

绿色食品与健康丛书

绿

LU SE SHI PIN YU YUN FU BAO JIAN

色食品与孕妇保健

卞华伟 梁兰兰 编

华南理工大学出版社

● 绿色食品与健康丛书

绿色食品与孕妇保健

卞华伟 梁兰兰 编

华南理工大学出版社

• 广州 •

图书在版编目(CIP)数据

绿色食品与孕妇保健/卞华伟, 梁兰兰编. —广州: 华南理工大学出版社, 1998. 1

(绿色食品与健康丛书)

ISBN 7-5623-1208-7

I. 绿…

II. ①卞…②梁…

III. 绿色食品-孕妇保健

IV. R17

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑 陈怀芬

各地新华书店经销

广东中山新华印刷厂印装

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.375 字数: 95千

印数: 1-5000

定价: 8.00元

《绿色食品与健康丛书》编委会

主 编 苏宜香

(中山医科大学医学营养学系教授、中国营养学会常务理事)

副 主 编 宁正祥

(华南理工大学食品与生物工程学院教授、博士生导师)

编 委 (按姓氏笔画)

卞华伟 李易梅 杨晓泉 周俊宜

周俊梅 黄立新 梁兰兰 谭龙飞

策划编辑 潘宜玲 张巧巧

序

“民以食为天”，食物是人类赖以生存的物质基础。自从有人类存在以来，就有了人类食物。依赖食物提供的营养物质，人类得以繁衍和发展，直至今日的繁荣昌盛。

现代工业的发展一方面给人类带来巨大进步，但另一方面，其对包括土壤、空气和水源在内的环境的负面影响正破坏着食品生长的生态环境，并因此影响着人类的健康。同时，随着食品生产、加工、运输及销售业的迅猛发展，琳琅满目的食品市场、方便而灵活的销售方式及其精美的包装，改变了人们的饮食方式，满足了人们的食欲和口感。但也出现了一些新的问题，如食品添加剂的不断研制和生产，在对食品加工、贮存、性状及风味的改善方面起到积极作用的同时，其对人体的健康是否存在远期的不良影响已成为人们日益关注的问题；又如，在食品生产、加工、销售的过程中，微生物、化学物质及其他有害物质对食品的污染也是不可忽视的问题；此外，对食物的不科学加工，有可能造成营养素的损失和浪费。正是这种问题的出现，使人们在食品消费上崇尚自然、贴近自然的要求日益强烈，而以无污染、安全、优质、营养为基本内涵的绿色食品就顺应了人们这种要求。

在五彩缤纷的自然界，绿色是一种充满着无限生机的色泽，一种象征着自然、和平和静谧的色泽。是赤橙黄

绿青蓝紫的七彩阳光、无色的空气、纯净的水和叶绿素的共同作用制造了食物，并把绿色赋予自然和生命。人类从绿色的汁液中汲取智慧，在绿色的爱抚下生生不息。

目前，绿色食品产业正向着广度扩展，向着深度推进。一个融科研、生产、加工、贮运、销售和监测为一体的绿色食品产业正改变着我国农业和食品工业的传统格局。优化生态环境、改进耕作技术、合理配施肥料、扩大优良品种已成为绿色食品的主题。绿色食品的生产操作规程促进着生态的良性循环，绿色食品产业有着强大的社会动力。

为提高广大读者对绿色食品的科学性、优越性及安全性的认识，让更多的消费者选择和食用无污染、有利于健康的绿色食品，我们组织了从事食品营养研究及临床营养工作的专业人员撰写了本套丛书。丛书共五册，有指导如何优生的《绿色食品与孕妇保健》，指导如何育儿的《绿色食品与儿童健康》，告诉老人如何养生的《绿色食品与老年保健》，如何选择绿色食品以预防人类第二杀手——癌症的《绿色食品与防癌》，以及如何用传统医学和现代营养学观念进行食物搭配的《绿色食品的相生相克》。

本套丛书的内容，涉及的科学面广，有些观点甚至尚未定论，不足之处，殷切地希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

苏宜香

1997.11.15

前 言

生育一个健康聪明的后代，是每一对未做父母的夫妇的希望，也是社会的希望。培养优秀的后代，避免和减少痴呆儿、残疾儿，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担，对提高我国人口质量，保证中华民族的繁荣昌盛，具有迫切而深远的意义。

培养一个成才的后代，除了后天良好的教育外，也需要先天优生的措施来保障。优生的一个重要方面就是食物的营养，也就是本书所介绍的绿色食品的选择与营养对孕妇的重要作用，这是一个众所周知，而且越来越受重视的问题。如何选择绿色食品？如何充分利用绿色食品的功能来调节孕妇的营养？这还是当前我国优生优育领域必须深入研究和探讨的问题。本书就绿色食品的选择与孕妇营养等问题给广大读者介绍一些科学性、实用性的知识。

首先，介绍孕妇在怀孕期间自身的生理变化以及胎儿生长发育的特点，使读者能依照生理变化的规律来选择绿色食品，有针对性地对孕期各阶段进行营养调理，保证母婴的健康。

其次，对各类绿色食品的功能进行了详细的介绍，并

针对孕期可能出现的并发症在预防和治疗方面进行深入的探讨。书中还着力编写了科学合理的食物举例和必要的注意事项，使得孕妇在治疗和预防孕期疾病方面，都能把握自己，了解和做到“应知、应会”的事情。

此外，本书还介绍了孕妇所应了解的生活保健问题，并对孕妇慎用药物方面进行了详细的阐述。

本书在编写过程中曾参阅大量国内外文献，借鉴了许多新的理论成果，文字通俗易懂，希望对已怀孕和计划近期怀孕的妇女会有所帮助。

由于作者水平所限，不足之处在所难免，敬请指正。

编 者

1997年8月

目 录

什么是绿色食品.....	(1)
绿色食品与孕期生理变化	
1. 妊娠期母体有哪些变化	(5)
2. 孕妇体重如何改变	(6)
3. 孕妇身体变化同绿色食品的安排有何关系	(8)
4. 妊娠期总的绿色食品选择原则是什么	(9)
5. 什么是孕妇的平衡膳食	(10)
6. 绿色食品如何分类、有何功能	(11)
7. 适于孕妇的绿色食物有哪些	(14)
8. 孕妇对绿色食物的基础需要量为多少	(17)
9. 孕期第一阶段(1~3月)对绿色食品的选择有何特点	(18)
10. 孕期第二阶段(3~7月)对绿色食品的选择有何特点	(19)
11. 孕期第三阶段(8~9月)对绿色食品的选择有何特点	(19)
12. 如何在孕期各阶段中做到均衡营养	(20)
13. 偏食对孕妇及胎儿有何不利	(21)
14. 孕期中孕妇身体过重如何选择绿色食品	(21)
15. 怀孕期间身体过瘦怎么办	(23)
16. 食物加工时, 哪些营养素较易损失	(23)

绿色食品与孕妇保健

-
17. 如何在蔬菜加工过程中更好地保留更多的营养成分… (24)
 18. 如何利用其他绿色食品来补充烹调中营养成分的丢失
..... (24)
 19. 孕妇为什么要多吃水果 (25)
 20. 如何看待孕妇只吃精白米和精白面 (26)
 21. 过多食用咸味食品有何危害 (27)
 22. 刺激性食物对孕妇和胎儿有何影响 (27)
 23. 咖啡和茶对孕妇有无影响 (28)
 24. 孕妇如何选择方便食品与冷饮 (28)
 25. 农药污染食物对孕妇和胎儿有何危害 (29)
 26. 霉菌和霉菌毒素污染的食品对孕妇和胎儿有哪些危害
..... (29)
 27. 受有毒金属物污染的食物对孕妇和胎儿有何危害 ... (30)
 28. 放射性污染的食物对孕妇有何危害 (31)
 29. 食用滋补食品对孕妇和胎儿有何不良影响 (31)
 30. 如何评价菠菜、山楂、桂圆、人参等有滋补作用的绿
色食品 (32)
 31. 孕妇如何认真对待滋补品 (32)
 32. 胎儿的生长发育特点是什么 (33)
 33. 胎儿的大脑发育有何特点 (35)
 34. 经试验证实绿色食品中哪些营养成分具有明显的健脑
作用 (36)
 35. 选择哪些绿色食品有利于胎儿脑发育 (36)
 36. 如何安排绿色食品做到真正的优生优育 (41)

绿色食品与孕期疾病

37. 早孕反应对孕妇有何影响? 有何表现 (45)

目 录

38. 选用绿色食品可否预防早孕反应	(45)
39. 如何选用绿色食品来减轻早孕反应	(45)
40. 早孕反应严重时如何处理	(46)
41. 早孕反应是否需要治疗	(47)
42. 什么是妊娠贫血, 有什么表现	(48)
43. 孕妇贫血有何危害	(48)
44. 如何充分利用绿色食品预防孕妇贫血	(49)
45. 为什么缺乏叶酸也会造成贫血	(50)
46. 钩虫病为什么会加重孕妇贫血	(51)
47. 如何用绿色食品来治疗轻型钩虫病	(51)
48. 严重钩虫病如何处理	(52)
49. 为什么孕妇容易出现钙缺乏	(52)
50. 钙缺乏对孕妇和胎儿有何影响	(53)
51. 如何选择绿色食品补充钙	(53)
52. 哪些因素会影响钙的吸收	(54)
53. 过多地服用维生素 D 有害吗	(56)
54. 什么叫妊娠高血压综合征	(57)
55. 妊娠高血压综合征有何危害	(57)
56. 如何应用绿色食品防治妊娠高血压综合征	(57)
57. 什么是胎儿宫内发育迟缓	(59)
58. 怎样防治胎儿宫内发育迟缓	(60)
59. 为何孕妇会出现小腿肌肉痉挛	(60)
60. 孕妇小腿肌肉痉挛有何特点	(61)
61. 如何选择绿色食品以预防孕妇小腿肌肉痉挛	(61)
62. 如何选择绿色食品以适应孕妇胃肠变化	(61)
63. 为何会出现妊娠牙龈炎	(62)
64. 维生素 C 缺乏为什么会促进妊娠牙龈炎的发生	(63)

绿色食品与孕妇保健

-
- | | |
|--|------|
| 65. 如何利用绿色食品来治疗和预防牙龈炎 | (63) |
| 66. 为什么孕妇易出现腹胀 | (64) |
| 67. 孕妇腹胀时如何调整或搭配绿色食品 | (64) |
| 68. 如何应用绿色食品防治孕妇腹泻 | (65) |
| 69. 为什么孕妇比平常人更易出现便秘 | (65) |
| 70. 如何应用绿色食品来预防和减轻孕妇便秘 | (65) |
| 71. 为什么有的胎儿长得过大 | (66) |
| 72. 胎儿长得过大有什么不好 | (67) |
| 73. 如何判断妊娠合并糖尿病 | (67) |
| 74. 绿色食品与糖尿病的关系如何? 如何利用绿色食品来
控制 | (68) |
| 75. 什么绿色食品不适合于糖尿病孕妇 | (69) |
| 76. 孕妇合并糖尿病可否吃水果 | (69) |
| 77. 如何根据各种绿色食品的等效值来变换糖尿病食谱
..... | (70) |
| 78. 心脏病患者可否怀孕 | (71) |
| 79. 心脏病患者怀孕可能出现何种后果 | (72) |
| 80. 患有妊娠心脏病的孕妇应注意哪些问题 | (72) |
| 81. 心脏病患者妊娠期间如何选择绿色食品 | (72) |
| 82. 病毒性肝炎对妊娠人群的危害有多广 | (74) |
| 83. 病毒性肝炎对妊娠过程有何影响 | (74) |
| 84. 如何选用绿色食品预防病毒性肝炎 | (75) |
| 85. 妊娠合并病毒性肝炎的孕妇饮食有何要求 | (76) |
| 86. 肺结核对妊娠有何影响 | (77) |
| 87. 合并肺结核的孕妇应注意哪些问题 | (78) |
| 88. 如何选用绿色食品配合治疗妊娠合并肺结核 | (78) |
| 89. 哪些食物易引起食物过敏 | (79) |

90. 如何判断是否出现食物过敏	(79)
91. 孕妇出现食物过敏应怎样处理	(80)
92. 孕妇在日常生活中如何预防食物过敏	(80)
93. 吸烟对孕妇和胎儿有何危害	(81)
94. 绿色食品与孕妇吸烟有何关系	(82)
95. 如何处理孕妇吸烟的问题	(82)

绿色食品与孕产妇保健

96. 什么是生育的最佳年龄	(85)
97. 早孕有何不好之处	(85)
98. 高龄怀孕有何危险	(85)
99. 怀孕能否由夫妻自行控制	(86)
100. 如何控制怀孕时间	(86)
101. 如何选择妊娠及分娩的理想季节	(87)
102. 孕前绿色食品的营养补充是否重要	(88)
103. 孕前应补充哪些营养素	(89)
104. 计划怀孕时男方是否也应注意绿色食品的选择	(90)
105. 如何知道自己已经怀孕	(91)
106. 如何计算预产期	(92)
107. 胎儿的性别是怎样决定的	(93)
108. 什么是成酸性食物和成碱性食物	(94)
109. 什么是胎教	(95)
110. 胎儿对外界有没有感觉	(96)
111. 孕妇为什么要保持心情平和	(97)
112. 妊娠期共有多少周? 如何划分早、中、晚妊娠期	(98)
113. 为什么不能忽视产前检查	(98)

绿色食品与孕妇保健

114. 为什么要测定胎儿的成熟度	(100)
115. 分娩时为什么要注意胎儿的位置	(100)
116. 臀位的纠正方法及注意事项有哪些	(101)
117. 如何确定住院分娩时间	(102)
118. 自然分娩、剖腹产如何选择	(102)
119. 即将临产会出现哪些征兆	(102)
120. 临产有何标志	(103)
121. 分娩前如何选择绿色食品	(103)
122. 为什么分娩时还应进食绿色食品	(103)
123. 分娩时选用什么食物为好	(104)
124. 第一产程中产妇应如何配合	(104)
125. 第二产程中产妇应如何配合	(105)
126. 什么是难产, 发生的主要原因是什么	(105)
127. 为什么要避免过期产	(106)
128. 产后产妇的生理特点是什么	(107)
129. 分娩 1~2 日内如何选择绿色食品	(107)
130. 产后何时开始授乳	(107)
131. 哺乳期如何选择补充足够的绿色食品	(108)
132. 哪些绿色食品有助于乳汁的分泌	(109)
133. 产后对营养的错误认识有哪些	(109)
134. 母乳喂养有何意义	(110)
135. 母乳喂养的婴儿何时添加辅助食品	(110)
136. 产后产妇如何保健	(111)
137. 产褥期的康复体操有哪些	(112)
138. 双胞胎妊娠应注意些什么? 对绿色食品的要求怎样	(112)

妊娠与用药

139. 哪些药物可给胎儿带来危害 (117)
140. 对孕妇来说中药绝对安全吗 (119)
141. 哪些中药是妊娠禁用或者应慎用的 (119)
142. 妊娠期服用中成药有什么禁忌 (120)
143. 孕妇可否打预防针 (120)

什么是绿色食品

目前在许多精美食品的包装上，我们都看到这样一幅相同的图案：太阳下绿叶托着一枝绿芽。它为正圆形，由三部分构成，上方的太阳，下方的叶片和中心的蓓蕾，描绘出在灿烂阳光下作物茁壮成长的景象——这就是中国绿色食品的标志(见右图)。



绿色食品系指经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养的食品。

一般食品只强调安全标准的“无公害”或“无污染”，而绿色食品的真实含义在于它除此之外具有“安全和营养”的双重质量保证以及“环境 and 经济”的双重效益。作为环境因素，食物与人类机体之间发生着极其密切的关系。据估计，一个 70 岁的人在他的一生中约有 40 吨以上的食料通过其胃肠道，若以食品原料计，这个数值更大。如此大量的物质当然影响人体的健康，因为机体每一分钟都受它的影响与作用。

食品生产与加工由家庭制作型为主转变为以社会工业化生产为主，这种影响也是巨大的。在生产、运输、加工、贮存与销售等方面都有不同程度的发展，取得许多成

就，但也有不少问题，例如对食物不适当的加工，有可能造成营养物质的丢失和浪费，甚至混入有害物质。所以，正是工业化的发展提出了对绿色食品的要求。

绿色食品的基本特征是：原料产地必须具有良好的生态环境，即各种有害物的残留水平符合国家规定的允许标准；原料作物的栽培管理必须遵循一定的技术操作规程，化肥、农药、植物生长调节剂等的使用必须严格遵循国家制定的安全使用标准，为家畜、家禽提供的饲料必须符合国家规定的饲料标准；生产、加工、包装、储运、销售等程序，也必须符合国家食品卫生法；最终产品亦须经国家有关食品监测中心按国家食品卫生标准检验合格方可出售。依上述指标和程序生产的食品就是绿色食品。

凡绿色食品产品包装上都同时印有绿色食品商标标志、文字和批准号，其中标志和绿色食品四个字为绿色衬托的白色图案和白色字。

除包装标签上的印刷内容外，尚贴有中国绿色食品发展中心的统一防伪标签，该标签上的编号应与产品包装标签上的编号一致。

今后，绿色食品还要进一步发展，使现有产品系列化，即由单一原料加工型向方便型、工程型等立体方向扩展，由单纯的营养功能向针对不同年龄、不同体质、不同需要的保健医疗等多功能方向发展。

“‘绿色食品’是国际商战中攻守相宜的利器，21世纪的农业是生态农业，21世纪的食品是绿色食品。”随着人们对绿色食品科学性、优越性、安全性认识的提高，将会有越来越多的消费者选择食用无污染、有利于健康的绿色食品。