

“健康生活”
赠送 VCD光盘



孕产妇饮食 与营养手册

- 孕妇需要合理营养
- 避免摄入影响胎儿发育食品

朱爱娥 / 主编

DIET & NUTRITION BOOK FOR MOTHER

顾问: Robert

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士



- 苹果是孕妇补锌好食品
- 怀孕期不要喝太多咖啡、红茶
- 分娩后产妇怎样补养

吉林科学技术出版社

孕产期饮食 与营养手册

朱爱娥 / 主编

DIET & NUTRITION BOOK FOR MOTHER

顾问: Robert

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食与营养手册/朱爱娥主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1944-6

I. 孕... II. 朱... III. ①孕妇—营养卫生—手册②产妇—营养卫生—手册 IV. R153.7—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087123 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 杨 群

孕产妇饮食与营养手册

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社出版、发行

河北彩虹印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 32 开本 12 印张 320000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

ISBN 7-5384-1944-6

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前言

孕产妇的饮食与营养关系到孕妇与宝宝、产妇与宝宝的身体健康，关系到宝宝从孕育到出生后的生命质量。广大女性在怀孕、分娩产后期间都希望了解如何合理安排自己的饮食，使自己和宝宝的营养达到最佳理想状态。为此，我们特别组织了一批权威专家认真编写了《孕产妇饮食与营养手册》，用以指导孕产妇的饮食、营养。

全书共分八章，分别为：怀孕饮食与营养、孕前饮食与营养，怀孕前期、中期、后期的饮食与营养以及产后饮食营养和孕产妇的饮食与禁忌。内容全面，语言简单，条理清楚，通俗易懂，现查现用，具有极强的实用性。

本书最大的特点是针对性强，它在孕产妇的身边，对孕产妇的生活能起到积极的指导作用。相信广大孕产妇会爱不释手，受益匪浅。

目 录

第一章 怀孕饮食与营养

许多女性认为怀孕后就要增加营养,就要经常加餐,认为营养就是吃得多,吃得好,于是摄入过多的蛋白质、脂肪和碳水化合物,这种进食过多会造成营养过剩,对胎儿和孕妇都适得其反,其实应该合理饮食,调理营养。

- 孕妇要合理营养 2
- 孕妇的饮食要搭配合理 4
- 掌握孕妇的营养需求 7
- 孕妇饮食和营养的调理 9
- 孕妇的营养供给 10
- 孕妇益智健脑食品供给 11
- 避免摄入影响胎儿发育的食品 15
- 孕妇不宜的食物 16
- 孕妇不能偏食 17
- 食用过敏食物要当心 17
- 维生素 B₆ 用处多 18
- 维生素与静脉曲张 19
- 滥用维生素 A 会导致婴儿畸形 19
- 在孕期多吃点素防治婴儿湿疹 20
- 孕妇多吃嫩玉米好 20
- 孕妇不宜吃的食品 21

夏季孕妇如何吃苦味食品 22
根据季节选择饮食 22
“逐月养胎”法 23
孕妇要补充微量元素 24
不可或缺的镁 26
妊娠期营养饮食须知 27
孕期的主要食品 34
大脑发育的时机 36
孕妇缺乏脂肪所造成的危害 37
每日食谱 37
孕妇一日三餐举例 46
简介几种孕妇食谱 48
新鲜空气和水也是营养物质 52

第二章 孕前饮食与营养

孕妇的体内即将孕育一个新生命，孕妇不仅在体力上将要付出比孕前多得多的能量，同时在心理与精力上也要付出巨大的能量，这就需要补充更多的营养物质充实身心所需，进行必要的合理的营养调整与储备。

怀孕之前及时改善饮食 55
孕前的营养调整与储备 55
孕前营养关系宝宝与妈妈健康 58
孕前应补充维生素 B₆ 60
孕前应补充叶酸 61
孕前了解脑的发育特点 62
体弱的妇女孕前吃什么 63
怀孕前的饮食调理 63
孕前饮食与服药 64

用补药调理月经失调 66
月经超前、量多如何服补药 66
“十女九带”的进补 67
下腹部突出型孕妇的饮食与营养 68
腰部突出型孕妇饮食与营养 69
驼背型孕妇饮食与营养 70
普通型孕妇饮食与营养 71
下腹突出型孕妇食谱 71
驼背型孕妇食谱 76
腰部突出型孕妇食谱 77
普通型孕妇食谱 81
孕前营养菜谱 83
孕前月经病的饮食治疗 88
孕前白带病的饮食治疗 99
孕前其它妇科病的饮食治疗 100

第三章 怀孕初期饮食与营养

怀孕最初三个月，由于妊娠反应，进食有限，还常常呕吐，所以营养的补给很不充分。但是，这时胎儿还非常小，需要的营养也不多，孕妇吃得不多也没多大关系，如果这时生怕营养不够而拼命加餐添食，反而会加重呕吐，所以必须科学安排饮食。

怀孕初期需要什么食品 103
怀孕初期不能缺乏蛋白质 103
怀孕第一月应学营养学 104
怀孕初期的饮食原则及食物选择 104
怀孕初期科学安排饮食 105
厌食与呕吐会影响胎儿 106
“酸儿辣女”不可信 107
怀孕初期妊娠反应的饮食疗法 108

怀孕初期多吃水果 108
孕妇要少吃猪肝 109
孕妇要多吃生菜和补充叶酸 110
不宜过多食用酸性食物 111
不要喝太多咖啡、红茶 111
厌油腻可食核桃和芝麻 111
不妨自己调制果汁 113
自制饮料 5 则 113
孕妇应当吃鸡蛋 114
孕妇应多吃海产品 115
孕妇吃海带补碘要注意安全 116
怀孕初期如何吃辛辣食物 117
怀孕初期慎用调料 117
孕妇早餐不可缺少谷物 118
孕妇忌多吃罐头食品 119
苹果是孕妇补锌的好食品 120
孕妇不要吃发芽的土豆 120
怀孕初期药膳 6 则 121
怀孕初期营养的摄取方法 122
怀孕初期菜谱 123

第四章 怀孕中期饮食与营养

怀孕中期是胎儿发育的关键时期，孕妇必须摄取足够的营养，特别是要多摄取蛋白质、植物性质脂肪、钙、维生素等营养物质，因此要进食有营养的饭菜，注意加餐质食。

怀孕中期需要什么饮食 149
怀孕中期应避免吃的食物 149
学一些饮食学问 150
怀孕中期营养的摄取方法 151
不要多吃素食 151

怀孕第四个月的饮食 152
怀孕四个月药膳 3 则 152
怀孕中期服用人参 153
孕妇不要把水果当正餐 154
孕妇宜吃各种蔬菜 154
适合孕妇的水果 157
孕妇如何吃蔬菜水果 159
孕妇要多吃绿豆 160
孕妇切勿节食 161
不要吃热性香料 161
孕妇吃冷饮要有节制 161
吃水果、喝饮料要有节制 162
怀孕中期要多吃瘦肉、鱼虾 163
怀孕中期推荐几个豆腐菜 163
怀孕第五个月的饮食 166
怀孕五个月药膳 4 则 166
苹果小吃 167
怀孕六个月的饮食 169
怀孕六个月药膳 6 则 169
以良好营养取代镇静剂 170
怀孕中期菜谱 171

第五章 怀孕后期饮食与营养

在这个时期由于胎儿越来越大，孕妇的肠胃受到压迫，容易引起便秘、胸闷，而且还出现吃东越困难等情况，所以这时应少食多餐，多吃有营养的食物。

怀孕后期需要什么饮食 181
怀孕后期的理想食物——海带 181
妊娠水肿的饮食疗法 181
制作可口的蛋菜 183

孕妇营养不宜过剩 185
孕妇注意饮水 185
孕妇不宜喝茶饮咖啡 187
此时不要吃得太多 188
怀孕后期忌过食补品 188
孕妇不宜多吃油条 189
何时需要临产服参 189
血糖太低使脑部受损 190
怀孕后期的膳食内容 191
怀孕第七个月饮食 192
怀孕后期营养的摄取方法 192
怀孕第八个月的饮食 193
怀孕第八个月药膳 4 则 193
怀孕第九个月的饮食 194
怀孕第九个月药膳 4 则 195
怀孕第十个月的饮食 196
怀孕第十个月药膳 4 则 196
预防悲剧的维生素 K 197
孕妇要善用含锌的软膏 197
孕妇谨防铜缺乏 198
孕妇要补锌 198
孕妇钙 + 维生素 D 的补充 199
孕妇补钙 200
警惕利尿剂的危险性 200
何时应该限制盐分 201
控制正常的胆固醇 202
适当补充铁元素 202
铁剂具有危险性 203
临产产妇的饮食安排 204
预防胎儿巨大 204
怀孕后期菜谱 205

第六章 产后饮食与营养

产妇在生产后，其胃口和妊娠前没有什么区别。只是妊娠期喜欢喝粥，吃酸的东西。分娩后，只要产妇食欲好，多吃些含脂肪成分多的食物是非常有利的。

- 分娩后应吃什么饮食 228
- 分娩后产妇怎样补养 228
- 产后进补的特点 229
- 进补可改善乳汁不足 230
- 缺乳的饮食调理 231
- 产后奶水不足的饮食调理 232
- 产妇喝酸牛奶要注意 233
- 产妇应节制和需要的食物 234
- 分娩后第一周的食物 235
- 产后须吃七日猪腰 235
- 分娩第一周不能吃的食物 236
- 分娩后第二周的食物 237
- 分娩后第三周至一个月的食物 237
- 配合产后生理的调养食品 237
- 产后调养的食品 238
- 如何从事调养食法 239
- 产妇及乳母的饮食调养 240
- 产后营养调理禁忌 242
- 哺乳期饮食注意事项 243
- 回乳的饮食调理法 244
- 乳母应慎用西药 245
- 乳母应忌哪些中药 246
- 产妇对盐、水、醋、动物肝性脂肪的食用 246
- 产妇不宜喝麦乳精 247

产妇不宜吃味精 247
不同体质、体型产妇的饮食选择 248
月子里鸡鸭类营养食谱 249
月子里鱼虾类营养食谱 251
月子里猪肉类营养食谱 253
月子里蔬菜类营养食谱 255
月子里蛋品类营养食谱 256
月子里牛羊类营养食谱 257
月子里谷物类营养食谱 257
月子里的开胃营养食谱 259
月子里的催乳营养食谱 267
月子里早餐宵夜营养食谱 272
月子里中晚餐营养食谱 274
春季坐月子营养食谱 276
夏季坐月子营养食谱 277
秋季坐月子营养食谱 279
冬季坐月子营养食谱 281
产后宜吃红糖 282
产后该吃什么 282
鸡的几个烹调方法 283
适合正常体型产妇的食物 284
适合神经质产妇吃的食物 285
适合母乳不易排出体瘦产妇的食物 286
适合母乳不易排出体胖产妇的食物 287
适合母乳正常但体瘦产妇的食物 288
适合母乳正常但体胖产妇的食物 289
产后药膳 9 则 290
产后乳房胀痛可服鹿角粉 292
产褥期营养的摄取 293
保证产后饮食营养 294
产妇催乳良方 295
维持高品质的母乳 297
产后菜谱 302

第七章 孕产妇生病的食疗

孕妇每天要进食蔬菜和水果，蔬菜和水果中含有
人体必需的多种维生素和微量元素。它们可提高肌体
的抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒利尿等作用。

- 孕妇水肿的饮食调理 319
- 妊娠中毒症的饮食对策 319
- 孕妇患糖尿病的饮食对策 320
- 孕妇肥胖的饮食对策 321
- 孕妇便秘的饮食对策 322
- 早孕反应的饮食对策 322
- 孕妇应警惕高脂肪之害 323
- 孕妇多汗的饮食对策 324
- 孕妇的贫血与饮食补救 324
- 孕妇下肢抽筋的补食方法 326
- 孕产妇小便不通的补法治疗 327
- 乳腺炎的饮食调理法 327
- 产后腰疼、足跟痛的治疗 328
- 饮食调节妊娠高血压综合症 329
- 妊娠高血压症饮食 329
- 产后性冷淡怎样治疗 331
- 孕妇头痛的防治 332
- 孕妇便秘与腹泻的防治 332
- 孕妇神经炎的补疗 333
- 孕妇倦怠的食疗 333
- 孕妇胀气的饮食调理 334
- 孕妇体虚进补 334
- 怀孕期感冒食疗法 341
- 怀孕期风疹食疗法 341

营养对抗压力 344

妊娠期常见病 345

产后常见病 349

产后补养粥疗系列 356

第八章 孕产妇的饮食禁忌

锌和钙是孕产妇不可缺少的微量元素，如果缺锌，就会感到食欲不振、味觉下降；婴幼儿一旦缺钙，有可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。所以，孕产妇的饮食有许多禁忌与不宜，必须非常注意。

要孩子的夫妻忌饮“可乐” 361

孕后忌食黑棉籽油 361

孕妇不宜多吃菠菜 361

孕妇忌吃黄芪炖鸡 362

孕妇忌吃糯米甜酒 362

产后不宜滋补过量 363

产妇忌久喝红糖水 364

产后不宜喝高脂肪的浓汤 364

产后忌吃辛辣温燥食物 365

产妇忌吃巧克力 365

孕产妇忌多食粗纤维食物 365

不宜与猪肉同食的食物 366

不宜与猪肝同食的食物 367

不宜与羊肉同食的食物 367

兔肉不宜与鸡肉同食 368

鸭肉不宜与感肉同食 368

鹌鹑肉不宜与蘑菇同食 368

不宜与鲤鱼同食的食物 369

黄鳝不宜与狗肉同食 369

第一章 怀孕饮食与营养

许多女性认为怀孕后就要增加营养，就要经常加餐，认为营养就是吃得多，吃得好，于是摄入过多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，这种进食过多会造成营养过剩，对胎儿和孕妇都适得其反，其实应该合理饮食，调理营养。



孕妇要合理营养

女性怀孕以后，不仅要维持自身新陈代谢的营养需要，还要将一个肉眼看不见的受精卵在短短的 280 天内孕育成重约 3000 克的胎儿，外加胎盘、子宫、乳房的发育和为分娩、哺乳所需贮存的营养，这些物质均依靠母亲摄入的营养来保障，因此，孕妇对营养摄入的要求较高，必须引起高度的重视。

孕期合理营养的重要性

“民以食为天”，营养是身心健康的物质基础。人类必须从各种食物中吸取所需的各种营养素，以保证机体的生长发育，维持正常的生理活动。

因此，孕期保持合理均衡的营养，不仅直接关系到孕妇自身的健康，维持自身新陈代谢的需要，而且还能促进胎儿大脑和身体的正常发育，减少孕期并发症和低体重儿的发生。

有些妇女怀孕后，胃口特好，又生怕孩子缺了营养，就经常加餐，认为营养就是吃得多，吃得好，摄入过多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，这种进食过多会造成营养过剩，对胎儿和孕妇都没有好处。由于营养过剩，引起胎儿过大，不仅孕妇身体超重，行动不便，给心肺增加负担；还容易出现胎儿窒息、颅内出血，甚至引起新生儿缺血缺氧性脑病。因此，孕妇的营养摄入量要适可而止。科学、合理的营养是确保母婴两代人安全的重要因素，是孩子健康人生的开始，万万不可忽视。

孕妇膳食安排原则

孕早期的 3 个月内，胚胎的变化主要是分化发育，体形尚小，孕妇的体重增加较小，所需的营养尚不多。而且半数以上的孕妇有不同程度的早孕反应，胃口欠佳，因此，不必强求补充太多的营养，可以想吃什么就吃什么，应以少食多餐、避油腻、易消化为原则。多吃新鲜蔬菜和水果，多吃半流质的食物，如面条、馄饨、菜粥等。

孕中后期时早孕反应消失，食欲由减退变为亢进，胎儿生长发育迅速，各组织器官逐步成熟，孕妇体重明显增加，对各种营养素的需

求增加。此时应及时增加各种营养丰富的食物。首先保证有足够的热量供应，其次是蛋白质、维生素和无机盐。食物要多样化，不要挑食忌口。为预防便秘，应多食富含维生素、纤维素的蔬菜和水果。

膳食调配和合理烹调

人体需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水 6 大营养素。这些物质能促进身体正常发育，维持人体的生理功能，供给活动能量，增强抵抗力和免疫力。

人们将自然界可供食用的食品分为粮谷类、动物类、蔬菜水果、豆类及其制品四大类。这些食物可供人体所需要的各种营养素。

粮谷类如大米、小麦面、玉米、小米、红薯等是碳水化合物的主要来源，可供给人体活动的能量和热量，是人类的主食。

动物中的肉类是蛋白质的主要来源，蛋白质是构成生命物质的必需的营养成分，而且瘦肉中还含有丰富的微量元素，如铁、锌等。铁是组成血红蛋白的重要成分，到孕末期胎儿体内的贮铁量从 80 毫克增加至 400 毫克，孕妇也要贮铁为分娩出血而作准备。锌也是促进胎儿发育的重要元素，与体内多种酶的活动转化有关，缺锌容易造成婴幼儿智力下降。所以多吃猪、羊、牛肉、鸡、鸭、鱼肉等，使含有不同氨基酸的成分都能被充分吸收利用，对胎儿、对母体都极为有利。

豆类食品是植物蛋白的主要来源，物美价廉，容易为人体吸收，动植物蛋白混合搭配食用，更能提高营养价值。

水果是维生素的天然资源，水果含有大量的维生素 C，它是人体正常代谢和生长发育必不可少的一类营养素。维生素 C 参与体内的氧化还原反应，有助于铁的吸收，还能提高人体的抗病能力，孕妇每天进食水果应不少于 200 克。

孕妇每日膳食应能包括以上 4 大类食物，这样就可使膳食多样化，保证均衡的营养。

除了合理的调配以外，掌握正确的烹调方法也很重要。淘米时，搓洗要轻，减少用水量和淘米次数，做面食时用蒸、烙的方法，少用油炸。蔬菜越新鲜越好，清洗前可用清水先浸泡 1、2 小时，先洗后切，切完立即下锅，急火快炒；蛋类要煮熟后吃；炒菜最好用生铁锅，有助于防治妊娠缺铁性贫血；烧排骨汤或煮鱼时，可加少量醋，以增加钙的吸收。