



中国儿童素质早教工程·专家科学营养系列

- 荫教授教您孕期科学营养
- 早教网在线跟踪监测指导

孕产妇科学营养

中国营养学会
妇幼营养分会主任

荫士安



第二军医大学出版社



中国儿童素质早教工程·专家科学营养系列

孕产妇科学营养

荫士安 主编



第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇科学营养/荫士安主编. -上海: 第二军医大学出版社, 2005.2

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-423-6

I. 孕… II. 荫… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 ②产妇—营养卫生—基本知识 IV.R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 125473 号

中国儿童素质早教工程

孕产妇科学营养

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

后勤指挥学院印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 11 字数: 220 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-423-6/R·361

定价: 19.80 元

版权所有 侵权必究



蒯士安 医学博士

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，现为中国营养学会妇幼营养分会主任委员、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，在国内外发表科研论文50余篇。主要从事：“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等。所主持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和北京市卫生局科技进步一等奖。

封面妈咪秀

封面妈咪：曹瀚文

宝宝网名：哈利

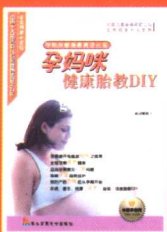
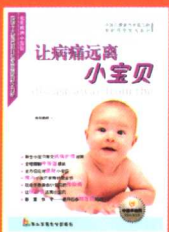
欢迎您到哈利的宝宝主页参观

并和曹瀚文交流育儿经验心得

主页网址：<http://04182003.baby.zaojiao.com.cn>



中国儿童素质早教工程·中国早教网 专家科学育儿系列



★建立建设宝宝网上家园

★监测记录宝宝成长历程

★专业指导宝宝保健护理

★居家进行宝宝早期教育



出版说明

2001年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。目前，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百忙的工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本套书与早教工程其他部分如“中国早教网”的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志槃教授、中国营养学会妇幼营养分会主任萌士安教授等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组

前 言

我国每年有二千多万妇女怀孕，同时也有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲在哺育婴儿，这是一个非常庞大又非常特殊的人群，这些人的身体素质优劣将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，要保证合理营养和膳食的平衡。因为在这一非常时期，母体将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，但是明显增加了身体的消耗，直接影响到母体的营养需要，并间接可能会影响后来的乳汁分泌和婴儿健康。

孕期和哺乳期的营养，对产后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，是小儿一生健康的关键。孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，但并不是吃得多、吃得

好就能解决问题，应该讲究平衡膳食与合理营养。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

中国早教网——大型专业育儿网。作为中国儿童素质早教工程的重点与核心，其根本目的是在全国范围内，以动态交互方式指导广大家长和育儿工作者科学教养婴幼儿，并根据孩子的生理、心理发展的客观规律，实施个性化、有针对性的教养，充分、合理地开发每位孩子的身心潜能。实现家长们望子成龙、望女成凤的美好愿望。

中国早教网为您及时提供最新的育儿早教理念和知识，针对教养过程中的一些疑难问题，由专家在线答疑。注册会员可在线享受专业智能、体格等跟踪测评、指导服务，也可以为自己的宝宝建立精美个人主页，记载宝宝成长历程，留作永久纪念。中国早教网拥有实力雄厚的专家组，专家由国内知名的儿科、妇产科、脑生理、心理、行为、营养、保健、学前教育学等多学科专家组成。

主要专家顾问名单（排名不分先后）

- | | |
|-----|---|
| 梁志荣 | 中国老教授协会学前教育研究所所长，北京师范大学教授。目前致力于蒙台梭利教育的研究。 |
| 蒯士安 | 中国营养学会妇幼营养分会主任，博士研究生导师，享有国家特殊津贴。 |
| 刘湘云 | 历任上海医科大学儿科教授、博士生导师、附属儿科医院院长、儿科研究所所长。曾任中华医学会儿科学会副主任委员等职。 |
| 丁洁 | 北京大学第一医院副院长、儿科研究员、博士生导师。现为国际小儿肾脏病学会理事、临床儿科杂志常务编委等。 |
| 单中惠 | 华东师范大学基础教育改革与发展研究所、教育学系教授，博士生导师。中国教育学会教育史专业委员会副理事长。 |
| 刘泽伦 | 中国优生优育协会胎教专业委员会主任，“八五”攻关“胎教”课题主持人。 |
| 戴淑凤 | 北京东方圣童儿童发展研究中心创始人和总策划，北京大学第一医院妇产科教授，中国优生优育第一医院妇产科教授，中国优生优育协会理事。 |

区慕洁	中国优生优育协会理事，主讲中央教育台“万婴跟踪”节目中的“成长日记”。
高振敏	首都儿科研究所生长发育研究室主任医师，与全国 12 省市同仁合作，先后完成 3 项智能测验量表。
黄建萍	北京大学第一医院儿科主任医师、教授、医学博士，硕士研究生导师。目前担任中华医学会儿科学会北京分会委员等职。
丁 辉	北京市妇幼保健院副院长，世界卫生组织妇女健康研究和培训合作中心副主任。
吴光驰	首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员。
邓静云	南京大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授、中华预防医学会儿童保健专业学会常委。
仇凤琴	广州市妇婴医院儿科主任医师、广东省优生优育协会专家组成员。
王素梅	北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。
赵惠君	上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。
石效平	中日友好医院儿科主任医师、儿科教授。
金 哲	北京中医药大学东方医院妇科主任、北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员。
范 玲	北京妇产医院产科副主任、中华医学会儿科学会专业委员会中 青年委员。
秦 炯	北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。
徐朝霞	北京智泉万花筒儿童教育研究院院长、著名蒙氏教育和早期教育专家。
冯国强	中国优生优育协会脑潜能和玩教具开发专业委员会副秘书长，北京大学医学部福康之家科学育儿专家委员会副主任。
白文佩	医学博士，北京大学第一医院妇儿医院副主任医师、副教授，硕士研究生导师。
张海澄	医学博士，北京大学人民医院心内科副主任医师、副教授，硕士研究生导师。
刘 文	北京师范大学心理科学学院博士后、辽宁师范大学教育科学学院教授。
.....	

主要服务内容

中国早教网面向全国范围内的父母和儿童提供下列服务,我们将根据实际需要不断调整服务,具体变更请查阅中国早教网。

专家咨询服务

向垂询的父母及育儿工作者及时提供忠肯的建议,包括网络在线咨询和电话咨询两种。网络咨询适合所有会员,一般1周内给予回答;电话咨询只提供给高级会员。

跟踪测评服务

对已建立成长档案的儿童进行跟踪测评指导,主要是智能发育测评,主要为在线测评,测评后专家会就儿童下一步的教育培养提出有针对性的指导和建议,力求使儿童的每一个闪光点都能得到充分发展。

专题讲座

主要是为准备怀孕的夫妇、孕期夫妇、0~6岁儿童的父母、早期教育和保育工作者提供指导和培训。

育儿论坛

由专家引导,为父母、准父母们提供一个育儿经验、育儿心得与育儿趣事交流的场所。

精美宝宝主页

会员可以为宝宝建立精美的主页,并建立跟踪成长管理档案,跟踪宝宝成长过程,我们可以根据家长的要求制作包含专家系统评价和祝福的光盘。

获取专家服务支持的方式

请直接登陆我们的网址申请成为会员,有关会员权利的详细内容请参阅网站上相关资料。



中国早教网

www.zaojiao.com.cn

010-82396638

中国儿童素质早教工程 专家科学育儿早教丛书

中国儿童素质早教工程系列图书自出版以来,已经累计出版近 50 余种,深受广大读者厚爱,该套图书科学性与实用性并重,为普及推广科学的早期教养知识,起到了积极的作用。本系列图书具有两大特点:

权威专家组织编写 图书作者多系国内相关领域内的权威专家,他们是中国早教网专家组专家,图书内容科学权威值得信赖。

中国早教网在线互动支持 作为该套图书的延伸服务,中国早教网利用先进的传播手段,为读者提供了诸如专业智能测评和宝宝主页等科学而周详的在线服务。

序号	书名	作者	定价
1	成功胎教	戴淑凤	22.00
2	0~1 岁成功教养	戴淑凤	22.00
3	1~2 岁成功教养	戴淑凤	23.00
4	2~3 岁成功教养	戴淑凤	22.00
5	科学喂养健康婴幼儿	欧阳鹏程	16.00
6	培养婴幼儿饮食好习惯	欧阳鹏程	20.00
7	婴幼儿常见生理问题解读	欧阳鹏程	16.00
8	让病痛远离小宝贝	欧阳鹏程	18.00
9	婴儿居家精心照料	欧阳鹏程	20.00
10	幼儿居家精心照料	欧阳鹏程	20.00
11	顺利走过十月怀胎历程	欧阳鹏程	20.00
12	孕妈咪健康胎教 DIY	欧阳鹏程	18.00

序号	书名	作者	定价
13	产后康复与美丽自助	欧阳鹏程	16.00
14	妈咪常见健康问题自助	欧阳鹏程	20.00
15	0~1 宝宝智能发育监测图	鲍秀兰	10.00
16	1~2 宝宝智能发育监测图	鲍秀兰	10.00
17	0~3 岁早期发展的 8 个关键期(普通版)	冯国强	15.00
18	成功育儿的 15 个原则(普通版)	冯国强	15.00
19	0~3 岁早期发展的 8 个关键期(彩色版)	冯国强	28.00
20	成功育儿的 15 个原则(彩色版)	冯国强	28.00
21	孕产妇科学营养	荫士安	19.80
22	婴幼儿科学营养	荫士安	19.80
23	0~3 岁育儿特快	刘 文	20.00
24	十月准妈妈幸福胎教	高振敏	24.00
25	新妈妈育儿宝典	高振敏	24.00
26	全能妈妈育聪明宝宝: 0~1 岁	高振敏	25.00
27	全能妈妈育聪明宝宝: 1~6 岁	高振敏	25.00
28	安全孕产方案	丁 辉	23.00
29	孕前准备方案	丁 辉	23.00
30	胎儿大脑促进方案	刘泽伦	20.00
31	儿童病症家长速查手册	白文佩	22.00

关于以上图书详
细资料你可登录
中国早教网查询



中国早教网

www.zaojiao.com.cn

TEL: 010-82396638



目 录

第一章 孕期的生理变化

* 人体胚胎发育概况 -----	3
胚期 -----	3
胎儿期 -----	4
* 孕期各期的生理特点 -----	7
孕早期生理特点 -----	7
孕中期生理特点 -----	8
孕晚期生理特点 -----	8
* 孕期的生理变化 -----	9
体重的变化 -----	9
血液循环系统的变化 -----	10
消化系统的变化 -----	12
泌尿系统的变化 -----	12
内分泌系统的变化 -----	13
代谢的变化 -----	13





* 胎儿畸形的预防	15
化学致畸因素的预防	15
物理致畸因素的预防	19
生物致畸因素的预防	21

第二章 孕期营养的需求

* 孕期营养原则	27
孕妇要保持适宜的体重	27
注意平衡膳食和合理营养	27
妊娠各期的膳食侧重点不同	28
积极预防孕期营养性贫血	29
不要吃不洁、变质及被污染的食物	29
不要吃过咸、过甜及过油腻的食品	30
避免刺激性的食物	30

* 孕期饮食调节	31
孕早期的饮食调节	31
孕中期的饮食调节	32
孕晚期的饮食调节	32
孕期每日摄入食物量	33



* 孕期营养需求	35
热能的需求	35
蛋白质的需求	36
脂类的需求	38
碳水化合物（糖）的需求	39
无机盐和微量元素的需求	40
维生素的需求	57

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
* 乳母的营养状况对乳汁中营养成分的影响	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	87
合理安排产褥期的膳食	87
合理安排哺乳期的膳食	88

