

孕妇

宜忌



主编 / 董瑞雪

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 宛霞

☐ 装帧设计 文玲

☐ 摄影 三毛摄影工作室

孕妇饮食宜忌

Yunfu Yinsi Yiji

董瑞雪 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3076-8/Z · 449

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社



目录

忌

吸烟	2	中药草药	12
大闸蟹	4	当归煮鸡蛋	14
果制成品	4	甲 鱼	15
化学食品	5	黄芪炖鸡	15
寒凉食品	6	益母草	16
忌油忌辣	7	滑利之品	17
油 条	8	罐头食品	17
糖 精	8	蛙 肉	18
桂 圆	9	人 参	20
热性香料	10	冷 饮	21
海 带	10	菠 菜	22
维生素 A	11	猪 肝	22

大豆食品	23	不宜久喝红糖水	35
山 楂	24	不宜高脂肪饮食	36
土 豆	25	不宜高蛋白饮食	37
咖 啡	26	不宜高糖饮食	38
味 精	27	不宜高钙饮食	39
饮 酒	28	不宜过咸	40
补 品	29	不补温热补品	41
可 乐	30	不宜长期食素	42
不宜只吃精制米面	31	不宜喝刺激性饮料	43
不要过多喝茶	32	孕妇忌营养过剩	44
不宜多吃酸性食物	33	孕妇为什么不宜偏食	45
注意霉变食品	34		





宜

芝 麻	48
豆 浆	48
鸡 蛋	49
蛋白质	50
汤 类	51
复合维生素	52
DHA 鱼油	53
牛 奶	54
鸡 肉	55
生 姜	56
鱼 类	57
红 枣	58

维生素 C	59
莴 苣	60
板 粟	61
小 米	61
豆 腐	62
花 生	63
瓜 子	64
水	65
叶 酸	66
锌	67
铁	68
钙	69

孕妇 饮食宜忌

附录

妊娠期体重控制	72	孕妇食谱一	80
孕妇的饮食保健	73	孕妇食谱二	81
孕期的能量和主要营养素 推荐摄入量	76	孕妇食谱三	82
孕期和哺乳期间的能量需要	77	孕妇食谱四	83
孕期的脂肪需要量	78	孕妇食谱五	84
孕期的蛋白质摄入量 和食物来源	79	孕妇食谱六	85





忌

怀孕了，女人一步跨入准妈妈的行列。这时候有许多问题值得引起关注，尤其是吃的方面该避开“雷区”。

孕妇应注意体重过度增加的问题，因为孕期沉积在肩部、臀部的脂肪以后很难消失。

在妊娠中不可以摄取过量的水分，以免加重肾脏的负担。受妊娠的影响，嗜好会有所改变，有的人变得想吸烟，过去一点酒也不喝的人也喜好起酒来。对这些应该是严禁的。也不要经常吃过分辛辣的食物。

在妊娠中尽可能不要吃药。吃药的时候必须与医生商量，要遵医嘱。中成药也要得到医生同意。营养药也不能随便吃，也应与医生商量。

◇ 吸烟

吸烟孕妇特别喜欢吃含维生素C多的水果及果汁,她们从饮食中摄取的抗坏血酸比不吸烟孕妇多。吸烟孕妇对水果及果汁摄入的增加提示,这种对水果的下意识渴望,可能是为满足一种生理需要,以便恢复抗坏血酸的水平并向胎儿提供足够的营养。但吸烟孕妇的循环中维生素水平较低,从而胎儿获得的量也较少。在妊娠期间每3个月采集一次静脉血并记录其头24小时饮食回忆和饮食爱好。调查并确定孕妇抗坏血酸摄入量。在孕妇分娩时,再采集其静脉血及脐带血样和胎盘组织样。美国政府给孕妇确定的维生素C推荐量为70毫克,而吸烟孕妇平均日摄入量达153.2毫克,不吸烟孕妇平均为94.6毫克。这一差异主要是产前吸烟者从水果及果汁中每日摄入47.8毫克,而不吸烟者为26.6毫克。但分娩时,吸烟者血浆、脐带及胎盘组织中维生素C却低于不吸烟者。产生这一差别的原因不明,然而,吸烟孕妇显然需要更多的维生素C。

吸烟孕妇所生子女易染烟瘾。母亲如果吸烟，其子女吸烟的可能性大于父亲吸烟者，而且这一联系在女孩中比男孩更为显著。孕期吸烟妇女所生女孩在成人后的吸烟率为孕期不吸烟妇女所生女孩的4倍。孕期吸烟但产后不再吸烟者，其女儿的吸烟率亦高于孕期不吸烟者的女儿。研究人员认为，孕期吸烟可能对胎儿正在发育的大脑产生影响，使孩子容易对香烟成瘾。



／ 健康小叮咛 ／

有证据表明，吸烟者咖啡因的摄入量比不吸烟者高。咖啡因会损害妇女的生育能力，而对男性生育能力则没有影响。

◇ 大闸蟹

要当心某些水产品。因为中医认为，某些水产品有活血软坚的作用，食用后对早期妊娠会造成出血、流产之弊。如螃蟹，虽然味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛淤之功，故对孕妇不利，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。

◇ 果制成品

孕妇会经常食欲不振，爱吃酸话梅来刺激味觉。不过，这些凉果制成品，往往含有过量的人造色素及防腐剂。而孕妇的新陈代谢一般比较慢，未能尽快将这些有害的化学品排出体外，损害母婴健康。



/ 健康小叮咛 /

中医认为，大闸蟹性质极度寒凉，未必人人受得，脾胃虚寒者多食腹痛腹泻，女士多吃经痛加剧，若体质虚弱的孕妇多吃，还可能会导致流产！

◇ 化学食品

孕妇更应注意食物中是否含太多化学成分。例如午餐肉在腌制过程中，加有硝酸钠、亚硝酸钠等防腐物质。可是这些化学物质能使孕妇血液的含氧量降低，令孕妇出现头晕、疲倦、头痛、发烧、腹痛等症状。所以怀孕期间，宜忌食这些含化学腌制成分的食品。



／健康小叮咛／

如腌菜、酸菜等，这些污染食品不仅有致癌作用，还可诱发胎儿畸形。

添加有防腐剂、调味品、色素的食品含有大量对人不宜的化学物质。



◇ 寒凉食品

根据中医的说法，生鱼、西瓜、绿豆沙、凉茶等较为寒凉的食品，孕妇还是少吃为妙。除了生冷食物外，湿热的食物如芒果等，也不宜多吃。否则可能会出现头晕、心悸及呕吐等情况。



/ 健康小叮咛 /

即使再贪吃，也要有所顾忌，
小心肚子里的小宝宝哦！

◇ 忌油忌辣

受到荷尔蒙变化的影响，孕妇经常会出现便秘的情况。如果食辣或油腻的食品，就会使便秘的情况加剧。这样积聚在体内的大便会排出吲哚等毒素，对于胎儿及母亲的健康都十分有害。



／健康小叮咛／

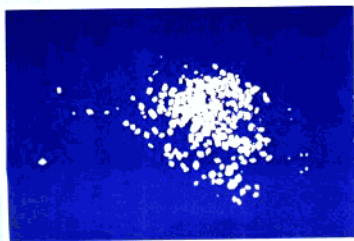
辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性强，多食可引起正常人便秘。若计划怀孕或已经怀孕的女性食用大量这类食品后，同样会出现消化功能的障碍。

◇ 油条

油条是许多家庭早餐桌上的常见食品,但孕妇应少吃。主要由于油条的制作中需加入明矾,明矾是含铝的无机盐,每500克面粉的油条,大约用15克明矾。如果孕妇每天吃2根油条,等于吃了3克明矾。积蓄起来其摄入铝相当惊人。这些铝通过胎盘,侵入胎儿的大脑,会造成大脑障碍。

◇ 糖精

糖精和糖是截然不同的两种物质。糖是从甘蔗和甜菜中提取的。糖精是从煤焦油里提炼出来的,其成分主要是糖精钠,无营养价值,纯净的糖精对人体无害。但孕妇不应长时间过多地食用糖精,或大量饮用含糖精的饮料,或是每天在饮料中加入糖精,糖精对胃肠道黏膜有刺激作用,并影响某些消化酶的功能。导致消化功能减退,发生消化不良,造成营养吸收功能障碍,由于糖精是经肾脏从小便排出,所以会加重肾功能负担。



◇ 桂圆

虽然从营养成分看，桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素A、维生素B及酒石酸等物质，营养很丰富。中医也认为，桂圆有补心安神、养血益脾之效。但桂圆甘温大热，一切阴虚内热体质及患热性疾病者均不宜食用。妇女怀孕后大多阴血偏虚，阴虚则滋生内热，因此孕妇往往有大便干燥、口干而胎热、肝经郁热等症状。

中医一贯主张怀孕前宜清热凉血。桂圆甘温大热，孕妇食之不仅不能保胎，反而极易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。这类病人占先兆流产总人数的90%以上。如果及时停食桂圆，服中药清热保胎，尚可避免流产。



◇ 热性香料

八角茴香、小茴香、花椒、辣椒粉、桂皮、胡椒、五香粉等调味品，孕妇在孕期应少用或不用。孕妇怀孕时肠道较干燥，热性香料性热，有刺激性，易造成肠道枯燥、便秘或粪石梗阻。

◇ 海带

孕妇缺碘会影响胎儿发育不良，造成智力低下，因此孕妇适当吃些海带，以补充体内的碘。但应注意的是，“水能载舟，亦能覆舟”，孕妇若过量地服用海带，过多的碘又可引起胎儿甲状腺发育障碍，这对胎儿的正常发育会产生不良影响，婴儿出生后可能会引起甲状腺功能低下。



◇ 维生素 A

人们不应过多地服用维生素A添加剂，因为大量摄入维生素A可能是有害的。男性每天约需要摄入900微克维生素A，而女性700微克就足够了。这些数字比原来的“推荐日摄入量”略有减少。专家说，一天摄入的维生素A绝对不能超过3000微克，否则会导致严重的肝病。如果是孕妇，则会引起胎儿先天畸形。虽然维生素A对保护视力、维持免疫系统和其他机体功能至关重要，但大多数人都可以通过日常的饮食获取足够的维生素A。富含维生素A的食物包括肉、鱼、鸡蛋、麦片以及深色水果，柑橘、胡萝卜和菠菜等。有些人为了额外补充维生素A，常服用一些维生素A保健品。这些保健品往往用“国际单位”做标准，1万国际单位相当于3000微克，而服用这么大的剂量是有害的。

