



| 图文双色版 |

任英梅◎编著

XINBIAN
YUNCHANFU
YINGYANGBAOJIAN
YIBENTONG

新编

孕产妇 营养保健 一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本！

著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

孕产妇饮食营养20字真经

早期养胎气，中期助胎气，
晚期利生产，产后需进补。

孕期注意合理营养，
产后依然魅力四射！

- 为什么『酸儿辣女』不可信
- 孕前要作哪些营养准备
- 早孕反应怎样补充营养
- 孕期饮食有什么禁忌
- 孕产妇不可缺少哪些营养素
- 吃什么有利于胎儿发育
- 孕产妇患病时如何调理饮食
- 临产前吃什么
- 不同孕产期的营养食谱
- 用营养增强和改善孕产妇体质



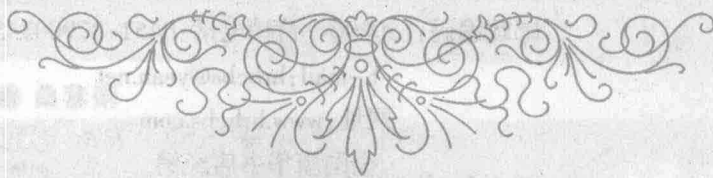
任英梅◎编著

XINBIAN
YUNCHANFU
YINGYANGBAOJIAN
YIBENTONG

新编

孕产妇 营养保健 一本通

专为东方女性打造的孕产养育经典读本！



著名妇产科专家

孔宪超

主编·审订

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新编孕产妇营养保健一本通 / 任英梅编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-224-8

I. 新… II. 任… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养
卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018005 号

责任编辑:王 姝 李英文

特邀编辑:刘 辛

新编孕产妇营养保健一本通

任英梅 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市新科印刷厂印刷

开本 720×1020 毫米 1/16 印张 22.5 字数 320 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-224-8

定价:35.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



第一篇 孕前营养指导

● 孕前必备常识

十大垃圾食品应少吃	2
孕前营养储备的重要性	3
夫妇孕前应补充哪些营养素	4
孕前补充营养的最佳时间	6
孕前应改变不良饮食习惯	8
适宜孕前排毒调养的食物	9
准妈妈优生注意饮食	10
孕前补益调身不可少	11
孕前丈夫须预防微量元素缺乏 ...	14
育龄女性孕前的五个营养隐患 ...	15
育龄男性的三个营养隐患	17
孕前就应补充叶酸	18
孕前男性也应摄取叶酸	19

● 孕前饮食宜忌

孕前妇女宜吃的食物	20
孕前丈夫也需要补充营养	21
计划怀孕的妇女应慎用维生素 ...	21
停用避孕药后不宜立即怀孕	22
避孕期间不宜怀孕	23

长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 ...	23
孕前夫妇不宜食用棉子油	23
孕前夫妇要戒烟	24
孕前夫妇要戒酒	24
想做妈妈应远离毒品	25
孕前夫妇要谨慎用药	25
孕前夫妇不能吃安眠药	25
孕前夫妇不宜吃腌熏食品	26
孕前避免吃含咖啡因的食品	26
过敏性体质的人慎食致敏食品 ...	26
孕前不宜食用辛辣食品	27
孕前不宜食用高糖食品	27
孕前不宜摄入过多的蛋白质	27

● 孕前营养食谱

可以改善排卵障碍的食谱	28
可以改善输卵管障碍的食谱	28
能改善宫颈障碍的食谱	29
能改善孕卵着床障碍的食谱	30
孕前营养保健菜肴	31
孕前营养保健汤饮	32
孕前营养保健粥羹	34

第二篇

孕期营养指导



● 孕期营养生理特点

怀孕第一个月(0~4周)	36
怀孕第二个月(5~8周)	39
怀孕三个月(9~12周)	42
怀孕四个月(13~16周)	45
怀孕五个月(17~20周)	47
怀孕六个月(21~24周)	49
怀孕七个月(25~28周)	52
怀孕八个月(29~32周)	54
怀孕九个月(33~36周)	56
怀孕十个月(37~40周)	58

● 孕期营养要求

妊娠期的膳食营养要均衡	61
妊娠期的营养需求	62
孕期营养不良对胎儿的影响	64
妊娠各期膳食的侧重点	65
能促进胎儿大脑发育的食物	67
孕期要科学补充 DHA	68
DHA 营养品什么时期服用	69
孕妇要多摄入“脑黄金”	69
孕妇应当补充卵磷脂	70
孕妇最易忽视的营养素	70
孕妇不可缺少蛋白质	72
孕妇不可缺少脂肪	72
孕妇要适量摄入维生素 A	73
富含维生素 A 的食物	73
孕妇要适量摄入维生素 B ₁	74
孕妇要适量摄入维生素 B ₂	75

孕妇要适量摄入维生素 B ₆	75
孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	76
孕妇要适量摄入维生素 C	76
孕妇要适量摄入维生素 D	77
孕妇要适量摄入维生素 E	78
孕妇要适量摄入维生素 K	79
孕妇不可缺少叶酸	79
孕妇怎样补充叶酸	80
孕妇需要补充铁	81
孕妇不可缺铜	82
孕妇补充锌的重要性	83
孕妇补充碘的重要性	84
孕妇补充硒的重要性	85
孕期常用的一些富含硒的食物	86
孕妇不可缺镁	87
孕妇不可缺膳食纤维	87
孕妇不可缺钙	88
孕妇服用钙制剂要有选择	89
孕期怎样补钙	90

● 孕期饮食调理

孕妇每月膳食选择	91
孕期饮食安排的七个原则	92
认识食物属性有利于进补	93
孕妈妈营养别过量	94
孕妈妈应依据四季变化改变饮食	95
适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食	96
素食准妈妈的饮食	98
合理饮食应对孕期五大不适	99
孕妈妈多吃什么食物好	101

孕期要重视水的饮用 102

应重视为胎儿的牙齿补充营养 ... 102

孕妇该怎样吃蔬菜和水果 103

孕妇宜多吃的水果 104

孕妇早餐不能缺少谷物 105

孕妈妈吃粗粮好处多 106

孕妇可多吃黑色食品 107

鸡蛋是孕妈妈的首选营养品 108

孕妈妈吃豆类食品的好处 109

孕妈妈多吃鱼有利于宝宝健康 ... 110

准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 ... 111

七种坚果给胎儿补脑益智 112

孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑吗 ... 113

孕妈妈如何选择饮料 114

孕妈妈感冒防治食疗法 115

有利于胎儿视力发育的饮食 115

帮助孕妈妈对付黄褐斑的食物有

哪些 117

多吃维生素 B₆ 不能有效止吐 118

烹调时宜用植物油补充脂质 119

● 孕期用药指南

妊娠期可以用药吗 120

孕妇用药的原则 121

常见药物利弊 122

孕妇不宜用的中草药 123

孕期如何警惕服用利尿剂 123

怀孕后不能服用安眠药 124

孕妇可以吃泻药吗 124

孕妇不宜大量补充维生素类药物 ... 125

孕妇能否服用人参 126

孕妈妈可以注射哪些疫苗 126

● 孕期饮食宜忌

孕妇宜多喝牛奶 128

孕妇宜多吃鱼 129

孕妇宜常吃酵母片 130

孕妇应多吃瘦肉 130

孕妇喝酸牛奶好处多 130

孕妇宜吃蜂王浆 131

孕妇应少食苦瓜 132

孕妇宜少食盐 132

孕妇宜吃萝卜 133

孕妇宜吃菜花 133

孕妇宜吃茭白 134

孕妇宜多吃玉米 134

孕妇晚餐不宜多吃 135

孕妇宜吃樱桃 135

怀孕后应少吃或不吃的食品 135

孕期慎吃辛辣食物 136

孕妇不宜吃热性香料 136

孕妇不宜食多吃菠菜 136

孕妇不宜食味精 137

孕妇忌吃山楂食品 137

有些鱼孕妇不宜吃 137

孕妇不宜多吃方便食品 138

孕妇不宜多吃水果 138

孕妇不宜多吃油条 138

孕妇不宜多吃鸡蛋 139

孕妇不宜多吃酸性食品 139

孕妇不宜多吃罐头食品 140

孕妇不宜多吃冷饮 140

孕妇饮水不宜过多 141

孕妇不宜喝浓茶 141

孕妇不宜多饮汽水	142
孕妇不宜喝长时间熬制的骨头汤 ...	142
孕妇不宜多食桂圆	142
孕妇忌吃火锅	143
孕妇不宜喝咖啡	143
孕妇不宜多食动物肝脏	144
孕妇一定要戒烟	145
孕妇要戒酒	146
孕妇忌食的不良蔬菜	146
孕妇忌食甲鱼和螃蟹	147
孕妇忌食薏米和马齿苋	147
孕妇不宜多吃马铃薯	148
孕妇不宜吃海鲜	148
孕妇不宜吃黄芪炖鸡	148
孕妇忌热性食品	148
孕妇应慎食易致过敏食物	149
孕早期营养食谱	
孕早期营养保健菜肴	149
孕早期营养保健汤饮	156
孕早期营养保健粥羹	160
孕早期营养保健主食	162

孕中期营养食谱	
孕中期营养保健菜肴	165
孕中期营养保健汤饮	174
孕中期营养保健粥羹	178
孕中期营养保健主食	182
孕晚期营养食谱	
孕晚期营养保健菜肴	186
孕晚期营养保健汤饮	194
孕晚期营养保健粥羹	198
孕晚期营养保健主食	200
孕期常见症状药膳食谱	
妊娠孕吐	206
胎动不安,先兆流产	208
牙痛及出血	213
妊娠期糖尿病	213
妊娠期高血压	215
妊娠期高血脂	219
妊娠贫血	220
下肢痉挛	224
妊娠便秘	225

第三篇 产后营养指导

产后坐月子常识	
何谓坐月子	228
正确坐月子可增进健康	228
月子没坐好对女性可能产生的影响	229
母乳是婴儿最理想的食物	230
母乳喂养对妈妈的好处	231
喝催乳汤的学问	232

利用好初乳	233
产后哺乳越早越好	233
母乳是否充沛的判断方法	234
使乳汁充沛的方法	236
乳汁不足宜吃的食物	237
月经回潮后乳汁是否就没什么 营养了	237

● 产后营养要求

- 产后饮食营养的重要性 237
- 月子里的饮食特点 238
- 产妇月子里的健康饮食 239
- 产妇需要的几种食物 240
- 产后须吃 7 日猪肝 241
- 产后要重视蔬菜进食 242
- 哺乳期补铁的重要性 242
- 哺乳期补钙的重要性 243
- 哺乳期补碘的重要性 243

● 产妇的饮食调养

- 分娩期的膳食调理 244
- 产妇饮食调养的重要性 245
- 产妇饮食调养的注意事项 246
- 产褥期饮食误区 247
- 怎样的饮食有助于下奶 249
- 适合产妇的食物 249
- 产妇饮食的合理安排 251
- 产妇饮食调养的原则 253
- 剖宫产产妇的饮食原则 254
- 体弱产妇宜选择的食物 255
- 适于产后补血的食物 256
- 坐月子期间如何保证营养充足 ... 257
- 适合产妇食用的蔬菜 258
- 产后红糖、白糖怎样合理搭配 ... 259
- 产后有利于美容的食物 259
- 产后饮食禁忌 260
- 产后肥胖早预防 261
- 回乳的饮食如何调理 262

● 产后用药指南

- 乳母用药要谨慎 262
- 乳母用药注意事项 263

- 乳母用药原则 263
- 乳母不应服用避孕药 264
- 乳母应忌哪些中药 264
- 妨碍母乳分泌的主要药物有哪些 ... 264
- 哺乳期的女性应避免使用的药物 ... 264

● 产后饮食宜忌

- 产妇宜喝小米粥 265
- 产后宜多吃鲤鱼 265
- 产妇应适量摄入食盐 266
- 产妇要少吃辛辣生冷坚硬的食物 ... 266
- 产后不宜滋补过量 267
- 产妇不宜多喝黄酒 267
- 产后不宜过多吃鸡蛋和油炸食物 ... 267
- 产妇不宜多喝茶 268
- 产妇忌吃巧克力 268
- 产妇不宜吸烟喝酒 269
- 产妇不宜多吃味精 269
- 产妇不宜喝麦乳精 269
- 产妇不宜急于服用人参 270
- 产后不宜过量食红糖 270
- 产妇不宜吃炖母鸡 271
- 产妇不宜节食 271

● 产后营养食谱

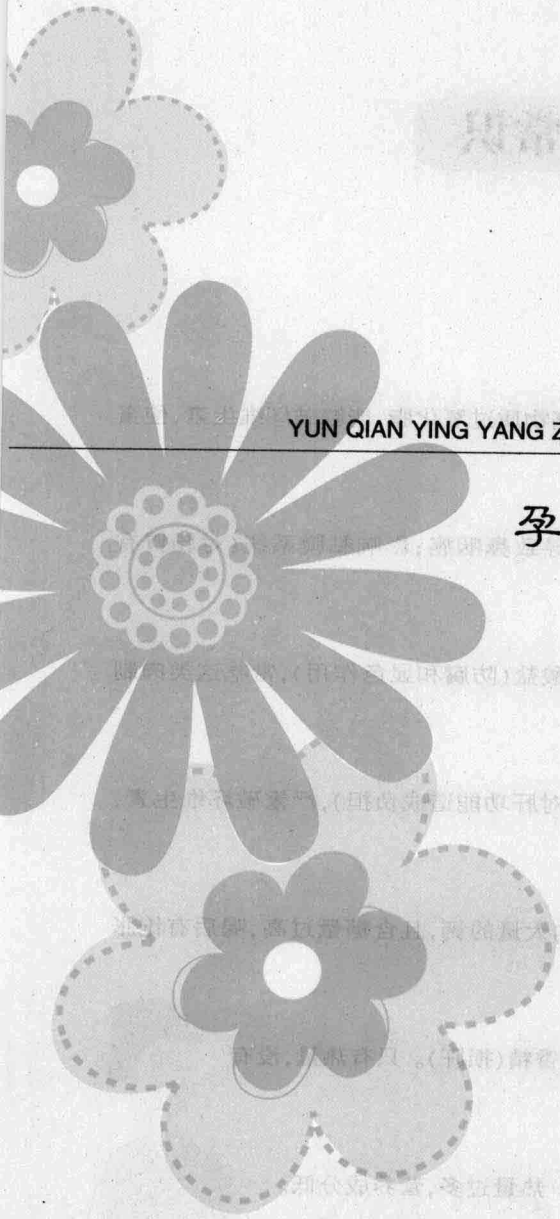
- 产后营养保健菜肴 272
- 产后营养保健汤饮 280
- 产后营养保健粥羹 286
- 产后营养保健主食 293

● 产后常见症状药膳食谱

- 产后缺乳 297
- 产后昏厥 304
- 产后乳汁不畅 306
- 产后乳汁自出 308

产后水肿	308
产后恶露不绝	310
产后恶露不下	315
产后发热	317
产后回乳	321
产后失眠	323
产后养颜	326
产后多汗	330
产后贫血	333
产后便秘	335

产后泄泻	338
产后痢疾	340
产后腹痛	341
产后身痛	344
产后食欲不振	345
产后小便不通	349
产后咳嗽	350
产后虚弱	351



YUN QIAN YING YANG ZHI DAO

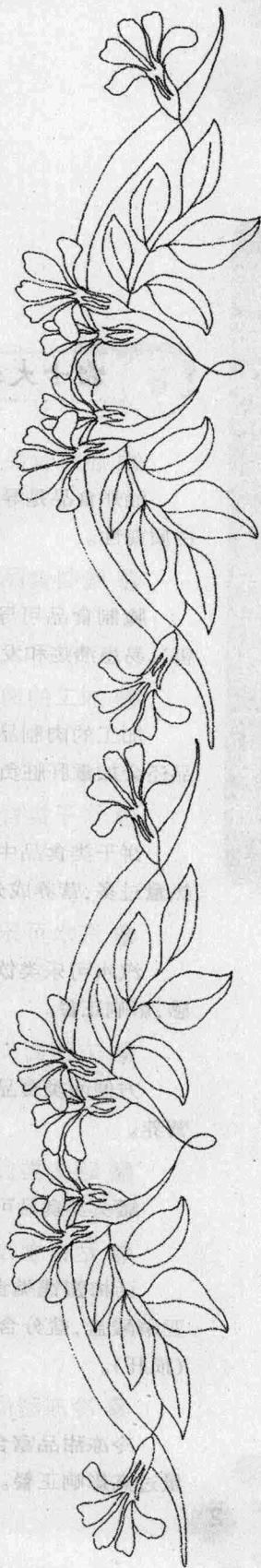
第一篇

孕前营养指导

孕前必备常识

孕前饮食宜忌

孕前营养食谱



孕前必备常识



✱十大垃圾食品应少吃

● 油炸食品

油炸食品是导致心血管疾病的元凶,含致癌物质过氧化脂,能够破坏维生素,使蛋白质变性。

● 腌制食品

腌制食品可导致高血压,使肾负担过重,导致鼻咽癌;影响黏膜系统(对肠胃有害),易患溃疡和发炎。

● 加工的肉制品

加工的肉制品含三大致癌物质之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用),常吃这类肉制品还会加重肝脏负担。

● 饼干类食品

饼干类食品中食用香精和色素含量过多(对肝功能造成负担),严重破坏维生素,热量过多,营养成分低。

● 汽水可乐类饮品

汽水可乐类饮品含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙,且含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正餐。

● 方便面类食品

方便面类食品盐分含量过高,且含防腐剂、香精(损肝)。只有热量,没有营养。

● 罐头类食品

罐头类食品可破坏维生素,使蛋白质变性。热量过多,营养成分低。

● 话梅蜜饯类食品

话梅蜜饯类食品含三大致癌物质之一——亚硝酸盐,盐分含量过高,且含防腐剂、香精(损肝)。

● 冷冻甜品(冰激凌、冰棒)

冷冻甜品富含奶油,易引起肥胖,且含糖量过高影响正餐。



● 烧烤类食品。

烧烤类食品含大量“3,4-苯并吡”(三大致癌物质之首),1只烤鸡腿等于60支烟的毒性。

爱心贴士

◆ 孕妇宜少吃快餐

快餐含有较多脂肪和碳水化合物,并且由于长时间加热,食物中的许多维生素、矿物质都已被破坏,所以,孕妇应少吃快餐。要根据条件选择食品,力争保持热能、碳水化合物、蛋白质、矿物质和微量元素摄入的平衡。

✱ 孕前营养储备的重要性

很多妇女都是在知道自己怀孕后,才开始注意饮食的选择和营养的补充,其亲人也特别关心起孕妇的饮食来。母亲健康,胎儿才能正常发育,这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的,对于孕前营养的储备也是不可忽视的。

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易运送的物质,然后被血液吸收和利用,或贮藏在人体中的各个“仓库”内,随时供身体需要。许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间,如脂肪能储存20~40天,维生素C能储存60~120天,维生素A能储存90~356天,铁能储存125天,碘能储存1000天,而钙的储存时间高达2500天,这就给妇女在孕前摄取营养为孕期作准备创造了有利条件。

妇女在孕前补充营养很重要。具体来说在于以下两个方面:

首先,妇女营养不足,可导致不孕。

这是因为,母体是否健康以及营养是否充足,会影响卵子的活力。例如,严重营养不良的妇女,会导致闭经而不孕;青春女性营养不良可导致月经稀少而闭经,影响到以后的生殖能力;一些妇女由于挑食、偏食严重,也会导致某些营养素缺乏,从而造成不孕。

其次,妇女孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养。

在十月怀胎中,胎儿发育最重要的时期是前3个月,此时胎儿的多个重要器官,如心、肝、胃、肠和肾等都分化完毕,并粗具规模,同时大脑也在急剧发育。值得重视的是,恰恰在怀孕后1~3个月这一关键时期,正是孕妇容易发生怀孕反应的时候,有约半数的孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期胎



儿的营养来源,很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养摄入。

再就是孕前营养不良的妇女,容易导致乳腺发育不良,产后泌乳不足,直接影响新生儿的喂养。

另外,平时营养不足的妇女体质差,即使孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质不可能有明显的增强。因此,往往不易承受妊娠和分娩期间大量的体能消耗,致使分娩时产力弱,子宫收缩无力,产程延长,甚至造成难产,从而给产妇、胎儿带来危险。

所以,为了能生个健康聪明的孩子,青年夫妇们应该从想要孩子的时候就开始增加营养,注重营养的均衡。

爱心贴士

◆准爸爸营养也很重要

对于准备做父亲的男子来说,其饮食对孩子将来的健康也至关重要。有研究显示,男性体内叶酸或维生素C水平过低,会导致精液浓度降低,精子活力减弱。基于这一点,有关专家建议,为了生育一个健康聪明的孩子,男子从计划做父亲开始,就应该多吃绿叶蔬菜、水果和粗粮。这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。如果不能从食物中摄取足够的维生素和叶酸,可在医生的指导下服用叶酸药品和维生素。



❖夫妇孕前应补充哪些营养素

俗话说:“好种出好苗,好树结好桃。”胎儿的生长是从受精卵开始的,所以,优生在很大程度上取决于精子和卵子的质量。夫妇孕前除积极医治生殖系统疾病、戒除烟酒等不良嗜好、避免接触有害物质、防止滥服影响受孕的药物外,还要积极采取饮食营养保健措施。

所以,计划怀孕的女性应在孕前注重多种益智营养素的摄入,一旦受孕,即可充分满足胚胎大脑发育对多种营养素的需求,那么具体须补充哪些营养素呢?

●注意补碘

碘堪称智力营养素,是人体合成甲状腺素不可缺少的原料。而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化,是不可缺少的决定性的营养成分。孕前补碘比怀孕期补碘对下一代脑发育的促进作用更为显著。

准备怀孕的女性最好能测一下尿碘水平,以判明身体是否缺碘。缺碘者宜在医师指导下服用含碘酸钾的营养药,食用含碘盐及经常吃一些富含碘的食物,如紫菜、海

带、裙带菜、海参、蚶、蛤、干贝、海蜇等,以满足体内碘需求,从而促使胎儿大脑得到充分发育。

● 注意补充叶酸

叶酸是一种B族维生素,是胎儿生长发育中不可缺少的营养素。它对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。若不注意孕前与孕期补充叶酸,会影响胎儿大脑和神经管的发育,有可能造成神经管畸形,严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。

所以,孕前及孕早期尤应注意多摄取富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜、豆类、酵母、动物肝、香蕉、橙汁等。孕前及孕期的妇女可以每天吃一根香蕉,因其富含叶酸,可以预防畸形儿的出生。

● 注意补锌

锌是一种具有多功能的营养素,参与体内80多种酶的活动,特别是与生殖系统的功能有密切关系,孕前尤其需要补充,如果体内缺少锌,会使性欲低下,性交能力减退。男性易发生睾丸萎缩,并能使精子数量下降;女性可出现性欲冷淡,如怀孕易导致胎儿畸形。另外,锌对胎儿身体,尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用。

含锌较多的食物有牡蛎、海带、大豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

此外,富含卵磷脂、牛磺酸及多种维生素、微量元素的食物,如蛋黄、葵花子、大豆、沙丁鱼、甜杏仁、胡桃及新鲜蔬菜、水果对胎儿的发育也起一定作用,也应注意摄取。

● 注意补钙

钙的供给充足,有利于改善男子的性功能。如缺钙,在多次性生活之后,丈夫可出现腰痛、手足抽搐现象;妻子则会感到腰痛、腿痛、骨盆痛。因此,每日膳食中应尽可能进食一定数量的豆类,如豆腐、豆浆及豆制品,牛奶、虾皮、芝麻酱等食物中也含有丰富的钙。

● 注意补铁

铁是制造红细胞的必需原料,缺铁会发生贫血。患缺铁性贫血的新婚夫妇,常常会因紧张而频繁的性生活感到疲乏无力、腰酸背痛、头晕眼花、面色苍白、注意力不集中和记忆力减退。严重贫血可影响性生活和胎儿发育。新婚夫妇应多食含铁丰富的食物,以防发生贫血。



注意补充足够的维生素

B族维生素和维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力,促进男女性欲。

许多研究证实,体内具有足够维生素C的男性,便会有较健康的精子。男性摄入维生素愈多,防止DNA被破坏的能力就愈强,对吸烟者尤为重要。因此,夫妻都要多补充含各种维生素的食物,如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、桂圆、核桃、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。

注意补充蛋白质

蛋白质是制造精子、卵子的基本原料,对提高男子精子和精液的数量和质量、增强精子的活力、提高受孕概率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸,精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时,更应及时补充。海参、墨鱼、鳝鱼、章鱼、花生、芝麻、核桃、豆腐、冻豆腐等含精氨酸较多。

爱心贴士

怀孕期间,宝宝在妈妈的子宫内生活大约40周。一个微小的受精卵增长至出生时6~7斤体重的胎儿,需要大量的营养素。母体在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充,对维生素、微量元素和矿物质的需求是非孕期的1.8倍。营养素充足的母亲其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。然而,许多妇女由于孕前服用避孕药、节食或不良生活习惯,体内的营养素水平大大低于建议标准。

因此,专家建议,在孕前就应该有意识地调整营养结构,平衡淀粉、蛋白质和脂肪三大营养物质的摄入,并且可以从孕前3个月开始服用针对孕妇的特殊需要配比的复合维生素补充剂。



* 孕前补充营养的最佳时间

妇女为了确保胎儿及新生儿的健康成长,必须确保子宫、胎盘、羊水及乳腺等方面的需要,因此,妇女从准备怀孕开始,就需要补充额外的营养。

孕前饮食得当,可以有效地帮助准妈妈对抗早孕反应。因为多数人早孕反应吃不进东西,体内储备的充足营养可在此时充分调动起来,供给胎儿,使其不受早孕反应的影响。

另外,孕前营养状况好,新生儿的健康就



好,活泼、少生病,甚至对孩子的智力都会产生良好的影响。所以,妇女孕前的营养储备状况,对于优生起很大作用。

不同体质的妇女,由于个体之间的差异,在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上,可因人而异。

体质、营养状况一般的妇女,饮食调理应在孕前3个月至半年就开始,每天要摄入足够量的优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪,这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。



其中,优质蛋白质是指容易消化吸收的蛋白质,如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆制品等;维生素以A、D、C、B为主。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质及微量元素,其中以钙、铁、磷、锌、碘最为重要。钙、磷关系到胎儿骨骼及牙齿的形成和发育,铁关系到造血功能,锌、碘关系到胎儿的智力发育和预防畸形。

牛奶、鸡蛋、骨头汤、动物肝脏、虾皮、水产品、坚果类食物,均含有这类物质。适量摄入脂肪可帮助脂溶性维生素的吸收和利用。

身体瘦弱、营养状况较差的妇女,孕前饮食调理更为重要,最好在怀孕前一年左右就注意营养补充。除上述的营养素要足够外,还应注意营养要全面,不偏食、不挑食,搭配要合理,讲究烹调技术,还应多注意调换口味,以使孕前营养达到较佳状态。

身体肥胖、营养状况较好的妇女,通常来说不需要过多地增加营养,但是优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素这些必需的营养素摄入仍不可少,只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

爱心贴士

◆ 孕前科学饮食可防婴儿白血病

据流行病学的统计,中国儿童白血病的发病率很高。据新的研究发现,怀孕前多吃蔬菜、水果和蛋白质可以帮助预防新生儿白血病。

此外,婴儿出生时的体重也影响发生白血病的概率。最近丹麦科学家发表的一项研究报告称:婴儿出生时体重较重是发生童年白血病的相关因素之一。研究人员对1万多名白血病患者进行了多项研究,结果显示,新生儿出生时体重超过4000克,其患急性淋巴细胞白血病的概率就增加26%。

所以,提醒那些准备怀孕的女性,为了生出一个健康聪明的宝宝,在怀孕前一年就要作好身体上的准备,注意自己的饮食营养及生活方式。



✱孕前应改变不良饮食习惯

培养健康的饮食习惯和生活方式,有助于得到一个健康、聪明、可爱的宝宝。准备怀孕的女性往往会有以下常见的不良习惯,必须纠正:

● 偏食、挑食,食品过精、过细

有的女性偏爱食用鸡、鸭、鱼肉和高档的营养保健品,而有的人只吃素菜;有的人不吃动物内脏(如猪肝)等,有的人不喝牛奶、不吃鸡蛋。这些习惯都是不可取的。

食物的种类不同,所含的营养成分也不同,相同营养成分的含量也不等。有的含这几种,有的含那几种;有的含量多,有的含量少,因此,应当吃得杂一些,不偏食、不忌口,什么都吃,养成好的膳食习惯。

● 常喝含咖啡因的饮料

如咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料等,女性大量饮用后,均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状,对健康不利。

● 过量食用辛辣食物

辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大,如过量食用,一方面会加重孕妇的消化不良和便秘或痔疮的症状,另一方面也会影响孕妇对胎儿营养的供给,甚至增加分娩的困难。

● 吃过甜、过咸或过于油腻的食物

糖代谢过程中会大量消耗钙,吃过甜食物会导致孕前和孕期缺钙,而且容易使体重增加。吃过咸食物容易引起孕期浮肿,但也不能一点儿盐都不吃。油腻食品容易引起血脂增高,体重增加。

● 多食味精

味精的成分是谷氨酸钠,进食过量可影响锌的吸收。

● 吸烟饮酒

烟里的尼古丁对受精卵、胎儿、新生儿的发育都有一定损害,酒精可导致胎儿畸形和智力低下。

● 摄入过多植物油脂

摄入过多植物油脂,如豆油、菜油等,将造成单性的植物脂肪过高,对胎儿脑部发育不利,也影响母体健康。正确的做法是植物油和动物油都要吃一点儿,但都不宜过量。

此外,睡前的3个小时尽量不要再进食,以免影响到消化和睡眠;尽量少摄取含糖饮料以及甜点;可食用纤维含量多的食物,如糙米、全麦食品,以促进

