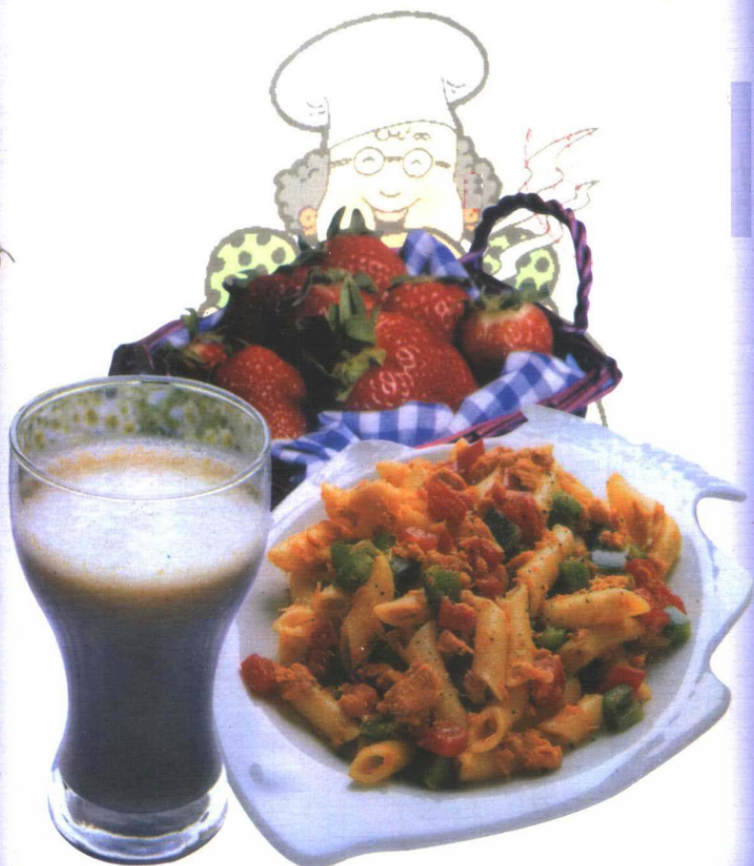


女性美食谱小丛书

孕妇食谱

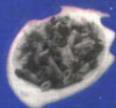
沈恩兰 程春生 编著



中原农民出版社

《女性美食谱小丛书》
第二辑

■ 孕 妇 食 谱
女性生机素食谱



封面设计
版式设计

常红岩

责任编辑

吴丹青

丛书策划

吴丹青

ISBN 7-80641-437-1



9 787806 414378 >

ISBN 7-80641-437-1/TS·013
定价：20.00 元



孕妇食谱

Y U N F U

S H I P U

丛书编委会

主编：陆丽敏 刘晓敏

编委：王明慧 刘晓敏 陈利民 陆丽敏

程国秀 张晓红 袁翎 蔡凤云



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇食谱/陆丽敏编. - 郑州:中原农民出版社,
2001.7

(女性美食谱小丛书)
ISBN 7-80641-437-1

I.孕… II.陆… III.妊娠期-食谱
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040620 号

女性美食谱小丛书

孕妇食谱

沈恩兰 程春生 编著

责任编辑 冯成奇 吴丹青

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 安阳市印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 13.375 印张 295 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-3 000 册

ISBN 7-80641-437-1/TS·013 定价:20.00 元

内容提要

本书专为孕妇精心设计。优生优育,孕妇的膳食营养直接关系到胎儿的健康。本书对孕妇不同时期的生理特点,胎儿不同时期的生理需求,进行科学的膳食指导,有针对性地提供一些营养丰富、鲜美适口的食物参考,为孕妇顺利安全分娩提供最佳选择,为您能有个聪明健康的小宝宝做个好参谋。

概 述

我国每年约有 2000 万人怀孕,有相同数量的婴儿出生,同时还有接近相同数量的母亲哺乳,这是一个很大的特殊人群,关系到我们民族的下一代。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,请您注意从孕期开始到哺乳终止,要保证足够的营养。因为在这一段时期,母体经历一系列的生理调整过程。这种生理调整过程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。所以妊娠期和哺乳期的营养,对母体健康和婴幼儿正常身心发展都有重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养,是小儿一生健康的基础。



孕妇的营养与胎儿的发育

营养与孕妇的健康

孕妇由于种种生理变化及孕育胎儿的需要,对多种营养素的需要量比平时要增加。在妊娠的早期和中期,不论孕妇摄入养料多少,胎儿总要从母体中吸收大量营养素以供生长发育的需要。这时,如果不注意孕妇营养供给,势必会造成营养不良,出现贫血、手足抽搐或痉挛、齿龈肿胀、出血、水肿。同时,对孕妇的营养还要讲究科学、均衡,营养不足不好,营养过剩也不好。有的孕妇在妊娠过程中盲目补充营养,认为营养越多越好,结果造成营养过剩,孕妇体重过重,胎儿生长过度,增加了分娩时的困难。有的孕妇还因为营养过剩引起糖尿病、高血压、血栓性疾病。此事应引起重视。

孕妇营养与胎儿的正常发育

研究表明,孕妇营养充足可以减少妊娠合并症,营养不良可使母亲和胎儿患病率增高。孕妇营养充足可使胎儿营养丰富,孕妇缺乏营养可造成胎儿营养缺乏。营养充足可使胎儿发育健康,降低胎儿死亡及新生儿死亡率;营养不良可使胎儿体内器官发育不良或发育迟缓,胎儿某些生理功能低下,而造成流产、宫内死亡或畸形。



胎儿在生长发育过程中需要的营养素首先是蛋白质,蛋白质是构成机体各组织和细胞的基础,胎儿各组织细胞增殖或细胞增大,都需要有充足的热量和蛋白质,否则,将会引起细胞分化停止,而使某些器官细胞数目减少。其次,是钙、磷和维生素D,这是胎儿牙齿和骨骼生长所必需的,如供给不足,婴儿不仅出牙时间推迟,体质虚弱容易得病,而且患佝偻病的可能性大。三是铁质要充足,胎儿利用铁制造自身的血液和肌肉组织,同时还要在肝脏中适量的贮备,以供出生后6个月内消耗。孕期母亲有300毫克铁就能满足胎儿和胎盘的需要,如果母体贮备不足,就会影响新生儿储铁量,使婴儿较早出现缺铁性贫血。四是维生素,特别是维生素A和胡萝卜素,胎儿常在肝脏内贮存一定量的维生素A,以供出生后的需要。

胎儿畸形是指宫内胚胎或胎儿在发育过程中,受各种内因和外因的影响,引起的形态结构、生理功能及行为发育异常。不少学者认为,某些先天性畸形与母亲的营养失调有关。常见的先天畸形有中枢神经系统、心血管系统、生殖系统、骨骼系统以及腭、眼、耳等器官畸形。胚胎和胎儿畸形常造成宫内死亡,导致自发性流产或早产,部分能存活的出生儿称先天畸形。这是一个重要的社会问题,它严重威胁着出生儿的幸福,又给家庭带来经济与精神负担。

造成胎儿畸形的因素是多方面的,其中营养因素无疑是十分重要的。营养因素对胚胎和胎儿生长的影响主要表现在脑、骨骼等器官受营养因素的不利影响后,不但能暂时阻碍组织的生长发育,也可影响以后的组织结构和功能,尽管看上去器官的组织的外形还是正常的,但是细胞数和大小、组织化学的反应都会有改变。



因此,孕妇的营养贵在全面、合理、平衡,对某种营养素的吸收过多或不足,都可能导致营养的失衡,就有可能造成胎儿畸形,所以,孕妇要走出营养认识的误区,不是营养越多越好,而是重在讲求均衡,营养过剩或不足都会影响到胎儿的健康成长。

在孕后期至分娩前后,这一阶段是胎儿大脑皮层神经母细胞生长高峰,此时大脑神经母细胞分裂、增殖极为旺盛,同时也提示该阶段是大脑神经细胞对营养不良的敏感期,大脑及神经系统发育需要多种营养素的不断供给,其中起重要作用的营养素有:脂肪、维生素C、糖、蛋白质、维生素B群、维生素A、维生素E等,前四种最为重要,因此可以说,孕后期的营养对胎儿脑细胞的发育至关重要。孕妇营养不良,会影响胎儿脑细胞的大小及神经细胞髓鞘的形成,对脑的发育不利。

孕妇的营养供给

孕妇的蛋白质供给

孕妇由于本身的需要以及供给子宫、胎盘、乳房及胎儿的发育需要,必须在其自己原来的供给量基础上增加蛋白质的供给。一般妇女根据劳动强度轻、中、重不同,我国营养专家提出的供给量为70克、80克、90克蛋白质,孕妇怀孕0~3个月的蛋白质供给量不变。怀孕4~6个月的孕妇在本人原来的基础上增加15克,即分别供给85克、95克、105克蛋白质,



怀孕7~9个月的孕妇,在原来的基础上增加25克蛋白质,即按劳动强度不同分别为95克、105克、115克,其中优质蛋白质应占50%以上。在怀孕期间,不吃肉、蛋、奶、鱼等动物食品的孕妇会出现蛋白质营养不良,吃素的孕妇不能保证孕妇自己和胎儿的生长发育,特别是孕后期是胎儿脑细胞分裂时期,蛋白质供给不足或虽然看似蛋白质的数量已够,但优质蛋白质很少,就会影响胎儿大脑发育,影响将来儿童的智力。

孕妇蛋白质中植物性蛋白质主要来源于谷类、薯类及豆类食物,动物性蛋白质主要来源于各种肉类食品。

孕妇的脂肪供给

孕妇怀孕后,由于总热量供给量的增加,作为机体主要供能者的脂肪来说,必然要增加。因此,孕妇必须要比平时摄入更多的动物食品及烹调油,以保证孕妇的脂肪需要。同样,孕妇脂肪酸的供给量也必须增加。各类油脂类、植物种子以及硬果类食品中亚油酸含量较高,如花生仁、黄豆、芝麻、核桃等是孕妇首选的油脂类食物。

脂肪中含有孕妇需要的必需脂肪酸,孕妇膳食中应含有足够的脂肪,以便提供充足的各种脂肪酸。必需脂肪酸缺乏将严重影响胎儿发育。

孕妇的碳水化合物的供给

碳水化合物又称糖类,它包括了可以被人体消化、吸收的葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等单双糖以及不能为人体消化吸收的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维。



孕妇妊娠过程中要增加碳水化合物的供给量,因为葡萄糖为胎儿代谢所必需,多用于胎儿呼吸。中国营养学会没有规定每个人每天应该摄入多少碳水化合物,但一般认为碳水化合物的产热量应占总热量的60%~65%,根据这个百分比可以计算出一天应该摄入的碳水化合物的量。由于孕妇总热量的增加,碳水化合物必然随之增加。因为碳水化合物主要从主食中摄入,所以主食的量一定要增加。在妊娠早期时,即妊娠反应严重时,每日至少也要摄入含150克~200克的碳水化合物的食品,相当于4两~5两的粮食。妊娠中、后期摄入的碳水化合物要增加,每天至少应吃400克~500克以上、相当于8两~1斤的主食,以保证孕妇摄入足够的能量。

碳水化合物主要来源于植物性食品,谷类、薯类、豆类食品中含有较多的碳水化合物,米面中含有75%~79%的碳水化合物。而蔬菜、动物食品中含碳水化合物不多,一般都在5%以下。水果中含有10%左右或以下。

孕妇的维生素供给

维生素是一种有机物质,在食物中含量极微,但在维持正常生长及调节机体生理机能方面十分重要。它们与其它营养素不同,既不供给热能,也不构成组织成分,一般不能在人体内自身合成,只能由食物供给。维生素按它们的溶解性质不同,通常分为脂溶性维生素和水溶性维生素,脂溶性维生素包括:维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。水溶性维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素C、维生素B₆、维生素B₁₂、泛酸、生物素、叶酸。脂溶性维生素易溶于有机溶剂或脂肪内,机体吸收后排泄率不高,摄入过多可在体内积蓄以

至产生有害影响;水溶性维生素易溶于水,不溶于脂肪及脂溶剂,容易从尿液中排出,故不会产生积蓄的毒性作用。

1. 维生素 A

维生素 A 维持机体正常生长发育,维持视紫质的正常效能,维持上皮组织的正常发育,增加对疾病的抵抗力,保护骨、齿的健康,提高生殖能力,延长机体寿命,具有防治癌瘤的作用。维生素 A 对孕妇的保健具有重要意义。维生素 A 缺乏有可能引起流产、胎儿发育不良,严重不足时,可导致骨骼和其它器官畸形。但是,如果摄入过多,也会导致胎儿畸形和影响胎儿正常发育。我国营养专家推荐的孕妇维生素 A 的供给量为 1000 微克视黄醇当量。

维生素 A 主要来源于各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、牛奶、禽蛋等,植物中含有胡萝卜素,胡萝卜素在人体内大约 1/2 可转化为维生素 A,胡萝卜素在人体内的吸收率为 1/3。胡萝卜素的良好来源是有色蔬菜,如胡萝卜、菠菜、西兰花、小白菜、苋菜、空心菜、茼蒿、芥菜、苜蓿、马兰头、韭菜、金针菜、甜薯(红心)、枸杞子等。

2. 维生素 D

在自然界含有维生素 D 的食物很少,但日光却可以把体内贮存的胆固醇转变成维生素 D,所以一般成年人只要能经常接触日光,在一般情况下也不会发生维生素 D 缺乏症。孕妇由于晒太阳机会不多,加上胎儿对维生素 D 的需要,因此,孕妇食物中维生素 D 的供给量应增加。维生素 D 缺乏时,孕妇会出现骨质软化,还会使胎儿骨骼钙化以及牙齿萌出受影响,严重者可致先天性佝偻病。

维生素 D 的生理剂量与中毒剂量范围比较小,如果长期大量服用维生素 D 可引起中毒,甚至可造成死亡。我国营养





学会推荐孕妇每日维生素 D 供给量为 10 微克,含维生素 D 的食品有鱼肝油、鸡蛋、鱼、动物肝脏等。

3. 维生素 E

维生素 E 又名生育酚,1931 年国外有人研究过,说有几位连续流产 4~5 次的妇女,在给予维生素 E 后获得了治疗,而且正常怀孕,因此认为维生素 E 有这方面的功能。维生素 E 广泛存在于绿色植物中,特别良好的来源为麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油和芝麻油等,莴笋叶及柑橘皮含维生素 E 也很多,几乎所有的绿色植物都含有维生素 E。维生素 E 也存在于肉、奶油、蛋类及鱼肝油中。为保证孕妇对维生素 E 的需要,还要为胎儿贮存一定量的维生素 E,孕妇应每日摄入 12 毫克维生素 E。

4. 维生素 B₁

维生素 B₁ 又叫硫胺素,是抗脚气病维生素。它能促进生长和发育,维持机体的正常代谢,增进食欲,维持良好的消化,促进乳汁的分泌。在妊娠期间,母体及胎儿代谢水平增加,对热能需要增加,随之对硫胺素的消耗也相应增加。孕妇硫胺素不足或缺乏,还表现疲倦、乏力、小腿酸痛、心动过速等。我国营养学会推荐孕妇每日硫胺素供给量为 1.8 毫克。

硫胺素普遍存在于各类食物中,以谷类、豆类及肉类食物的含量为丰富,籽粒的胚和酵母是硫胺素最好的来源。

5. 维生素 B₂

维生素 B₂ 又称核黄素,我国正常人群中缺乏维生素 B₂ 的现象比较普遍,因此,孕妇如不注意势必造成缺乏。

妊娠母体代谢旺盛,故核黄素需要量增高,如果核黄素不足,可引起或促发早期妊娠呕吐;孕中期口角炎、舌炎、唇炎及早产儿发生率增加。我国营养学会推荐孕妇每日核黄素供给



量为 1.8 毫克。一般动物性食物含核黄素量较植物性食物高,以肝脏、肾脏最为丰富,奶类、蛋黄、鳝鱼、豆类及豆制品、硬果类、黑木耳及各种新鲜绿叶蔬菜等含有相当数量。

6. 叶酸

叶酸的功用主要是促进红细胞再生,用于治疗恶性贫血、巨幼红细胞性贫血等。

在妊娠期补充叶酸可减少早产发生率,世界卫生组织建议孕妇每日叶酸供给量为 800 微克。叶酸主要的食物来源是动物肝、肾、牛肉、酵母、茶叶、绿叶菜等。

7. 维生素 B₆

维生素 B₆ 对孕妇有很重要的生理作用,它参与机体代谢过程中 20 余种酶的辅酶,是糖元、蛋白质、脂肪代谢所必需的,还能调节神经系统,特别是对营养神经具有极其重要的作用,还可防治动脉硬化症,防治孕妇患牙齿疾病。

在妊娠阶段,由于雌激素增加,色氨酸代谢增加,维生素 B₆ 需要量也增加,胎儿 5 个月时为中枢神经系统增长高峰,对维生素 B₆ 最为需要,因此必需重视对孕妇的维生素 B₆ 的摄入。美国提出孕妇每日维生素 B₆ 的供给量为 2.6 毫克。

维生素 B₆ 在天然物质中主要是与蛋白质结合存在,酵母和米糠是维生素 B₆ 的丰富来源,种籽和谷类是维生素 B₆ 的良好来源。

8. 维生素 B₁₂

孕妇本身及胎儿生长发育要求有较充分的维生素 B₁₂ 的供给,维生素 B₁₂ 有治疗恶性贫血的作用,还有间接的抗脂肪肝作用。

如果妊娠期维生素 B₁₂ 供给量不足,孕妇带有巨幼红细胞性贫血,新生儿也可患贫血,而且胎儿畸形发生率有可能增



加。世界卫生组织建议孕妇每日维生素 B₁₂ 供给量为 3.0 微克。肝脏和一些发酵食品中含维生素 B₁₂ 较多。

9. 维生素 C

维生素 C 是对人体较重要的一种维生素,也是我们平常较了解的一种维生素。维生素 C 缺乏将发生坏血病,坏血病的主要表现有皮下出血、牙龈肿胀、流血、溃烂等。妊娠期间,胎儿系统从母体取得大量维生素 C 来维持骨骼、牙齿正常发育及造血系统正常功能等,以致母体血浆中维生素 C 含量逐渐降低,至分娩时仅为孕初期的一半,故应适当增加补给量。我国营养学会推荐孕妇每日维生素 C 供给量为 80 毫克。

维生素 C 的食物来源主要是新鲜蔬菜和水果。

孕妇的无机盐供给

无机盐是指生物体内碳、氢、氧、氮以外的各种元素。其中含量较多的有钙和磷,约占体内无机盐总量的 3/4,其余 1/4 以钾、硫、钠、镁、氯为主。还有 14 种必需微量元素铁、氟、硒、锌、铜、钼、铬、锰、碘、镍、锡、硅等。

1. 孕妇铁的供给量

铁是一切细胞的重要组成成分,红细胞中的血红蛋白是由铁、蛋白质及色素所组成的。孕妇对铁的需要呈增加趋势,这是因为:①妊娠前,每月月经损失铁约 10~30 毫克,故平时铁储量并不十分充裕;②妊娠后血容量增加,血液相对稀释,对铁的需要量也增加,还需要贮存相当数量的铁,以备补偿分娩时失血造成的损失,避免产后贫血;③胎儿在生长过程中也需要一定量的铁,还需要在肝脏贮存一部分铁,供出生后 6 个月之内的消耗。



在整个妊娠期间,孕妇约需 1000 毫克铁,其中胎儿需铁 400 毫克~500 毫克,胎盘需铁 60 毫克~100 毫克,子宫需铁 100 毫克~200 毫克。如果补铁不足,孕妇往往出现贫血,胎儿生长发育受到影响。我国营养学会推荐孕妇每日铁供给量为 18 毫克。

铁的食物来源有动物的肝、心、胃、蛋黄、红色瘦肉;植物中的绿色蔬菜、水果如山楂、干枣、柿饼、海带、黑木耳、红糖等,动物血类食品也是铁的良好来源。

2. 孕妇钙的供给量

我国正常人群钙缺乏比较普遍,由于膳食中含钙的食物不是很多,如果平时不注意补钙就很可能造成缺钙。在妊娠期,由于孕妇自身及胎儿、胎盘对钙摄入的需要量增加,故应及时补充。如果长期缺钙或者缺钙程度严重,不仅可使母体血钙降低,还可导致孕妇骨质疏松,进而产生骨质软化症,胎儿也可产生先天性佝偻病。

我国营养学会推荐孕妇每日钙供给量标准,孕中期为 1000 毫克,孕后期为 1500 毫克。钙的食物来源为动物性食物包括乳类产品,贝壳类和鸡蛋、骨粉;植物性食物包括绿色蔬菜,黄豆及豆类食品,硬果如杏仁、瓜子、核桃等,水果如山楂、柑橘等和麦麸、芝麻酱、榨菜、腌雪里蕻、萝卜干等。

孕中、后期的妇女,由于每日要求供给 1000 毫克至 1500 毫克的钙,单靠食物补钙是有一定困难的。孕妇每天要喝 500 毫升以上的牛奶,500 毫升牛奶可以提供 700 毫克的钙,但剩余的钙从食物中补足仍很困难,所以孕妇从饮食外补钙就是非常必需的了。在补充钙剂时,还要注意钙的吸收率,一般钙在人体吸收率都在 30%~40% 之间,还要注意有效钙的含量,一般碳酸钙其中钙占 23%,葡萄糖酸钙中的钙仅占



11%。

3. 孕妇锌的供给量

锌是人体必需的微量元素之一,成年妇女体内有1.3克锌,妊娠时增至1.7克。足月胎儿体内可有600毫克锌。

锌是生长发育所必需的元素,如果孕妇缺锌会造成新生儿缺陷或胎儿发育迟缓。如妊娠早期缺锌,会造成中枢神经畸形。我国营养学会推荐孕妇每日锌供给量为20毫克。高蛋白的食物含锌量都较高,如猪牛羊肉、动物肝脏、海产品、鱼类、奶类制品,蛋类含锌也多,一般蔬菜含锌不多。

4. 孕妇碘的供给量

碘是必需的营养素。碘是甲状腺的重要组成部分。甲状腺能促进蛋白质的生物合成,促进胎儿生长发育。妊娠期甲状腺功能活跃,碘的需要量增加。

我国营养学会推荐孕妇每天碘的供给量为175微克。一般人平时从碘盐中即可获得比较足够的碘,但孕妇受低盐影响,故必须多摄入一些含碘丰富的食物来补碘。含碘丰富的食物有海带、紫菜、海藻、海虾、虾皮、海鱼等。特别是海带,除补碘外,对身体还有很多其它好处,如通便、调节血压等。

孕妇的合理膳食

孕妇的合理膳食主要是调配,这包括三个方面的内容:①平衡的膳食内容;②合理的膳食制度;③科学的烹调方法。只有把三方面兼顾起来,才有利于各种营养素的消化、吸收和利