



协和医生答疑丛书

孕产妇营养

132个怎么办

编写 陈伟



中国协和医科大学出版社

孕产妇营养 132 个怎么办

——协和医生答疑丛书

编 写 陈 伟
审 阅 盖铭英

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养 132 个怎么办/陈伟编写. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2001. 3

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81072-166-6

I. 孕… II. 陈… 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 (2000) 第 57770 号

孕产妇营养 132 个怎么办
——协和医生答疑丛书

编写: 陈伟
责任编辑: 汪兰丁青

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)

经销: 新华书店总店北京发行所
印刷: 北京迪鑫印刷厂

开本: 787×1092 毫米 1/32 开
印张: 4.875
字数: 106 千字
版次: 2001 年 3 月第一版 2001 年 3 月第一次印刷
印数: 1—5000
定 价: 10.80 元

ISBN 7-81072-166-6/R·161

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

自古以来我国就非常重视饮食对人体健康的利害关系。所谓“民以食为天”就是说“吃”是最重要的。食物提供了人类生存所必需的营养素，促进身体的生长发育、保持机体的免疫力、保证健康地繁衍后代……。

随着我国经济水平的不断发展和计划生育国策的顺利实施，拥有一个健康、聪明、活泼、漂亮的宝宝成为所有父母的最大心愿。众所周知，孩子的健康与否同母亲在怀孕期间营养状况的好坏密切相关，因此，一名孕妇就成为家庭的重点保护对象，所有的营养品或者可能对母子健康有益的食品都不假思索地被选用，“能吃就是福气”，“越胖越健康”的观点仍然盛行。然而伴随而来的却是一些由于营养过剩或失调而导致的一系列并发症如妊娠糖尿病、妊娠期高脂血症、维生素缺乏等，同样会影响母婴的健康。许多年轻的母亲不想吃却偏要吃，能吃却不敢吃，敢吃却不会吃，吃什么，如何吃，选什么保健品成为整个家庭的“苦恼”。

本书提倡一种健康适度、营养平衡的饮食方式，能够保证孕妇摄入充足合理的营养，保证宝宝健康地生长发育，同时避免发生一些对身体不利的并发症；告诉读者一些营养基础知识，比如孕妇对维生素、微量元素的需求量和如何进行食物选择；一旦发生了并发症或者在妊娠期间合并一些疾病时，比如妊娠合并甲亢、妊娠合并肾炎时如何调整饮食，帮助患者尽快恢复健康，减少对宝宝的不良影响；初为人母时

还要了解如何调整饮食保证量足、质高的奶水哺育新生的幼苗，使他们茁壮成长。

愿本书能够有助于孕产妇获得优质合理的营养，使母婴安全、健康。对于书中的不详尽之处，欢迎广大读者批评指正。

作者

2000年10月



陈伟 1972年生，1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师工作。从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。现任北京糖尿病防治协会理事兼协会秘书，1999年主编《糖尿病患者饮食指南》，参与编写《临床肠外与肠内营养》、《临床水与电解质平衡》、《经肠营养》等多部书籍，在多家报纸、杂志中发表科普教育文章。

目 录

一、妊娠与营养的关系

1. 营养对妊娠有何重要性? (1)
2. 孕妇对营养有何要求? (2)
3. 胎儿对营养有何要求? (3)
4. 孕期饮食有哪些营养要点? (4)
5. 孕期饮食有何禁忌? (5)

二、营养基础知识

6. 什么叫营养,有什么作用,营养素主要分为几类? (6)
7. 什么是营养素的“三量”? (7)
8. 什么是热能,哪些营养素会产生热能? (8)
9. 孕妇需要多少热能,主要用于什么? (9)
10. 什么是“热能平衡”,与孕期健康有何关系? (10)
11. 妊娠期间如何评估每日饮食摄入的热能? (11)
12. 什么是中国居民膳食指南? (11)
13. 什么是平衡膳食? (12)
14. 孕期应如何安排平衡的膳食? (13)
15. 什么是蛋白质,有什么重要功能? (14)
16. 孕妇对蛋白质的需要量有多少,应如何选择食物? (15)

17. 什么叫氨基酸, 对健康有何帮助? (16)
18. 什么是脂肪, 脂肪是“体形杀手”吗? (17)
19. 孕妇对脂肪的需要量有多少? (18)
20. 脂肪都藏在哪里? (19)
21. 胆固醇有何罪过? (20)
22. 什么是碳水化合物, 有何重要作用? (21)
23. 孕妇对碳水化合物的需要量有多少, 主要来源有哪些? (21)
24. 碳水化合物的主要分类是什么? (22)
25. 什么是维生素, 如何进行分类? (23)
26. 维生素与妊娠有何关系? (24)
27. 孕妇对维生素 A 有何需要, 主要食物来源有哪些? (25)
28. 维生素 D 是怎样强身壮骨的? (26)
29. 维生素 E 对生育有何作用? (27)
30. 孕妇对维生素 K 有何需要, 主要食物来源有哪些? (27)
31. 维生素 C 是如何强身健体的? (28)
32. 维生素 B₁ 是怎样防治“脚气病”的? (29)
33. 维生素 B₂ 与“烂嘴角”有何关系? (30)
34. 孕妇对烟酸有什么需要? (31)
35. 叶酸如何预防胎儿发生先天性疾病? (32)
36. 维生素 B₆ 在妊娠期间有何重要作用? (33)
37. 孕妇为何不宜多补维生素 B₆? (34)
38. 维生素 B₁₂ 与贫血有何关系? (35)
39. 什么是矿物质, 有什么主要功能? (36)

40. 钙对母婴健康有何影响? (37)
41. 铁是如何补血的? (38)
42. 碘能影响胎儿的智力吗? (39)
43. 锌能保证宝宝聪明伶俐吗? (39)
44. 孕妇对铜有何需要, 主要来源是什么? (40)
45. 铬如何预防孕期糖尿病? (41)
46. 孕妇对硒有何需要? (42)
47. 水对孕妇有何用途? (43)
48. 什么是膳食纤维? (44)
49. 膳食纤维有何特点? (45)
50. 孕妇应如何摄入膳食纤维? (46)
51. 如何选用“功高盖世”的谷类? (47)
52. “植物肉”的功能有哪些? (47)
53. 如何选择惹人喜爱的肉类? (48)
54. 水产品带给人们什么益处? (49)
55. 孕妇多吃鱼有何好处? (50)
56. 蛋类是福还是祸? (51)
57. 1 袋奶就能强壮一个民族吗? (52)
58. 新鲜果蔬藏有“三宝”吗? (53)
59. 调味品里有什么学问? (54)

三、妊娠期的营养

60. 营养与妊娠分期有何联系? (55)
61. 孕前的饮食应注意什么? (56)
62. 孕前的饮食原则是什么? (57)
63. 孕早期有何营养特点? (57)
64. 孕早期的营养原则有哪些? (58)

- 65. 孕中期有何营养特点? (59)
- 66. 孕中期的营养原则有哪些? (60)
- 67. 孕晚期有何营养特点? (61)
- 68. 孕晚期的营养原则有哪些? (61)
- 69. 胎盘与母亲的营养有何关系? (62)
- 70. 不合理的母体营养对胎儿有何不良影响? (63)
- 71. 孕妇的营养对胎儿的智力和体格发育有何影响? (64)
- 72. 孕妇偏食有何坏处? (65)
- 73. 孕妇为何不能喝太多含咖啡因的饮料? (66)
- 74. 孕妇应当如何选择食物? (66)
- 75. 孕妇为什么不能酗酒? (67)
- 76. 孕妇进补应注意什么? (68)
- 77. 孕妇为何喜欢吃酸? (69)
- 78. 孕期应如何防止职业性危害? (70)

四、孕期饮食生活的注意事项

- 79. 孕期饮食如何与运动相配合? (72)
- 80. 孕期为何不应选择罐头食品? (73)
- 81. 孕妇外出进餐应如何选食? (74)
- 82. 孕妇轮班工作(三班倒)如何进餐? (74)
- 83. 梦见什么食品就是缺什么吗? (75)
- 84. 烹调方法对营养有何影响? (75)
- 85. 孕期应如何选择保健食品? (76)
- 86. 药物对营养有何影响? (77)
- 87. 如何看待市场上的孕妇用奶粉? (78)
- 88. 孕妇强化营养有哪些常见误区? (79)

89. 喝牛奶腹胀、拉肚子应如何补充奶制品? (80)
90. 孕期补充维生素 C 越多越好吗? (81)

五、孕期特殊情况下的营养调理

91. 妊娠合并贫血时如何安排饮食? (82)
92. 孕期合并巨幼红细胞性贫血如何进行营养
 治疗? (83)
93. 妊娠剧吐时如何补充营养? (84)
94. 妊娠高血压综合征应如何进行营养治疗? (85)
95. 钙与妊娠高血压综合征有何关系? (86)
96. 妊娠糖尿病时如何安排饮食? (86)
97. 糖尿病合并妊娠应如何饮食安排? (87)
98. 妊娠中发生低血糖时应如何处理? (89)
99. 妊娠期经常出现尿中酮体阳性怎么办? (90)
100. 妊娠糖尿病饮食如何与胰岛素相配合? (91)
101. 哪些饮食有助于防止胎膜早破? (92)
102. 妊娠合并手足搐溺症时如何饮食安排? (92)
103. 妊娠合并痛风应如何调节营养? (93)
104. 妊娠合并甲状腺功能亢进症时如何进行饮
 食安排? (94)
105. 妊娠合并甲状腺功能减退症时如何进食? (95)
106. 妊娠合并骨质软化症时应如何补钙? (96)
107. 妊娠合并营养不良时如何强化营养? (97)
108. 妊娠合并肥胖时如何安排饮食? (97)
109. 妊娠合并高血脂症时怎样进行降脂食疗? (98)
110. 患有心脏病的妇女在妊娠期间应注意什么? ... (99)
111. 妊娠期间发生便秘应如何食疗? (100)

112. 妊娠合并甲型肝炎时如何保护肝脏? (101)
113. 乙型肝炎病毒携带者在妊娠过程中如何安排饮食? (102)
114. 妊娠合并肾盂肾炎时如何安排饮食? (102)
115. 妊娠期间手术治疗的病人如何补充营养? (103)
116. 妊娠期间发生食物过敏如何安排饮食? (104)
117. 妊娠期间怎样接受肠内营养支持? (105)
118. 妊娠期间怎样接受肠外营养支持? (105)
119. 如何安全进行营养支持到口服营养的过渡? ... (106)

六、产后及哺乳期营养?

120. 分娩后补充营养有何重要性? (107)
121. 分娩后母体有何营养需要? (107)
122. 剖宫产的产妇如何补充营养? (108)
123. “坐月子”如何保证营养充足? (109)
124. 如何防止产后肥胖的发生? (110)
125. “坐月子”期间喝红糖粥是科学还是陋习? (111)
126. 哺乳期为何要增加营养? (111)
127. 乳母的营养要求及注意事项是什么? (112)
128. 如何为乳母提供营养? (113)
129. 母乳喂养有何好处? (114)
130. 如何提高母乳的质和量? (115)
131. 乳汁分泌不足如何调理饮食? (116)
132. 产后腰痛、足根痛如何中医食疗? (116)

七、孕产期食谱举例

1. 孕早期一周食谱举例(供参考) (119)

2. 孕中期一周食谱举例 (供参考) (120)
3. 孕晚期一周食谱举例 (供参考) (121)
4. 产褥期食谱举例 (供参考) (122)
5. 哺乳期一周食谱举例 (供参考) (123)

八、附 录

1. 孕期推荐的每日膳食中营养素的供给量 (124)
2. 矿物质与微量元素的功用与来源 (125)
3. 维生素的功用与来源 (129)
4. 产热营养素的功用与来源 (132)
5. 常见食物的脂肪含量 (133)
6. 常见食物的胆固醇含量 (133)
7. 常见食物的嘌呤含量 (133)
8. 常见食物中钙、磷、蛋白质含量 (134)
9. 食物中含水量 (135)
10. 常见食物的钾含量 (136)
11. 常见食物的维生素 B₆ 含量 (137)
12. 常见食物的锌含量 (137)
13. 人乳和牛乳特点比较 (138)
14. 常见食物的叶酸与维生素 B₁₂ 含量 (139)
15. 常见食物膳食纤维含量 (139)
16. 妊娠各期孕妇体重增加量 (141)
17. 不同活动消耗 90 千卡所需时间 (141)

一、妊娠与营养的关系

鲜艳的花朵需要肥沃的土壤来培育，十月怀胎更需要充足的营养来滋补。本章介绍营养对妊娠的影响、妊娠期有何独特的营养需求以及妊娠期合理的营养配餐原则和饮食禁忌，让您初登孕期营养之门。

1. 营养对妊娠有何重要性？

人类每天从食物中获取营养以维持生命，并为正常生理活动提供必需的营养物质和能量。妇女怀孕后，每天所吃的食物，除了维持自身机体代谢和消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是说，一个人要吃两个人的饭。胎儿的营养完全由母亲从食物中获取，因此孕妇营养的好坏，不但影响自身的健康，也直接影响胎儿的生长和脑、心等组织器官的发育。即使母亲摄入的营养物质不足，胎儿也要吸收母亲体内的钙、铁、蛋白质等营养物质，使母亲出大于人，而容易发生缺钙、缺铁、缺蛋白质等营养不良。如果母体长期处于营养不良的状态，胎儿无法摄取充足的营养，可导致发育迟缓或停止发育，甚至引起流产、早产、死产或胎儿畸形等，还有部分胎儿出生后到儿童阶段表现为智力低下。可见，保证孕妇足够的营养，对于“优生、优育”是非常必要的。相反，有些人秉着“一切为了孩子健康”，认为吃得越多，对孩子越好，甚至认为只吃大鱼大肉和昂贵的保健品，就算是营养好，结果孕妇自身体重直线上升，胎儿也

长成巨大儿，引起分娩困难以及一系列并发症。过多的不平衡营养，不但影响胎儿摄取全面的营养，对于孕妇也增加了并发糖尿病、高血压、营养素缺乏的可能，花费很多，却起到相反的作用。因此从孕前、孕期、产后到哺乳期，孕妇应当摄入平衡而充足的营养，为宝宝创造优良的母体环境，保证健康成长。

2. 孕妇对营养有何要求？

妇女怀孕后，受精卵在子宫内膜着床那一刻起就开始从母体组织中吸取营养。妊娠的整个过程一般为 266 天左右。随着妊娠期的进展，母体的新陈代谢和全身各器官系统发生了很多变化，例如基础代谢加强，消化道蠕动减弱、消化液分泌减少，容易出现消化不良和便秘，怀孕早期常有恶心、呕吐等现象，均使孕妇食欲减低，进食量明显减少而容易发生营养不良。同时到了妊娠 4 个月时，胎盘已经完全形成，作为胎儿与母亲的联络窗口，从母体血液中获取各种营养素和氧气，并排出胎儿体内的代谢废物和二氧化碳，都需要母亲摄入充足的营养，以维持这些额外增加的需求。

孕妇的血液容量增加了，但是血红蛋白和红细胞赶不上血浆容量增长的速度，而导致“生理性贫血”，因此需要增加造血原料铁的摄入；肾脏的排出能力增强，比正常人多排出葡萄糖、氨基酸等，这需从饮食中予相应增加；她们对铁、钙的吸收率虽然增加了，但仍赶不上胎儿对母体索取的量，因此需要母亲从食物中增加摄入，否则就只能从母亲的骨骼或牙齿中抽出钙来供给胎儿，长期这样就会使母亲的骨头变软而患骨质软化症，严重时还会造成难产；为了保证胎儿的健康成长，孕妇还应该增加锌、碘的摄入。因此孕妇和

家庭成员应在怀孕前就学习了解孕期营养生理的变化，以便在孕期加强营养，防患于未然。

3. 胎儿对营养有何要求？

随着妊娠期的进展，胎儿逐渐发育长大，所需要的营养也逐渐增多。胎儿在子宫内生长发育，需要母体供给足够的氧气、热能与各种营养素。营养是否充足是胎儿发育的关键。如果母亲摄入营养不当，不但妨碍胎儿的正常发育，还可能引起胎儿不同程度的器官畸形。有人统计在严重缺少食物的二战期间，孕妇流产、死产、早产、胎儿畸形的发生率均较战前大大增多，这说明营养对胎儿发育的重要性。母体营养对胎儿的影响主要体现在一般发育、脑发育和胎盘发育等方面。由于脑细胞发育的过程在很多方面是不可逆的，在妊娠期间保证母体优良的营养以使胎儿脑发育正常甚至优秀显得尤为重要。母亲合理的饮食，能够促进胎儿大脑细胞数量的增加和质量的提高，并为胎儿出生后良好的智力发育提供了可能。若孕妇营养不良，胎儿脑细胞可减少到正常胎儿的80%，可能对智力有影响，会造成终生遗憾。维护大脑细胞营养的物质有蛋白质、脂质、微量元素（如锌、铜、铁、镁、硒等）和维生素（A、D、E、C、B族等），还要避免汞、镉、铅等有害元素对胎儿的危害。胎儿的骨骼发育还决定于钙、磷、维生素D，过多或过少都会影响正常发育。母体营养良好还能保证胎盘的正常发育，正常的胎盘组织保证胎儿从母体汲取营养、排除代谢产物，如果孕期营养不足，尤其伴有蛋白质、能量缺乏时，胎盘的正常代谢受到影响，胎盘的重量下降及功能障碍，可能导致流产、早产及低体重儿。

4. 孕期饮食有哪些营养要点？

孕期的饮食应根据其特殊的营养特点进行安排：①摄入充足的热能。从妊娠进入中期以后，对热能的需要量增多，应随之增加饮食的摄入量；（孕期推荐膳食中营养素的供给量见附录）②摄入足量的优质蛋白质。蛋白质是人体重要的营养素，参与构成胎儿的组织和器官，调节重要生理功能，增强母体的抵抗力，维持胎儿脑发育，因此应从饮食中增加肉、蛋、奶、豆类食物的摄入，保证优质蛋白质的供给；③摄入适量的脂肪，以植物性油脂为主。在孕期脂肪除了供给孕妇能量外，还参与构成人体组织，尤其是提供胎儿生长发育所必需的磷脂、胆固醇。但是过多的脂肪可能产生高热能而导致孕妇肥胖，动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸，可能导致心脑血管硬化，因此应摄入适量的植物脂肪；④糖类不能少。糖类作为供给能量的最主要来源，应保证摄入量占所需总热能的 55% ~ 60%，以节约蛋白质，让其发挥更佳的作用。同时糖类还是构成神经组织与细胞核的主要成分，也是心、脑等主要器官不可缺少的营养物质，具有保肝解毒的作用；⑤维生素要适量。维生素能调节人体内的物质代谢，需要量很小，但与人体健康密切相关。怀孕时对维生素的需要量增多，应在饮食中增加摄入量。但是脂溶性维生素（A、D、E、K）摄入过多可能发生中毒，反而对胎儿不利，应注意适量摄入；⑥注意合理的营养搭配，平衡膳食。孕妇的饮食必需富含各种营养素，营养合理搭配，既无不足，也不会过剩。营养不良会导致胎儿发育迟缓或流产，营养过剩也可能导致胎儿巨大及各种并发症，造成难产。合理的营养应当使饮食在质和量上都能满足孕产需要，同时注意饮食的多样