

丛书主编/李春德

中国儿童素质早教工程



孕产妇营养方案

。 荫士安 /主 编



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

孕产妇营养方案

荫士安 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养方案/荫士安 主编. — 上海:第二军医大学出版社,2001.11
(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-116-4

I. 孕… II. 荫… III. ①妊娠期-营养卫生②产褥期-营养卫生
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060954 号

中国儿童素质早教工程

孕产妇营养方案

主 编:荫士安

责任编辑:单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:226 千

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-116-4/R·132

定价:22.00 元

普及优生优育知识

全面提高儿童素质

吕清浩

二〇〇七年七月

中国优生优育协会副秘书长 吕清浩
北京大学医学部教授

作者简介

蒯士安 医学博士, 博士研究生导师, 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员, 妇幼营养研究室主任, 现为中国营养学会理事、中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、中国学生营养促进会理事。1998 年获国家政府特殊津贴。



承担国家级、部级或国际合作项目 10 多项, 在国内外刊物上发表科研论文 60 余篇。主要从事的研究有国家“八五”攻关课题——孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究, “九五”攻关课题——营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。所负责并完成的项目曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖、北京市卫生局科技成果一等奖两次。

出版说明

开展早期教育，采用科学的手段和方法教育、培养孩子，对奠定儿童智能的基础，促进儿童智力、健康的全面发展，具有重大意义。开始教育的时间越早，儿童智慧潜能开发也就越充分。科学实验与科学研究已经证明，胎儿就可以接受教育，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进。新生儿具有令人惊奇的能力，他以独有的方式适应世界，体验人间的生活，利用他们可以接受的方式对其开展教育，能极大地促进他们智力的发展。许多名人的成长经历，也从事实上证明了科学的早期教育可以节省 $1/3$ 的时间和力气，提前 $1/3$ 的时间成才。如果在早期忽视了对孩子的教育，错过这个时期，孩子们永远达不到他们可以也应该能够达到的智力发展水平。

我们认为把科学的早期教育方法和教育理念普及到广大家庭中去，不仅对孩子的未来、家庭的幸福非常重要，对民族的昌盛、国家的繁荣也同样重要；我们认为在教育孩子的过程中，不能只重视智力的培育与促进，同样也要重视促进孩子身体、心理健康的良好发展；我们认为全面普及科学的早期教育、养育知

前 言

我国每年有2 000多万妇女怀孕，同时有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲哺育婴儿，这是一个很大的非常特殊人群，关系到我们民族的下一代。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题越来越受到人们的重视。对于怀孕的母亲以及希望做母亲的妇女，为了使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝，请您注意，从准备怀孕时开始到哺乳期终止，要保证足够的营养。因为在这一段时期，母体要经历一系列的生理调整过程。虽然这些调整都属于生理性改变，但是增加了身体的消耗，直接影响母体的营养需要，并间接影响后来的乳汁分泌和婴儿健康。

妊娠期和哺乳期的营养，对产妇身体的迅速恢复以及婴幼儿的正常身心健康都具有十分重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的基础。孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，不是吃得多、吃得好

就能解决的，应该讲究平衡膳食和合理营养。孕妇只有根据其身体的变化和胎儿生长发育的需要，科学合理地安排膳食，才能达到预期的目的。

本书根据孕产妇的生理特点和营养需要，系统地介绍了孕期和哺乳期的膳食安排，常见食谱的制作方法，孕期和哺乳期营养缺乏病的预防方法，食物的营养价值以及常用食物中营养素含量等几个方面的内容，适用于准备做妈妈的妇女和喂奶的妈妈阅读，用于指导科学、合理地安排孕期和哺乳期的膳食。

荫士安

2001 年 10 月于北京

目 录

第一章 孕期的生理变化

人体胚胎发育概况	(3)
胚期	(4)
胎儿期	(4)
孕期各期的生理特点	(8)
孕早期的生理特点	(8)
孕中期的生理特点	(9)
孕晚期的生理特点	(9)
孕期的生理变化	(11)
血液循环系统的变化	(11)
消化系统的变化	(12)
泌尿系统的变化	(13)
内分泌系统的变化	(13)
代谢的变化	(14)
胎儿畸形的预防	(15)

化学致畸因素的预防	(16)
物理致畸因素的预防	(19)
生物致畸因素的预防	(21)

第二章 孕期的营养需求

孕期营养原则	(29)
孕妇要保持适宜的体重	(29)
注意平衡膳食和合理营养	(30)
妊娠各期的膳食侧重点不同	(30)
积极预防孕期营养性贫血	(31)
不要吃不洁、变质及污染的食物	(32)
不要吃过咸、过甜或过于油腻的食品	(32)
避免刺激性的食物,禁烟、禁酒、禁咖啡	(32)
孕期饮食调节	(33)
孕早期的饮食调节	(33)
孕中期的饮食调节	(33)
孕晚期的饮食调节	(34)
孕期每日摄入量	(35)
孕期营养需求	(37)
热能的需求	(37)
蛋白质的需求	(39)

脂类的需求	(40)
碳水化合物(糖)的需求	(41)
无机盐和微量元素的需求	(42)
维生素的需求	(59)

第三章 乳母的生理特点及营养需求

乳母的生理特点和推荐的每日营养素摄入量	(75)
乳母的生理特点	(75)
推荐的每日营养素摄入量	(76)
乳母营养状况对乳汁营养成分的影响	(82)
乳母的营养状况与泌乳量	(82)
乳母的营养状况与乳汁营养成分	(83)
乳母的膳食安排	(86)
合理安排产褥期的膳食	(86)
合理安排哺乳期的膳食	(87)

第四章 食物营养价值及营 养素含量分布特点

谷类	(95)
蛋白质含量	(95)
碳水化合物含量	(95)
脂肪含量	(96)
无机盐含量	(96)
维生素含量	(97)
豆类、坚果类及油料	(98)
豆类的营养价值	(98)
坚果类及油料的营养价值	(99)
抗营养因素	(99)
蔬菜 and 水果	(101)
蔬菜的分类	(101)
蔬菜的营养特点	(102)
水果的分类	(103)
水果的营养特点	(104)
合理利用	(105)
奶类及其制品	(107)
主要营养成分	(107)

质量特点	(108)
合理利用	(110)
肉类	(112)
主要营养成分	(112)
质量特点	(113)
合理利用	(114)
水产类	(116)
主要营养成分	(116)
质量特点	(117)
合理利用	(118)
蛋类及其制品	(119)
主要营养成分	(119)
质量特点	(120)
合理利用	(121)

第五章 孕期营养方案

孕初期营养方案	(125)
食物选择	(126)
“孕吐”期间的膳食安排	(127)
孕初期每日食物构成推荐品种及数量	(128)
孕初期一日食谱举例	(129)

孕初期常用食谱的制作方法	(132)
孕中期营养方案	(138)
食物选择	(138)
孕中期每日食物构成推荐品种及数量	(140)
孕中期一日食谱举例	(141)
孕中期常用食谱的制作方法	(142)
孕晚期营养方案	(149)
食物选择	(150)
孕晚期每日食物构成推荐品种及数量	(152)
孕晚期一日食谱举例	(152)
孕晚期常用食谱的制作方法	(153)

第六章 分娩期和产褥期的营养方案

分娩期和产褥期的营养方案	(163)
分娩期的膳食安排	(163)
产褥期的膳食安排	(164)
每日食物构成推荐品种及数量	(166)
一日食谱举例	(167)
产褥期常用食谱的制作方法	(170)
粥类或汤类制作方法	(170)
炒菜类制作方法	(173)

产妇宜选用哪些滋补食品	(177)
-------------------	-------

第七章 哺乳期营养方案

食物选择	(181)
蛋白质的供给	(182)
必需脂肪酸的重要性	(182)
适宜的能量	(182)
供给充足的钙和铁	(183)
适宜的维生素必不可少	(183)
每日食物构成推荐品种及数量	(183)
一日食谱举例	(184)
哺乳期常用食谱的制作方法	(186)
粥类或汤类制作方法	(186)
炒菜类制作方法	(190)

第八章 营养缺乏病的预防及 常见病的营养方案

补充钙和维生素 D 的营养方案	(197)
-----------------------	-------

缺钙的危害及预防	(197)
食物中钙和维生素 D 的含量	(198)
富含钙的食物对推荐每日摄入量的影响	(200)
一日食谱举例	(202)
补钙食谱的制作方法	(203)
补充维生素 D 食谱的制作方法	(207)
预防和治疗贫血的营养方案	(208)
贫血的危害以及预防	(208)
日常食物中铁和维生素 C 的含量	(210)
富含铁的食物对推荐每日摄入量的影响	(212)
一日食谱举例	(214)
补铁食谱的制作方法	(215)
补充维生素 A 的营养方案	(220)
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物	(220)
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物对推荐 每日摄入量的影响	(222)
一日食谱举例	(225)
动物性食物来源的食谱制作方法	(226)
植物性食物来源的食谱制作方法	(229)
其他营养食谱制作方法	(233)
富含蛋白质的食谱制作方法	(233)
富含锌的食谱制作方法	(235)
富含碘的食谱制作方法	(239)
富含维生素 B ₁ 的食谱制作方法	(244)

富含维生素 B ₂ 的食谱制作方法	(247)
富含维生素 C 的食谱制作方法	(252)
预防便秘的营养方案	(257)
膳食安排原则	(257)
预防便秘的食谱制作方法	(258)
妊娠高血压综合征孕妇的营养方案	(262)
膳食安排原则	(262)
一日食谱举例	(264)
其他食谱制作方法	(266)
妊娠合并糖尿病孕妇的营养方案	(269)
控制膳食的原则	(269)
一日食谱举例	(272)
其他食谱制作方法	(274)
附录一 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔	(279)
附录二 简易食物成分表	(301)