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防病治病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



2005年7月25日

序 二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作,《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

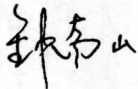
本套丛书强调医学知识的系统性,这绝不是试图培养读者成为医生,而是期望读者通过对丛书的阅读,相对全面地了解医学知识,从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性,因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任,是其必须遵从的原则。当前,不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目,是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写中的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理,就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试,期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力,本套丛书难免还存在一些缺陷。最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作,对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁,是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区,走进千家万户,会让读者越来越喜爱,成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

前 言

我国每年都要有一千多万妇女经历妊娠，大多数都能成为幸福的母亲，而且欣喜地看到健壮可爱的宝宝。但也有些人却不那么如意，她们或是自身患上疾病；或是生下的宝宝并不健康甚至没能存活。

这其中原因很多，孕期保健应该是非常重要的因素。孕前和孕期的营养和膳食在孕前和孕期保健中又占有很重要的地位。因为怀孕后，妇女的生理及代谢发生了变化，所需营养物质的数量和种类都与非妊娠期有所不同，只有根据妊娠期的特点，科学、合理地调配膳食，保证满足母体和胎儿所需要的营养物质，孕妇才能健康并顺利地完 成妊娠；胎儿才能获得生长发育的足够养分。反之，孕妇营养不良，就会发生营养缺乏病，如常见的缺铁性贫血、营养不良性水肿、骨软化症等；还容易发生流产、早产、难产、死胎，甚至胎儿先天畸形，新生儿体重偏低，出生后容易患病，严重的还可影响胎儿的脑发育，并将影响日后的智力发育。

目前，一些准备做母亲的人和准妈妈们及其家人忽略了孕前和孕期科学的营养和膳食；而另一些人却又在盲目行事，营养过剩，或由于补充营养不当，造成对自身和胎儿的损害。

为此，本书向读者介绍营养和膳食的一些基本知识和孕前、孕期保证合理营养的方法。希望准备妊娠和正在妊娠的女性朋友能从中受益，并因此都能迎来一个健康的新生命！

北京大学生育健康研究所

唐 仪

2007 年 11 月

化学工业出版社读者联系卡

《知名专家进社区谈医说病》丛书出版以来，我们收到了许多读者来信、反馈意见和宝贵建议。针对读者的建议，我们对新的一批图书进行了修改和完善，力求更适合读者的需要。在此，我们对所有关注我们图书的读者表示感谢，希望您能一如既往地支持我们的图书出版工作，并提出您的宝贵意见。敬请您填写下表后寄回我社。

您购阅的图书名称：
您认为本书的参考价值如何？ ☐ 很有价值 ☐ 有较大价值 ☐ 部分内容有价值 ☐ 价值较小
您认为本书的语言是否通俗易懂？ ☐ 很容易理解 ☐ 有些段落不易理解 ☐ 很多段落不易理解
您认为本书的插图是否有助于理解？ ☐ 帮助很大 ☐ 有助于理解 ☐ 帮助不大
您从何处获知本书？ ☐ 报纸 ☐ 期刊 ☐ 邮购订单 ☐ 书店陈列 ☐ 他人介绍 ☐ 出版社网站 ☐ 其他网络途径 ☐ 其他途径
您认为本书的装帧设计如何？ ☐ 很吸引人 ☐ 比较吸引人 ☐ 一般 ☐ 毫无特色
您认为本书对您参考价值最大的是哪些内容？
您最不喜欢本书哪些内容？
您认为本书应增加哪些内容？
姓名：_____ 出生年月：_____年_____月 联系电话：_____
通讯地址：_____ 邮编：_____
E-mail：_____ 学历：_____ 职务或职称：_____

请您复印本表（或裁下），填写后寄往：北京市东城区青年湖南街13号化学工业出版社 生物·医药出版分社（邮编100011），您就可以成为我社读者俱乐部的成员，并享受相关的优惠。具体内容请参阅我社网站：<http://www.cip.com.cn>

我们保证上述信息仅用于我社为您提供图书出版及销售服务。谢谢您的支持。

目 录



营养膳食基本知识 1

什么是营养素?	2
什么是宏量营养素和微量营养素?	2
人类膳食供能的三大营养素是什么?	2
什么是蛋白质?	3
蛋白质有哪些功能?	4
什么是必需氨基酸?	5
什么是非必需氨基酸和半必需氨基酸?	5
什么是氨基酸模式?	6
什么是优质蛋白质?	6
植物性蛋白质的互补作用指什么?	6
什么是碳水化合物?	7
碳水化合物有什么功能?	9
碳水化合物存在于哪些食物中?	10
什么是脂肪?	11
为什么说脂肪是人体生命活动的重要组成 部分?	11
食物脂肪还有哪些特殊功能?	12
为什么应适量摄入脂肪?	13
什么是饱和脂肪酸?	13
什么是不饱和脂肪酸?	14
什么是单不饱和脂肪酸?	14

什么是多不饱和脂肪酸?	15
哪些食物饱和脂肪酸含量高?	16
哪些食物单不饱和脂肪酸含量高?	16
哪些食物多不饱和脂肪酸含量高?	17
几种脂肪酸怎么搭配吃才叫好?	17
什么是维生素?	18
什么是脂溶性维生素?	18
什么是水溶性维生素?	19
维生素有什么功能?	19
为什么饮食是摄取维生素的最好途径?	20
什么情况下提倡服用维生素补充剂?	21
大田蔬菜维生素含量比暖棚栽培的蔬菜高吗? ...	22
维生素补充剂是天然提取的好还是化学合成 的好?	22
什么是生物素?	23
生物素的食物来源是什么?	24
什么是矿物质?	24
什么是常量元素?	25
什么是必需微量元素?	26
水对人体有什么意义?	27
什么是营养素补充剂?	28
一般人需要服用营养素补充剂吗?	28
什么是植物化合物?	29
植物化合物对人体健康有哪些好处?	30
要保证植物化合物的作用应注意什么?	30
《中国居民膳食指南》的主要内容是什么?	31
什么是平衡膳食和合理营养?	33
为保证平衡膳食应怎样选择食物?	34
我国膳食结构的特点是什么?	34

为什么提倡多吃水果和蔬菜?	35
一日三餐的能量怎样分配才是合理的?	36
三大营养素在食物供给总能量中应各占多少比例?	36

孕期营养膳食基本知识 37

一般知识	38
《孕妇膳食指南》的主要内容是什么?	38
孕早期、孕中期和孕晚期是如何划分的?	38
母体膳食营养素是如何传递给胚胎或胎儿的? ...	38
孕期营养不良可引起哪些母体的营养缺乏病? ...	39
孕期营养不良对胎儿健康的影响是什么?	40
孕期营养不良与孩子出生后的远期健康有 关吗?	41
孕期饮食质量与孩子出生后的智力有关吗?	42
孕期营养过剩对孕妇健康有什么影响?	42
孕期营养过剩对胎儿健康的影响是什么?	43
人以哪些方式消耗能量?	43
一般育龄妇女的能量需要量是多少?	44
一般孕妇和哺乳期妇女的能量需要量是多少? ...	45
营养素的摄入	46
孕期母体各种营养素摄入量应该是多少?	46
什么是 RNI?	48
RNI 对孕期健康饮食有什么指导意义?	48
孕妇应服用多少营养素补充剂?	48
服用营养素补充剂就可不讲究合理膳食了吗? ...	49
服用营养素补充剂会因过量而中毒吗?	49
每天服用营养素补充剂的最佳时间是什么?	50

口服过避孕药者需服更高剂量的营养素补充	
剂吗?	50
孕妇能否自己到药店购买营养素补充剂服用? ...	50
维生素 A 对胎儿的生长发育有哪些影响?	51
哪些食物中维生素 A 含量丰富?	51
维生素 A 中毒是怎么回事?	52
如何预防维生素 A 中毒?	53
孕妇为什么需要补充维生素 D?	53
哪些情况下孕妇容易发生维生素 D 缺乏?	54
如何预防维生素 D 缺乏?	54
为什么孕妇补充维生素 D 要限量?	55
维生素 E 缺乏会对孕妇健康产生什么影响?	56
孕妇和哺乳期妇女维生素 E 的适宜摄入量	
多少?	56
多吃哪些食物可预防维生素 E 缺乏?	56
B 族维生素分哪些类?	57
哪些食物是 B 族维生素的最好来源?	57
维生素 B ₁ 缺乏对健康有哪些影响?	57
哪些食物维生素 B ₁ 含量丰富?	58
食用富含维生素 B ₁ 的食物需要注意什么问题? ...	59
维生素 B ₂ 缺乏对胎儿和孕妇的健康有哪些	
影响?	59
哪些食物维生素 B ₂ 含量丰富?	60
维生素 B ₆ 有哪些生理功能?	60
维生素 B ₆ 缺乏对孕妇健康可产生哪些不良	
影响?	60
哪些食物维生素 B ₆ 含量丰富?	61
为什么孕妇体内叶酸水平低?	61
孕期体内缺乏叶酸有哪些危害?	62

什么是神经管畸形?	63
孕期叶酸营养状况与神经管畸形有什么关系?	63
用什么办法可以增加叶酸摄入量?	64
叶酸的食物来源是什么?	64
为何中国采用服叶酸增补剂的方法增加叶酸摄入?	65
我国政府关于增补叶酸建议的内容是什么?	65
为什么每一个育龄妇女都要补充叶酸?	65
孕妇应如何服用叶酸增补剂?	66
过量服用叶酸有什么不良作用?	67
为何孕妇的维生素 B ₁₂ 营养状况对胎儿发育很重要?	67
孕妇缺乏维生素 B ₁₂ 有哪些表现?	68
哪些人容易缺乏维生素 B ₁₂ ?	68
如何预防维生素 B ₁₂ 缺乏?	68
补充维生素 B ₁₂ 增补剂应注意什么?	69
哪些食物含有丰富的维生素 B ₁₂ ?	69
维生素 C 有哪些生理功能?	69
孕期维生素 C 缺乏可导致怎样的严重后果?	70
哪些食物是维生素 C 的主要来源?	70
偶忘一次服用维生素补充剂是否需要补服?	71
钙对孕妇和胎儿有什么意义?	72
哪些因素影响钙的吸收?	73
哪些食物是膳食钙的主要来源?	74
不喜欢喝牛奶的孕妇如何保证孕期钙需要量?	74
为什么说维持正常钠摄入量对孕妇非常重要?	75
为什么孕期要额外补充铁?	75
孕期补充铁剂是否有铁过量的危险?	76
孕期补充铁剂会有哪些副作用?	76

孕期补充铁剂后便秘加重怎么办?	77
如何选择和服用铁补充剂?	77
铁的主要食物来源是什么?	78
锌具有哪些重要的生理功能?	80
孕期缺锌会造成什么后果?	81
锌的主要食物来源是什么?	81
碘的主要生理功能是什么?	82
孕妇缺碘会导致怎样的后果?	82
碘的食物来源是什么?	83
硒缺乏对人的健康有什么影响?	83
硒过量有哪些表现?	84
哪些食物中硒含量丰富?	84
铬对人体有哪些功能?	85
铬的食物来源有哪些?	85
铜缺乏对孕妇和胎儿健康有什么影响?	86
哪些食物是铜的主要来源?	87
氟对人的健康有什么意义?	87
氟的主要来源是什么?	87
孕期补充 ω -3 脂肪酸的好处有哪些?	88
饮水问题	89
孕期饮水有什么好处?	89
孕妇喝什么水好?	89
孕妇如何计算每天的饮水量?	90
孕期可以喝碳酸饮料吗?	90
孕期可以喝茶水吗?	91
孕晚期小便次数增多是否可以减少每天饮 水量?	91
孕晚期身体轻微水肿是否可以减少每天饮 水量?	91

其他问题	92
② 孕期如何从饮食上预防腹泻及便秘?	92
③ 孕期每日吃几个鸡蛋为好?	93
④ 吃素食的孕妇如何保证蛋白质的摄入量?	93
⑤ 孕期应少吃或不吃哪些食物?	94
⑥ 孕妇在孕晚期失眠为什么宜睡前吃一些小吃?	95
⑦ 可以用人工甜味剂代替糖吗?	95
⑧ 含咖啡因的食物或饮料对孕妇和胎儿是否安全?	95
⑨ 怀孕期间可以饮酒吗?	96
⑩ 孕期为什么应慎用补品?	97

孕前和孕早、中、晚期营养膳食指导————— 98

① 孕前营养膳食指导	99
② 为何孕前就需改变不良饮食习惯和改善营养状况?	99
③ 为何孕前丈夫也需注意营养和饮食习惯?	99
④ 孕前体重超重或肥胖症妇女需要减肥吗?	99
⑤ 体重超重或肥胖症妇女孕前减肥应该注意什么?	100
⑥ 为什么在计划怀孕前越早开始增补叶酸越好?	100
⑦ 孕前经检查不缺叶酸还需要补吗?	101
⑧ 孕早期营养膳食指导	102
⑨ 孕早期的母体有哪些变化?	102
⑩ 孕早期营养膳食的基本要求是什么?	102
⑪ 孕早期需特别注意哪几种营养素?	103
⑫ 哪些维生素有助于缓解早孕反应?	104
⑬ 孕早期食谱举例	104