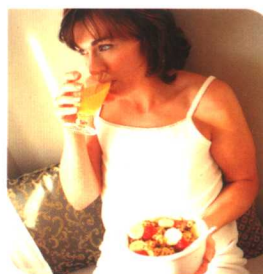


★ 来自妇产科专家的权威推荐 ★

孕产妇



一日三餐

营养食谱

主编 李佩玲

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

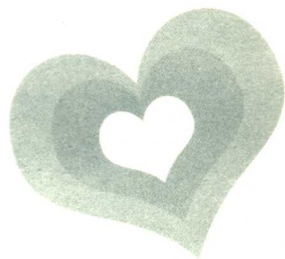


★ 来自妇产科专家的权威推荐 ★

孕产妇 一日三餐 营养食谱



主编 李佩玲



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇一日三餐营养食谱/李佩玲主编. — 哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.10

ISBN 7-80699-741-5

I. 孕... II. 李... III. ①孕妇-妇幼保健-食谱②产妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062822 号

责任编辑:王姝 李英文

整体设计:大田

孕产妇一日三餐营养食谱

主编 李佩玲

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 25 字数 420 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-741-5/TS·6

定价:33.80 元

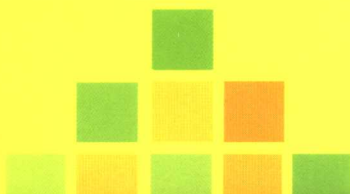
版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



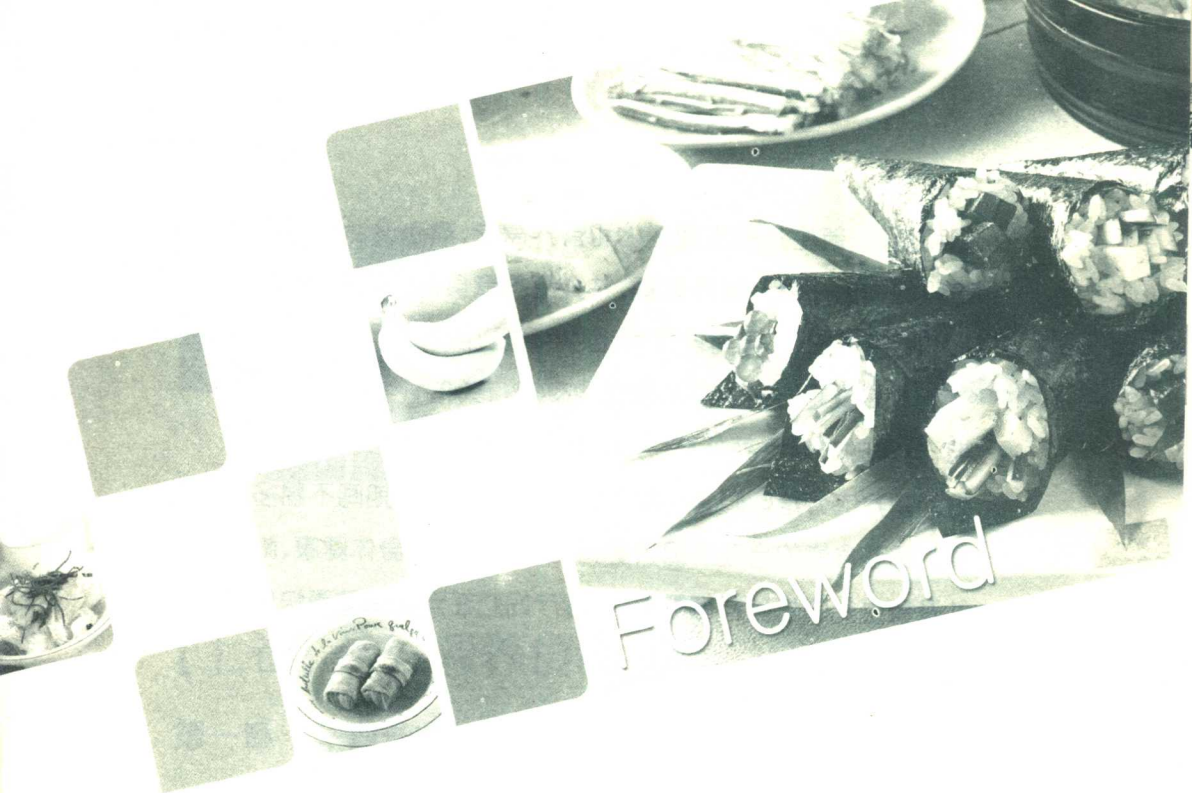
>> 主编简介

李佩玲,女,博士、硕士研究生导师、中华医学会妇产科学会委员、中华妇产科杂志编委、黑龙江省医学会儿科学会主任委员。曾在《中华医学杂志》等多种刊物上发表论文十余篇。现任哈尔滨医科大学附属第二医院妇产科主任、教授、主任医师。由于长期从事妇产科临床和理论研究,不仅在教学及科研方面具有较高的建树,而且在医疗实践中也取得了丰硕的成果。在全国妇科领域享有较高的声誉,为学科带头人。





责任编辑：王姝 李英文
整体设计：大田



致健康与快乐中的孕产妇们:

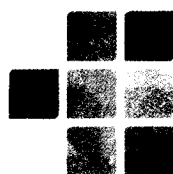
如今,随着人们对优生优育这一课题的关注和探讨,更加认识到合理、科学的饮食才是促成这一美好愿望的关键所在。然而,据孕产妇专家们的调查发现,大多数处于怀孕期、生产期的女性朋友都不知该如何安排这一特殊时期的饮食,不知道营养的摄入量与饮食的禁忌,不知道哪些食物对妈妈的健康及婴儿的智力发育会起到决定性的作用。同时,还得知孕产妇们都迫切希望得到这方面的知识,但却苦于找不到一本即系统又具有针对性的图书。

因此,带着孕产妈妈的这一心愿,专家们根据现代最新的科学营养理念,结合多年从事相关工作的经验,针对孕产

妇和胎儿、新生儿的生理变化和营养需求,精心设计了不同阶段的一日三餐及营养套餐,并介绍每款食谱的用料、制作方法和营养成分,具有较强的针对性和实用性。

本书以通俗的语言和亲切的交流方式指导孕产妇们分期、分段的进行营养补充,从而直观地了解到哪些食物中所含的营养成分是她们必须摄入的,哪些食物在此期间不易多食,哪些食物的合理搭配会更有助于孕产妇的身体健康、胎儿及新生儿的生长发育等等,让孕产妇们在无忧中健康快乐地孕育宝宝。





编委名单



主 编：李佩玲

副 主 编：艾 奇 阚成国

参编人员：于晓秋 王 丹 刘伟山 许欣欣



【上卷】孕妇营养食谱

第一章 孕期营养知识

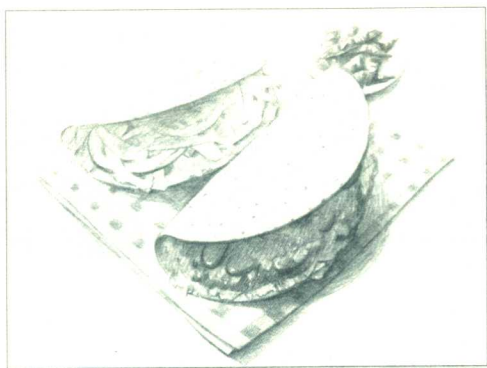
- 第一节 孕妇所需营养与摄入 / 3
- 第二节 各种营养物质的来源与作用 / 6
- 第三节 孕期应少吃或不吃的食品 / 12
- 第四节 孕期营养缺乏导致的异常情况与防治办法 / 15

第二章 下厨须知

- 第一节 做菜前的准备工作 / 20
- 第二节 不同面食的初加工方法 / 28

第三章 孕妇一日三餐的营养

- 第一节 怀孕第一个月 / 32
- 第二节 怀孕第二个月 / 49
- 第三节 怀孕第三个月 / 69
- 第四节 怀孕第四个月 / 86
- 第五节 怀孕第五个月 / 101
- 第六节 怀孕第六个月 / 117



第七节 怀孕第七个月 / 130

第八节 怀孕第八个月 / 144

第九节 怀孕第九个月 / 156

第十节 怀孕第十个月 / 169

【下卷】产妇营养食谱

第一章 产妇每天应摄取的营养与营养量

第一节 产妇月子期间的营养要求 / 183

第二节 不同分娩方式下产褥期每日饮食安排原则 / 184

第三节 坐月子期间一日三餐饮食安排与搭配原则 / 184

第四节 产后哪些食物应提倡或禁忌 / 186

第五节 产妇应注意补充哪几类营养素 / 187

第二章 产妇应吃食品的营养作用与具体做法

第一节 米、面、豆类食品 / 188

第二节 蔬菜类 / 197

第三节 水果类 / 212

第四节 食用菌、海藻、坚果类 / 221

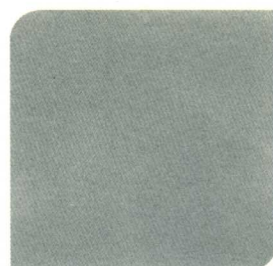
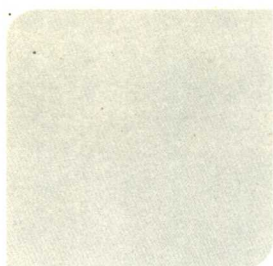
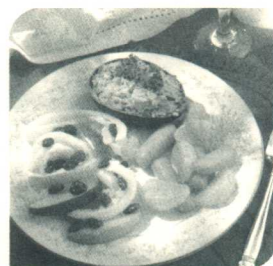
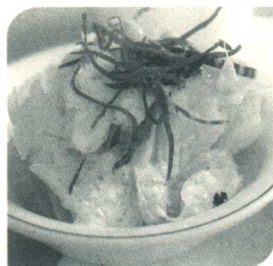
- 第五节 肉、禽类 / 227
- 第六节 水产品类 / 231
- 第七节 蛋、奶类 / 238

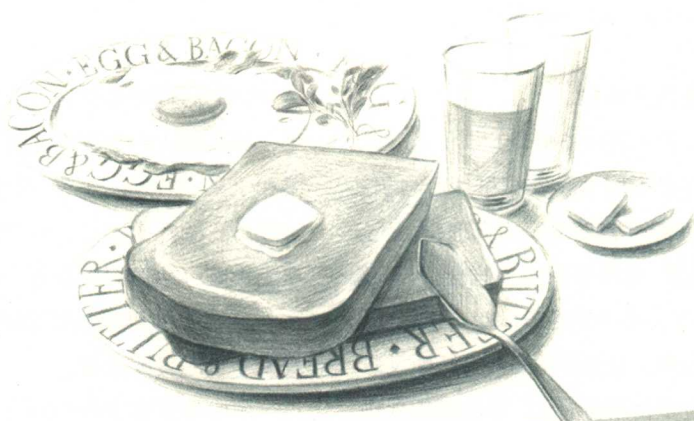
第三章 产妇一日三餐的营养

- 第一节 产后第一个月 / 241
- 第二节 产后第二个月 / 282
- 第三节 产后第三个月 / 295
- 第四节 产后第四个月 / 309
- 第五节 产后第五个月 / 322
- 第六节 产后第六个月 / 335
- 第七节 产后第七个月 / 348
- 第八节 产后第八个月 / 359
- 第九节 产后第九个月 / 369
- 第十节 产后第十个月 / 380



【上卷】
孕妇营养食谱





第一章 孕期营养知识

第一节 孕妇所需营养与摄入

一、孕妇需哪些营养素

一般人在日常活动中,所需的营养素基本包括七种素,即:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、纤维、矿物质和水。它们是建造身体组织、提供能量、调解新陈代谢和维持生命的物质基础。其中,碳水化合物和脂肪为身体提供能量,蛋白质与矿物质担负着建造身体组织的使命,维生素、水和纤维又起着调解身体各部机能及新陈代谢的作用。这些营养素作用不同,而且几乎全部存在于日常饮食中,这就要求合理安排饮食,以补充人体所需的各种营养。

孕妇所需营养大体和常人一样,

不过,因孕期内各项生理机能的变化及胎儿的需要,各种营养量要比一般人在不同的品种上有一定比例的增加。因此,孕妇更应注意合理地安排一日三餐,以维持自身的营养平衡并满足胎儿的发育需要。

二、不同孕期的合理营养与饮食搭配

孕妇饮食的合理安排,体现在营养均衡上。其要点就是调整烹调方法和膳食制度,调配好应摄入的饮食品种和量,把每天需摄入的营养量合理地安排到一日三餐中,以满足孕妇的营养需求。

孕期大体可分为三个阶段,即孕早期、孕中期、孕晚期。每个孕期对营养的需求都有所不同,因此要注意适

当调整饮食结构。

1. 孕早期(0~3个月)

在此期间饮食安排虽然可与孕前相同,但要注意营养全面合理,主食、肉类、蔬菜、水果等保持多样化,不可偏食。由于怀孕早期是母体对其生理变化的适应期,大部分孕妇会有妊娠反应,所以应多食用易消化、少油腻的食物,多吃新鲜蔬菜、水果等碱性食物。适当多增加一些含维生素B族的食物,可以减轻孕早期的不适和妊娠反应。

孕早期饮食安排的原则:要注重食物的优质蛋白质;富含无机盐;维生素丰富;易消化。

一日三餐合理的食物品种和量,例如:

主食(米、面)	200~250克
肉类(包括海产品)	150~200克
杂粮(粗粮和豆类)	35~45克
蔬菜(绿叶菜占2/3)	200~400克
蛋类	50克
牛奶	250克
水果	150~200克
植物油	20克

2. 孕中期(4~7个月)

由于在此期间胎儿在母体内生长速度较快,平均每天增加体重约10克,所以孕妇的营养也应相应增加。此外,一般孕妇此时的妊娠反应已经减轻,而且生理机能已适应怀孕状态,因此食欲也会大大增加。这一阶段孕妇应多摄取营养丰富的食物,如牛奶、蛋类、瘦肉、海产品和鱼类、豆制品、蔬

菜、水果等。同时为防止便秘情况的发生,可多摄入些含纤维素及果胶的蔬菜和水果,如芹菜、韭菜、苹果等。这一阶段由于胎儿的占位,对孕妇的胃会产生影响(孕妇的胃会有饱胀感),可在一日三餐外再增加饮食的次数,即变成一日四餐或五餐。

孕中期饮食安排的原则:

(1)主食要充足。要摄入足够的主食,以保证热量的供给,减少蛋白质的消耗以便提供给胎儿。同时,尽可能地多吃标准米、面,或与杂粮混食,如玉米面、小米等。

(2)多吃肉类食品,特别是动物内脏;多吃含蛋白质丰富的食品;多吃含铁、核黄素、叶胶、维生素B₁₂、维生素A等丰富的食物。

(3)适当多吃植物类食物,如花生、芝麻、核桃仁、葵花子等,以满足胎儿机体和大脑发育的需要。

一日三餐合理的食物品种和量,例如:

主食	400~500克
粗粮	50克
豆制品及豆类	50~100克
蛋类	50~100克
肉类	100~150克
动物内脏(每周至少一次)	100克
牛奶	250克
新鲜蔬菜	500克
水果	200克
植物油	30~40克

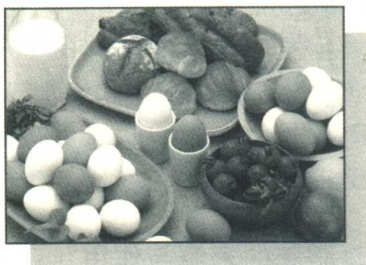
3. 孕晚期(分娩前2个月~分娩)



由于在此期间胎儿各器官组织生长迅速,尤其大脑细胞的生长和胎儿体内营养贮存速度进一步加快,因此母体对营养的需求问题比前两个孕期更加重要。

孕晚期饮食安排的原则:

(1)要增加植物蛋白质的摄入量。孕妇除保证各种肉类、鱼类、蛋、奶的足量外,可适当增加一些豆制品食物,如豆腐、豆浆等,因为这些食物含有丰富的大豆蛋白、油脂,它们所含的不饱和脂肪酸,具有健脑补肾作用。此外,它们还含有丰富的钙、磷、铁等微量元素和B族维生素,这些都是孕晚期的孕妇必不可少的。



(2)多摄取含钙、碘丰富的食物,如海带、海米、紫菜、芝麻酱、虾皮等。

(3)尽量多食用植物油。因为植物油中不仅富含孕妇需要的不饱和脂肪酸,而且维生素E含量丰富,维生素E可防止胎儿发育异常和肌肉萎缩。

(4)要注意粗、细粮搭配,使食物品种多样化。此外,还要注意对动物肝

脏的摄入量。此时补铁也十分重要,因此要选择那些含铁质丰富的食物。

一日三餐合理的食物品种和量,例如:

主食	400~500克
粗粮	50克
豆类和豆制品	80~100克
蛋类	80~100克
肉类	200克
新鲜蔬菜(每周至少一次)	500~750克
动物肝脏	100克
水果	200克
牛奶	250克
植物油	40克

三、孕妇为什么不能偏食

孕妇在孕早期因妊娠反应强烈而不愿吃肉类食品,或表现出偏食现象,如只吃植物类食品,或偏爱某种单一的食品,这是可以理解的。但是不能整个孕期都吃素食、某类食品或精制面粉,或只吃肉类、蛋类、鱼类及粗粮,这样会因营养缺乏而危及胎儿。

植物类食品,即我们所说的素食,一般含维生素的营养成分较多,但是普遍缺乏一种叫牛黄素的营养成分。人类需要从外界摄取一定量的牛黄素,以维持正常的生理机能。牛黄素对儿童的视力有重要影响,如果缺乏牛黄素,儿童视网膜电图会出现异常。

动物类食品大多含有牛黄素,因此孕妇应该多吃一些动物类食品,此外还应多吃一些鲜蛋、鱼虾,喝一些牛奶,使胎儿能够得到足够的营养。

由于生活水平的提高,人们对精米、精面的食用量增加,而忽略了未经细加工的食品及粗粮。要知道许多人体必需的微量元素都存在于那些未经过细加工的食品和粗粮中,如果孕妇只食用精制米面,会造成营养缺乏,或由此引起一些疾病的发生。总之,孕妇在孕期不能偏食。

第二节 各种营养物质的来源与作用

一、碳水化合物的来源与作用

碳水化合物的来源主要是各类粮食和根茎类植物,如各种米、面和薯类等。其中,米、面、玉米、高粱中碳水化合物的含量约为70%;绿豆、红豆等豆类中约含20%~30%;薯类、藕、山药等块根中约含15%~30%。各种食糖也是人体碳水化合物的来源。此外,部分蔬菜和水果也含有少量碳水化合物。

碳水化合物在人们的饮食中占很大的比重,对人体具有重大的生理作用。其作用主要有以下几方面:

- 1.供给热量。人体进行各种活动都需要消耗一定的能量,碳水化合物是供给人体热量的最主要、最经济的来源,它可使人体保持体温。

- 2.构成身体组织。它是构成人体组

织的重要原料,如由碳水化合物转化的糖和核糖蛋白组成的核糖核酸和脱氧核酸是细胞的重要成分。可以说,人体各个组织、器官中无不含有它的成分。

- 3.辅助脂肪氧化。体内脂肪氧化依靠由碳水化合物转化成糖来供给热量。如果糖供给不足,脂肪就不能完全氧化成二氧化碳和水,而会产生过多的酸性物质在人体内贮存起来,造成酸中毒。

- 4.碳水化合物可以转化成糖帮助肝脏解毒。当糖的供给不足时,能使葡萄糖转化成糖元,在肝脏中贮存起来,肝糖元有促进肝脏代谢的作用,增强肝脏再生能力,保护肝脏免受损害,提高肝脏的解毒能力。

- 5.节约蛋白质。碳水化合物广泛分布于自然界中,用它供给热量,可以节约蛋白质,使蛋白质主要用于组织的建造和再生。

二、脂肪的来源与作用

饮食中的脂肪主要来自肉类、奶类、干豆、种子及食用油。

例如,1个鸡蛋中就约有7克脂肪(主要存于蛋黄中),50克鱼肉、鸡肉(去皮)约含3克脂肪,50克牛肉(不含肥肉)约含5克脂肪,50克猪肉(不含肥肉)约含7克脂肪,240毫升鲜奶或3汤匙全脂奶粉大约含有9克脂肪。