

阐述调理之法 为您生活增添活力

妇女怀孕以后，每天所吃的食物除了补充自身的机体代谢和消耗所需要的物质外，还要供给体内胎儿生长发育所需的养分。

孕期 饮食宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

孕妇营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎儿的生长和脑细胞的发育。科学研究表明，如果供给孕妇的营养物质不足或孕妇患有营养不良，结果会导致孕妇发生营养缺乏病，由此可见，保证孕妇足够的营养，对“优生、优育”都是必要的。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161

90

家庭养生宜忌丛书



孕 妇



讲述养生之道
阐述调理之法
为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江〇编著

中国戏剧出版社

饮食良宜忌

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇饮食宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.孕... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

孕妇饮食宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然没有摆出为健康清理门户的姿态,以“疗治”的身份去冲锋陷阵;虽然没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

第一章 准妈妈 100 问

1. 孕期需要哪些营养?	3
2. 怀孕妈咪需要哪些营养素?	4
3. 选购孕期营养品要注意什么问题?	6
4. 什么是必须的营养?	6
5. 准妈妈经常吃快餐该注意什么问题?	6
6. 孕妇吃火锅时应避免哪些事情?	8
7. 孕期贪食是否正常?	8
8. 怀孕期间能否节食?	9
9. 怀孕期间能否继续食素?	9
10. 怀孕期间感觉不适应该吃什么?	9
11. 孕妇多吃冷饮、喝冰饮料的坏处?	10
12. 孕妇为什么不要滥用鱼肝油?	10
13. 孕妇为什么要少吃山楂食品?	11
14. 孕妇为什么不要多吃水果?	11
15. 孕妇为什么要少吃油炸食品?	12
16. 孕妇多吃酸性食物为什么不好?	13
17. 孕妇为什么不要多吃盐?	14
18. 孕妇为什么不可引用“可乐”型饮料?	14
19. 大豆对孕妇的好处?	15
20. 为什么孕妇要多喝牛奶?	15
21. 营养与胎儿的身高智能有何关系?	17

22. 为什么孕妇应多吃海产品?	17
23. 早餐为什么不可缺少谷物?	18
24. 鸡蛋是每日必吃食品吗?	19
25. 鱼、禽、畜肉及内脏孕期能吃吗?	19
26. 蔬菜每日需进食多少为宜?	20
27. 哪些海产品对孕妇有益?	20
28. 孕妇可食用哪些硬果类食品?	20
29. 为什么孕妇应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜?	20
30. 米面应选择哪些品种?	21
31. 畜禽类如何选择?	21
32. 为什么孕妇忌食热性食物?	21
33. 哪些水产品有堕胎作用?	21
34. 孕妇为什么要禁食杏仁?	22
35. 多吃酒心糖对孕妇有何不宜?	22
36. 盛夏孕妇宜吃什么?	23
37. 怀孕为何要多补叶酸?	24
38. 孕妇为何要多吃嫩玉米?	24
39. 孕妇为何要禁食田鸡?	25
40. 久存的土豆为何不宜孕妇食用?	25
41. 孕妇多汗饮食上有什么对策?	26
42. 孕妇为什么需要增食含铁的食物?	27
43. 哪些是含铁丰富的食物?	27
44. 孕妇不宜多吃罐头食品?	28
45. 蔬菜及水果上残留的农药和化肥怎么办?	28
46. 孕妇不应多食用调味料	29
47. 孕妇喝茶,行吗?	29
48. 妊娠剧吐是怎么回事?	30
49. 妊娠剧吐时如何安排饮食?	30

50. 患有心脏病的孕妇应注意什么?	31
51. 妊娠过程中发生低血糖怎么办?	32
52. 妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应该如何应对?	33
53. 孕中期准妈妈的膳食应做到哪些?	34
54. 孕中期补钙需要注意哪些方面?	35
55. 孕妇如何补充蛋白质?	36
56. 多吃黄豆有利孕妇补充蛋白质吗?	37
57. 孕妇宜多吃大豆制品有利胎儿脑发育?	38
58. 孕妇如何减轻妊娠反应?	39
59. 为什么孕妇忌饮可乐?	40
60. 孕妇营养过剩的坏处有哪些?	40
61. 为何孕妇不宜只吃精制米面?	41
62. 多喝茶的危害有哪些?	41
63. 喝烈性酒的危害有哪些?	42
64. 孕妇为何不宜多吃菠菜?	42
65. 多吃油条的坏处?	43
66. 孕妇不宜吃桂圆吗?	43
67. 热性香料对孕妇的影响有哪些?	44
68. 为何孕妇不可多喝咖啡、绿茶、红茶?	44
69. 孕妇多吃山楂的坏处有哪些?	45
70. 孕妇摄入过多鱼肝油和含钙食品的危害?	46
71. 孕妇如何预防食用过敏食物?	46
72. 孕妇有必要节制饮酒吗?	47
73. 孕妇禁食的寒性滑利之品有哪些?	47
74. 孕妇忌食的辛辣食品有哪些?	47
75. 孕妇进食味精的危害?	48
76. 孕妇为什么要少吃加工食品和罐头食品?	48
77. 未煮熟的鱼、肉、蛋等食物对孕妇的影响大吗?	49

78. 孕妇为何要少吃猪肝?	49
79. 过量吸取维他命 A 的坏处?	50
80. 孕妇为何要避免食用高糖、高脂肪食物?	50
81. 鲨鱼、鲭鱼、旗鱼及方头鱼对孕妇的影响有哪些?	50
82. 为何孕妇不宜饮用蜂王浆?	51
83. 孕妇食海鱼, 孩子智商高吗?	51
84. 孕妇为何不宜食黑木耳?	52
85. 孕妇定期吃巧克力对胎儿有益吗?	53
86. 孕妇为何不宜吃薏苡仁、马齿苋?	53
87. 孕妇早期为什么不宜吃甲鱼、螃蟹、海带?	53
88. 孕妇忌吃糖精	54
89. 孕妇忌吃咸鱼	54
90. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡	54
91. 孕妇不要服用驱虫药	55
92. 孕妇禁食薯条薯片?	55
93. 肥胖的孕妇的饮食应如何安排?	55
94. 孕妇为何应适量吃些粗粮?	56
95. 孕妇饮食应五色俱全?	57
96. 孕妇吃苦味食物好吗?	58
97. 孕妇晨起后应喝一杯凉开水?	58
98. 孕妇临产前应吃什么好?	59
99. 孕妇夏季吃水果不宜过量?	60
100. 孕妇不宜吃滋补药?	60

第二章 孕早期营养饮食

一、营养特点	65
二、每日食谱	71
三、营养食谱	73

第三章 孕中期营养饮食

一、营养特点	121
二、每日食谱	124
三、营养食谱	125

第四章 孕后期营养饮食

一、营养特点	159
二、每日食谱	160
三、营养食谱	162

第五章 孕期常见病

高血压	203
一、高血压孕妇应注意什么	203
二、什么是妊娠高血压综合征	203
三、妊娠高血压综合征的常见病因	204
四、妊娠高血压综合征的发病机制	204
五、妊娠高血压综合征的临床表现	204
六、妊娠高血压综合征病人的日常保健	206
七、妊娠高血压综合征病人的饮食调养	207
八、食谱举例	209
便秘	211
一、什么是妊娠期便秘	211
二、妊娠期便秘的常见病因和发病机制	211
三、妊娠期便秘者的饮食调养	212
四、妊娠期便秘者的日常生活	212
五、孕妇便秘事出有因	213
六、谨慎使用药物治疗	214

七、科学调理方为上策	215
八、妊娠期便秘者的食谱举例	215
糖尿病	217
一、妊娠期糖尿病的定义	217
二、妊娠期糖尿病的病因	217
三、妊娠期糖尿病的诊断	220
四、妊娠期糖尿病的分类	221
五、糖尿病对妊娠的影响	221
六、妊娠期糖尿病病人的饮食调养	223
七、妊娠期糖尿病病人的食谱举例	226
痔 疮	228

家庭养生宜忌丛书

第一章 准妈妈 100 问



JIA TING YANG SHENG YI JI CONG SHU

1. 孕期需要哪些营养?

怀孕中的准妈妈,除了要背负小宝贝是否健康的重责大任外,同时还要注意自己的营养状况。孕期大约可分为三个时期,即早期、中期和晚期。

●孕早期指怀孕后的第1~3个月

这时期主要是胎儿的器官分化形成阶段,胚胎很小,由于受内分泌及精神因素影响,孕妇往往伴有轻度恶心、呕吐、厌食、偏食等,因此,主食应以面食为主,最好是饼干、面包干、馒头干等。副食及水果中以健脾和胃之品为好,如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂、熟藕、西红柿、卷心菜、茄子等,这些食物中均含有丰富的蛋白质及维生素B、C。如果孕妇恶心、呕吐严重,可以口含一片生姜,有止吐作用。如果孕妇食欲差,可适当加服维生素B₁、B₆片剂,连续服用半个月,以增进食欲,减轻不适感。

●孕中期指怀孕第4~6个月

此时期胎儿身体各系统组织迅速发育,体重、身高增长较快,出现胎动,可听到胎音。此时母体消耗大,对营养的需要量骤增,加之孕妇在此时期消化功能改善,呕吐反应亦停止,应及时补充各种营养价值高的食物。主食可多样化,除吃一般米面食品外,还可用小米煮食来补中益气,调养脾胃。副食中益气养血的食物很多,如鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、山药、豆制品、黄豆、虾等均为补气之品,猪肝、鸡肝、牛肉、牛奶、鳝鱼、黄花菜、菠菜、龙眼等皆为养血之物。以上这些都是高蛋白、低脂肪的食物,并含有人体所需的各种无机盐、维生素。小米含锌量较高,菠菜、黄花菜中含铁量较高。为了保证营养,孕妇从孕期第4个月起,可逐渐加服钙片、鱼肝油、叶酸、维生素B₁,但应遵医嘱服用。

●孕晚期指临产前的3个月,特别是后2个月

此时期胎儿体重增加很快,孕妇体内应储存足够的营养,为分娩做准备。所以要求孕妇的食物营养更丰富,质量更高。可选用海参、墨斗鱼、蚌肉、瘦猪肉、银耳等食品。孕妇若出现水肿、高血压,应采用少盐、无盐膳食,或利尿膳食,如红小豆粥、冬瓜汤、黑鱼汤,同时辅以蛋类、肝类及水果、蔬菜。孕妇的血红蛋白在80~90克/升时,则要多食蛋黄、猪肝、毛豆、油菜、菠菜、芥菜等含铁量高的食品,也可用大枣与花生或大枣与小麦煮食的传统食疗来补血。孕妇发生手足抽搐,是因为缺钙及维生素B₁所引起的,必须在其膳食中多配一些乳类、大豆、虾皮、海带、马铃薯等食品。妊娠后期,孕妇除了多吃一些油菜、莴笋、芹菜等含纤维多的蔬菜外,还要吃一些清热生津的水果,如苹果、香蕉、枇杷、龙眼、葡萄、广柑等,并且多饮水,以防便秘。高纤维食物可增强肠蠕动,而清热生津食物可去肠热,并以津液润滑肠道,利于大便的排出。

临产阶段,由于孕妇体力消耗较大,如进食不足,会影响子宫收缩力和产程的正常进展,所以在临产前需进食母鸡汤煮米粥、桂圆鹌鹑蛋花汤等,能补虚温中且营养丰富。

2. 怀孕妈咪需要哪些营养素?

胎儿的营养完全来自于妈妈,一条脐带联系着妈妈与小孩的情感,也担负着运送营养的重大责任,胎儿在不同的发育阶段,对营养的需求也各有不同,许多准妈妈对此都一知半解。

叶酸 可预防胎儿神经管病变,缺乏叶酸可能会产生无脑儿、脊柱裂和脑膨出等先天性畸形,因此,女性在准备怀孕前3个月至怀孕后3个月应多多食用。什么食物中含有叶酸呢?像瘦肉、蛋黄、肝脏、腰子、深绿色蔬菜中皆是。孕妇每天需摄取叶酸0.4毫克,如果家族有相关遗传疾病或患有癫痫的产妇,每天则需摄取4毫克。

铁 25~32岁的女性发生贫血的概率较高,常常会有头昏的情况发生,这是因为缺乏铁;尤其是孕妇,血红素会增加1/3以上,以供应胎儿一直到出生后4个月内对铁的需求,所以造血的主要成分——铁,相当重要。成年人每天需要15毫克的铁质,而怀孕第7~9个月及哺乳期需求量则会增加至45毫克。含铁量较高的食品包括肝脏、内脏类、瘦肉、贝类、蛋黄、牛奶、葡萄、樱桃等深红色的水果以及深绿色蔬菜。

钙 胎儿在16周左右,骨骼、四肢会快速发育,相对而言,孕妇因为要供给胎儿大量的钙,所以孕妇本身会流失许多钙,建议准妈妈多摄取含钙的食品,如牛奶、小鱼干及黄豆制品、牡蛎等。孕妇每天需摄取钙约1,200毫克。值得一提的是,若钙食用过多,可能会出现严重的便秘问题,所以在摄取钙的同时,还应该多补充粗纤维蔬菜,以预防便秘。此外,还应适度晒太阳,能促进钙的吸收。

锌 锌这个元素或许对你来说较陌生,但是宝宝少了它会影响骨骼的发育,可能会导致畸形和发育迟缓,只要妈妈能够均衡饮食,就能满足宝宝对锌的需求。含有锌的食品有肉类、肝脏、蛋、海鲜等。

蛋白质 能够帮助宝宝快速成长,非蛋白质莫属。因为蛋白质是构成人体细胞的基本元素,成年妇女每天需要44克蛋白质,而怀孕期间应增加到46~56克。新鲜的肉类、蛋类、牛乳以及乳制品都是蛋白质的来源;豆干、豆腐也是不错的选择。

脂类 脂肪的合理摄入对胎儿和孕妇都很有好处,不饱和脂肪酸的摄入(其中的DHA/EPA)对胎儿神经的生长发育极其重要,并且母体储存脂肪可以为胎儿出生后提供能量!

碳水化合物 摄入碳水化合物可很快供给热能,尤其胎儿以葡萄糖为唯一的能量来源,因此消耗母体的葡萄糖较多,如果摄入不足,母体需动员体内脂肪分解,而脂肪氧化不完全时可产生酮体,酮体过多母亲可发生酮症酸中毒,又影响胎儿智能发育。碳水

化合物热比需60%。因此,以摄入淀粉类多糖为宜,不必直接摄入葡萄糖或过多蔗糖,以免血糖波动。

3. 选购孕期营养品要注意什么问题?

选购孕期营养品,最好经过医师建议后购买,并确定是否有商品合格标示,及剂量、成分、制造日期、保存期限是否标示清楚。

亲友赠送的营养品,若不清楚成分,最好先请教妇产科医师后,再行使用,以确保胎儿健康及安全。

有些营养素不宜摄取过多,可能会对胎儿发育产生负面效果,先请教医师后,再行使用。如:孕妇不宜食用过多的维他命A,以免导致胎儿异常;不宜购买及服用重复剂量的营养品,以免浓度过高,反面对胎儿不利,如:孕妇综合维他命已经含有维他命A、E,若自行购买单一高剂量的补充剂服用,剂量势必过高。

4. 什么是必须的营养?

怀孕时最需注意摄取的食物是高品质蛋白质食品、富含维生素与矿物质的蔬菜,以及含钙乳制品或小鱼干等。

蛋白质是制造胎儿血、肉与内脏等的重要来源。钙是组成胎儿骨骼、牙齿的主要成分,维生素是参与各器官功能调节的重要物质。此外,为了防止母体贫血,内脏或黄绿色蔬菜等含铁的食物也应多食用。

5. 准妈妈经常吃快餐该注意什么问题?

如果你是经常需要外出工作、忙碌而不得不吃快餐的准妈妈,可能会疏于摄取完善的营养,建议每天补充下列现成的营养品,以