

营养食疗

陆伟瑛 编著

为怀孕初期、中期、末期③个阶段量身定做

最完善的

营养搭配饮食方案

产妇坐月子的滋补调养食疗方案



孕产期常见症状的调养食材

孕产妇各阶段必须注意的⑩个饮食细节

怀孕各期的每日饮食建议摄入量表

87款养胎·保胎·强体食谱

成都时代出版社



FOOD FOR PREGNANT & LYING-IN WOMAN

# 孕产食补

营养保健



中国十大妇幼保健中心联合推荐

随书附赠

**[VCD]**

妇幼专家专业讲座

孕产妇食物的搭配与禁忌

吃出好“孕”来!  
妈妈吃得好!  
宝宝身体好!

人是世界上最美丽、最幸福的女人。

神奇妙术，兴奋的历程。

给宝宝一个美好的未来，不要让宝宝的起跑线在起跑线上。

如何才能拥有健康、聪明宝宝？

人吃，两人补。孕产期处于特殊的生理时期，担负着母子两人的营养需要。

因此合理的饮食营养就显得尤为重要。

在本书的指导下，每位准妈妈都可以成为智慧的饮食家，培育出健康的优质宝宝。

FOOD FOR PREGNANT & LYING-IN WOMAN

# 孕产食补

营养食疗

陆伟瑛 编著

成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

营养食疗 孕产食补 / 陆伟瑛编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80705-828-1

I. 营… II. 陆… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱②产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 116800 号

## 营养食疗 孕产食补

YINGYANG SHILIAO YUNCHAN SHIBU

陆伟瑛 编著

---

出品人	秦明
责任编辑	张旭
责任校对	李亚林
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

---

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	170千
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-828-1
定 价	22.80元

---

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

给你一段  
安全美丽孕程  
还你一个  
健康曼妙身段

“怀孕的女人是世界上最美丽、最幸福的女人。”怀孕是女人一生中最神奇美妙、最令人兴奋的经历。每一位准妈妈最关注的话题就是：不要让宝宝输在起跑线上。

如何才能拥有健康、聪明的宝宝？经常是众说纷纭，尤其是亲朋好友或女性长辈们的善意，让人无所适从。其实，给宝宝一个安静舒适的孕育环境，是最基本也是最重要的前提。

一人吃，两人补。孕产妇处于特殊的生理时期，此时期的饮食，担负着母子两人的营养需要，因此合理充分的饮食营养就显得尤为重要。孕产妇除要提供自身所需营养元素外，还要通过体内的生理代谢调整，提供胎儿生长和乳汁分泌所需要的营养。为此，我们精心为你准备了孕期和产期不同时期的营养常识。其中孕期又分为孕早期、孕中期和孕晚期三个阶段，每个阶段的饮食特点及侧重点又有所不同。产后的恢复期也不可忽视，既要坐好月子，让自己尽快恢复，又要为宝宝提供优质的、充足的乳汁。

在这本书中，妇婴护理专家为你特别指出孕产妇各个时期的注意事项，并着重强调孕产妇在饮食方面应注意的一些细节，营养师为你精心搭配食物、设计食谱……让你吃得安心，养得放心。

在本书的指导下，每位开始做妈妈的女性，一定可以成为智慧的饮食家，培育出健康聪明的宝宝。

# CONTENTS

营养食疗—孕产妇食疗  
目录



## 1 Part ONE 基础理论篇

Lesson 1

### 2 吃出好“孕”来

- A. 调整孕前体质, 培养健康孕育环境 > 2
- B. 调整营养膳食, 孕育健康宝宝 > 6

### 9 Lesson 2 坐好月子, 脱胎换骨

- A. 合理营养, 吃出好“月子” > 9
- B. 水果养出好“月子” > 11
- C. 优质哺乳, 让宝宝赢在起跑线上 > 12
- D. 科学饮食, 加强营养供给 > 13
- E. 警惕! 妈咪宝贝须远离的食物 > 15
- F. 不同症状, 不同饮食规律 > 22
- G. 孕产妇饮食的10个细节 > 28



## 31 Part TWO 食谱案例篇

Lesson 1

### 32 清爽素食篇

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 凉拌苦瓜 > 32  | 清炒白菜薹 > 33  | 蜜汁红枣 > 34   |
| 木耳莴笋片 > 35 | 奶汤冬笋 > 36   | 葱油金针菇 > 37  |
| 金沙脆玉米 > 38 | 清炒山药 > 38   | 清炒西兰花 > 39  |
| 蒜蓉生菜 > 40  | 蒜蓉蒸大白菜 > 41 | 百合煮胡萝卜 > 42 |
| 蒜泥黄瓜 > 43  | 蜜汁莲藕 > 44   | 凉拌芹菜叶 > 44  |
| 上汤芥菜 > 45  | 清炒雪里红 > 46  | 白灼菜心 > 47   |

Lesson 2

④8 营养肉食篇



- |                |           |            |
|----------------|-----------|------------|
| 咕嚕肉 > 48       | 慈姑烧肉 > 49 | 荷香糯米骨 > 50 |
| 爆炒肚丝 > 51      | 小炒羊肉 > 52 | 香油猪耳 > 53  |
| 小炒黄牛肉 > 54     | 小炒蹄花 > 55 | 板栗烧鸡 > 56  |
| 糖醋里脊 > 57      | 鲍汁鸡脯 > 58 | 蒜泥白肉 > 59  |
| 清炖牛肉 > 60      | 红烧猪手 > 61 | 姜葱嫩肉片 > 62 |
| 西兰花炒牛柳(肉) > 63 |           | 象眼猪肝 > 64  |
| 鹌鹑蛋烧小排 > 65    |           |            |

Lesson 3

⑥6 滋补水产篇

- |             |              |            |
|-------------|--------------|------------|
| 墨鱼炒西兰花 > 66 | 浓汤蟹柳浸鱼肚 > 67 |            |
| 丝瓜生鱼片 > 68  | 荷包蛋煮黄颡鱼 > 69 |            |
| 开屏武昌鱼 > 70  | 百合开胃鲈鱼 > 71  | 糖醋沙虫 > 72  |
| 百合炒虾仁 > 73  | 鲍汁扣海参 > 74   | 芥蓝炒螺片 > 75 |
| 炒鳝糊 > 76    | 酥香带鱼 > 77    | 芥蓝炒鱼片 > 78 |
| 清蒸鳊鱼 > 79   | 腐竹红烧鱼 > 80   | 芦笋炒鲜鱿 > 81 |
| 清蒸鲥鱼 > 82   | 鲍汁墨鱼 > 83    |            |

Lesson 4

⑧4 保健主食篇

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 富贵炒饭 > 84 | 香麻翡翠饼 > 85 | 菠菜担担面 > 86 |
| 香煎糍粑 > 87 | 蛋黄饺 > 88   | 蛋挞 > 89    |
| 糯米糕 > 90  | 荠菜锅贴饺 > 91 | 荞麦包 > 92   |
| 苦瓜汤圆 > 93 | 翡翠素菜包 > 94 | 百花吐司卷 > 95 |

Lesson 5

⑨6 养生汤羹篇



- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 芥菜肉丸汤 > 96   | 香菇土鸡汤 > 97    | 莲藕大骨汤 > 98  |
| 三鲜豆腐钵 > 99   | 野生金霍斛炖龟 > 100 |             |
| 菌菇瘦肉汤 > 101  | 鱼蛋海鲜汤 > 102   | 当归鱼头汤 > 103 |
| 菌王肉丸汤 > 104  | 青菜豆腐羹 > 105   | 干贝海鲜羹 > 106 |
| 生蚝牛蒡汤 > 107  | 人参煲家鸡 > 108   | 香菇虾仁羹 > 109 |
| 鸽子汤 > 110    | 高汤煮节瓜 > 111   | 银耳炖木瓜 > 112 |
| 金银花煮枇杷 > 113 |               |             |

Lesson 6

⑪4 健康果汁篇



- |              |           |             |
|--------------|-----------|-------------|
| 苹果胡萝卜汁 > 114 | 柳橙汁 > 115 | 香蕉牛奶汁 > 115 |
|--------------|-----------|-------------|

Part  
ONE

基础理论篇

吃出好“孕”来

坐好月子，

脱胎换骨

## 吃出好“孕”来



孕育一个健康聪明的宝宝，是每对夫妻的梦想。现代人由于工作压力大，所处环境污染严重，饮食不正常等原因，导致营养素摄入不均衡，且大多数人都晚婚晚育，从而降低了生育能力，很难做到优生优育。其实孕育一个健康又聪明的宝宝一点也不难。只要在怀孕期间科学合理膳食，调养好生理、调节好心理和情绪就能如愿。如何做到科学合理膳食呢？怎样才能吃出好“孕”来？这需要男女双方平时注重均衡营养，营造健康环境。快乐怀孕，合理膳食，让你的宝宝更聪明更健康。

### A 调整孕前体质， 培养健康孕育环境

怀孕的女人与一般女人不同，身体代谢发生了显著的变化。胎儿所需要的一切营养素，皆由母体供给，即人们通常所说的『一人吃，两人补』。所以，此期间的营养状况不仅对母亲有影响，而且对胎儿生长发育，特别是脑组织的成熟及智力发育有着非常重要的影响。如孕妇营养不良，就可能使胎儿早产、先天畸形，或者夭折；孕妇缺乏蛋白质，子宫、乳房和胎盘的发育就很难保证，胎儿生长发育过程中组织的构成也就难以保证；孕妇的钙、磷以及维生素D的供应不足，就难以保证婴儿牙齿发育良好等等。因此，妇女怀孕期间合理的营养构成，就显得尤为重要。热量、蛋白质、维生素、矿物质等各方面都得讲究科学，合理安排，以充分保证母体和孕早期胎儿的营养平衡。





## 1. 热量

孕妇的热量摄取，除满足本身的需要外，还要为胎儿提供足够的能量，所以孕妇在妊娠期间需要摄取比平时更多的热量，平均每日所需要热量较非孕期增加12.56千焦，每日总热量约需10463.8千焦左右。除正常饮食外，还必须补充额外的热量。

## 2. 蛋白质

蛋白质为机体提供足够的氨基酸，是积极参与发育的重要营养物质，如制造血液和肌肉，并起到增强胎盘和子宫功能的作用。妊娠期每日蛋白质总需量约80~90克。如果蛋白质的摄取量不足，不仅阻碍胎儿的发育，还会引起母体的代谢异常，引致贫血，削弱对病原菌的抵抗力，或成为产后母乳不足的原因。孕妇应多食用瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋、豆类等多种食品。若孕妇每日从上述食品中能摄取约80克左右的蛋白质，则可基本满足孕妇的需要。

## 3. 维生素

维生素是胎儿生长发育所必需的一类有机化合物，存在于食物中，人体几乎不能合成，需要量甚微，种类繁多，各有其特殊的生理功能。缺少维生素会引起孕妇机体代谢紊乱，维生素对胎儿的生长发育也非常重要，某些维生素不足或过多皆会导致婴儿出生缺陷。近几年的研究证明，维生素不仅仅是防治多种疾病必需的营养素，而且具有预防多种慢性退化性疾病的保健功能。

①维生素A是胎儿正常发育的要素，骨骼发育离不开维生素A。孕期若缺乏维生素A，可引起流产、胚

胎发育不全或胎儿生长迟缓；严重维生素A缺乏时，还可以引起多器官畸形。但是也不可大剂量摄取维生素A，长期摄入维生素A可引起维生素A中毒，并且对胎儿有致畸作用。孕妇的维生素A每日推荐量，孕初期为800微克，孕中期和孕晚期为900微克，孕期可耐受最高维生素A摄入量为2400微克。维生素A最好的食物来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、奶油、禽蛋等，植物性食物中存在的胡萝卜素在体内也能够转换成维生素A。胡萝卜素的良好来源是黄绿色蔬菜，如胡萝卜、菠菜、苜蓿、豌豆苗、辣椒、冬苣菜，以及水果中的杏子、芒果和柿子等。

②维生素C对胎儿的骨骼和发育、造血系统的健全和机体抵抗能力的增强都有促进作用。如果孕妇体内严重缺乏维生素C，可使孕妇患坏血病，还可以引起胎膜早破，使新生儿的死亡率上升，或使低体重新生儿和早产发生率增多。孕妇膳食维生素C的每日推荐摄入量，孕早期与正常妇女一样为100毫克，孕中期和孕晚期均为130毫克，可耐受最高摄入量为小于或等于1000毫克。维生素C主要来源是新鲜的蔬菜和水果，例如辣椒、菠菜、番茄、韭菜、柑橘、红果、草莓等。动物性食物仅肝脏和肾脏含有少量的维生素C，肉、鱼、禽、蛋、奶中含量较少。只要能经常吃到足够新鲜的蔬菜和水果，注意采用正确的烹调方法，一般来说维生素C是不会缺乏的。维生素C能解除体内的有害成分、维持毛细血管和细胞壁的通透性。含维生素C的食物宜生吃，不宜长时间浸泡于水中或加热过久，这样易使维生素C丢失，需要加热时，宜用高温在短时间内处理完毕，以保证有效的成分。

③孕妇维生素B<sub>12</sub>适宜摄入量每日为2.6微克。自然界中发现的所有维生素B<sub>12</sub>都是细菌制造的，如果不被微生物污染，植物中不存在这种维生素。膳食中的维生素B<sub>12</sub>来源于动物食品，主要食物来源为肉类和肉制品，动物内脏、鱼、禽、贝壳类以及蛋类，乳及乳制品中也含有少量维生素B<sub>12</sub>，发酵食品中只含有微量的维生素B<sub>12</sub>。

④维生素B<sub>6</sub>参与女性身体内蛋白质、脂肪、碳水化合物以及某些激素的代谢。对于各种病因引起的呕吐，尤其是妊娠呕吐的疗效最佳。

正常人每日需要维生素B<sub>6</sub>1.6~2毫克。如果摄入不足，就会影响人体对蛋白质等三大产热营养素的吸收，引起神经系统及血液系统疾病的产生。孕妇如果缺乏维生素B<sub>6</sub>，会加重早孕反应，使妊娠呕吐加剧，反复呕吐不仅造成脱水与饥饿，而且会导致胚胎早期凋萎。因此，孕妇要注意食用富含维生素B<sub>6</sub>的食品。

维生素B<sub>6</sub>在麦芽糖中含量最高，每天吃1~2勺麦芽糖不仅可以防治妊娠呕吐，而且能使孕妇精力充沛。富含维生素B<sub>6</sub>的食品还有香蕉、土豆、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜等植物性食品。动物性食品中以瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等含量较多。

⑤叶酸。在妊娠3个月以内，正值胎儿神经管发育关键期，给孕妇补充足量的叶酸，可明显降低神经管畸形发生率，使无脑儿与先天性脊柱裂发生率大大降低。准备结婚的女性及孕妇在孕早期，摄食富含叶酸的食物十分必要。富含叶酸的食物有红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、酵母、动物肝及苹果、柑橘、橙汁等。

⑥维生素K。在妊娠后期，孕妇应注意摄食富含维

生素K的食物，以预防产后新生儿因维生素K缺乏引起的颅内、消化道出血等。维生素K有“止血功臣”的美称，经肠道吸收，在肝脏能产生凝血酶原及一些凝血因子。若维生素K吸收不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。预产期前一个月的孕妇，尤应注意每天多摄食些富含维生素K的食物，如花菜、白菜、菠菜、莴苣、苜蓿、酸菜等，必要时可每天口服维生素K41毫克。

## 4. 矿物质

除上述元素外，妊娠期对多种矿物质元素如铁、钙、钠、碘、锌、镁等的需要量也会增加。缺乏这些元素会影响胎儿生长和某些脏器的发育。这些元素广泛存在于牛奶、肝脏、谷类及海产品中。一个人的营养状况深受个体饮食习惯影响。为此，护理人员需要收集孕妇完整的饮食资料，全面评估她们的营养状况，鼓励孕妇及家属在护理人员指导下，积极参与，共同制定合理的饮食计划。

①铁。铁是造血的重要物质。母乳中含铁量极少，婴儿出生后，头2~3个月所需要的铁，是胎儿期从母体吸收贮存备用的。孕妇分娩时出血会损失不少铁，产后的恢复以及母乳分泌等也需要铁。与非妊娠期相比，孕妇在妊娠早期每天必须多摄取3毫克铁，从妊娠晚期到授乳期每天须多摄取8毫克以上。妊娠期铁不足，会导致缺铁性贫血，也可能诱发心肌肥大、浮肿等合并症。铁可以从肉类、豆类中摄取，也可从鱼、蛋、蔬菜中获取，如果与维生素B<sub>12</sub>和蛋白质一起摄取，会增加铁的利用效果。

②钙。人体中的钙大部分存在于骨骼和牙齿中，血液、肌肉、神经组织里仅有极少一部分。妊娠期为了

母体的贮备以及供胎儿骨组织生长和发育的需要，孕妇须注意补充足量钙，每天至少需补钙1.2克以上，同时须多摄取富含维生素D的食物，以帮助钙的吸收。胎儿在母亲整个妊娠期须从母体摄取30克钙，自妊娠30周起，所需钙量急骤增加。富含钙及维生素D的食物有虾皮、牡蛎、淡菜、牛奶、沙丁鱼、鲑鱼、海带、泥鳅、豆制品、苋菜、芹菜、花菜、芝麻酱、莲子、甜杏仁及鱼肝、蛋黄、香菇等。必要时可补充钙制品。

**③钠。**钠与身体内水、盐代谢关系密切，尤其要警惕钠过剩的倾向。日常的食盐为钠的主要来源。事实上，盐不仅用作调味品，在许多食品的加工中，往往已含有相当量的盐分。所以要提醒孕妇从预防妊娠高血压综合征的目的出发，调味宜淡，最好不吃咸辣食品，如咸菜、咸鱼、咸蛋等制品。

**④碘。**孕妇每日需要碘的摄入量为100微克，可耐受最高摄入量每日为200微克。海产食物中含有丰富的碘，例如海带、紫菜、发菜、鱼肝、虾等，海盐中的原盐也含有一定量的碘。孕妇要常吃海产品，在不能经常吃到海产食物的内陆山区，应购买和正确使用加碘食盐，以达到纠正碘缺乏的目的。动物性食物的碘含量大于植物性食物。以前食盐中含碘量甚微，越是精制盐含碘越少，近年来我国普及加碘盐，可长期稳定供给人体生理需要的碘量，不再需要额外补充碘。

**⑤锌。**微量元素锌是体内100多种酶的组成成分之一，一旦机体缺锌，众多酶不能发挥其作用，易造成生命代谢障碍。锌对促进胎儿智力发育作用重大。大脑神经细胞从胚胎10~18周开始到胎儿发育8个月，神经细胞的增殖基本结束，可谓“一次性完成”，新生儿出生时脑神经细胞的数目与成人大致相同。众所周知，智力的物质基础是大脑中的神经细胞。而锌在促进脑神经细

胞核酸的复制与蛋白质的合成中扮演着重要角色，如锌缺乏，不仅影响脑神经细胞的分裂与数量，而且对胎儿的视觉、性器官的发育也有影响。有关专家建议妊娠妇女应注意从食物中补锌。一般说来，动物性食物含锌较植物性食物为多，含锌量高的食物有牡蛎、蛭子、扇贝、海螺、海蚌、动物肝、禽肉、瘦肉、蛋黄及蘑菇、豆类、小麦芽、酵母、干酪、海带、坚果等。

## 5. 含DHA的食物或精制品

DHA是一种多价不饱和脂肪酸，为胎儿脑神经细胞发育所必需。脑营养学家研究发现，DHA、胆碱、磷脂等是构成大脑皮层神经膜的重要物质，是贮存与处理信息的重要结构。DHA是人脑营养必不可少的高度不饱和脂肪酸，能维护大脑细胞膜的完整性，并有促进脑发育、提高记忆力作用。富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃仁等坚果摄入后经肝脏处理能合成DHA，此外海鱼、鱼油、甲鱼等也含有DHA物质，可供选食。当然，必要时补充些DHA制剂也是可以的。





## B 调整营养膳食， 孕育健康宝宝

女人在怀孕期间的饮食应根据不同生理时期分别选择不同食物。人们习惯将怀孕期分为孕早期、孕中期和孕晚期三个时期。每个时期所需要的营养素和营养素的摄取量都不一样，因此每个时期必须加以区别对待，做到合理安排饮食，保证孕妇和宝宝摄取充足、全面的营养，为宝宝提供一个优质、舒适的孕育环境。

### 1. 孕早期——奠定基础的重要期

处于孕早期的准妈妈大多受妊娠反应困扰，胃口不佳，这个阶段，准妈妈并不用刻意让自己多吃些什么，与其每天对着鸡鸭鱼肉发愁，不如多选择自己喜欢的食物，以增进食欲。对于油腻、抑制食欲的食物，大可不必勉强吃下去。

此期间胎儿生长较慢，孕妇经历一系列身体生理调整过程。许多孕妇在此期间常由于子宫内膜变化，胎盘产生的激素的作用，胃肠平滑肌张力降低，活力减弱，导致食物在胃内停留时间延长，常有恶心呕吐、食欲降低等现象出现，从而影响进餐。因此，孕妇应少吃多餐，膳食以易消化、清淡食物为主，避免过分油腻和刺激性强的食物。饮食物中须保证优质蛋白质的供给，无机盐与维生素的数量须足够。为减轻呕吐反应，可供给较干的食物，如烧饼、饼干、烤馒头干、面包干等，呕吐严重的，多吃些蔬菜、水果等碱性食物，以防酸中毒。

妊娠早期胚胎生长缓慢，每日体重只增加1克左右，孕妇营养的需要量较小。但是，由于不少孕妇会出现轻重不同的妊娠反应，如头晕、恶心、呕吐、身体不

适、食欲不振、乳房胀痛、厌油腻、偏好酸食或清淡食物等，影响了对各种营养的摄取。这种状况下，营养的摄入怎样才能得到保证呢？

怀孕早期膳食以清淡、易消化吸收为宜。鼓励孕妇尽量进食，以加强营养。宜选用猪瘦肉、猪肝、豆腐、青菜、海菜、水果等营养丰富的食物，以及稀粥、豆浆、小米等较易消化的食物。为了使孕妇吃多吃好，还须注意饭菜应做得清淡、爽口。为了防止呕吐，可以在前一天晚上准备好一些容易消化的食品，如馒头片、蛋糕、面包等，在早晨起床前，先喝一杯白开水，将这些食物吃下去，稍躺一会儿再起来，这样做可有效防止或减少呕吐，同时保证营养物质的供给。

应当尽可能选择自己喜欢的食物。为保证蛋白质的摄入量，孕妇可适当补充奶类、蛋类、豆类、硬果类食物。在孕早期注意摄入叶酸，因为叶酸关系到胎儿的神经系统发育。若怀孕时缺乏叶酸，容易造成胎儿神经管的缺陷，如无脑儿或脊柱裂，并且发生兔唇、腭裂的机会也会升高。许多天然食物中含有丰富的叶酸，各种绿色蔬菜（如菠菜、生菜、芦笋、小白菜、花菜等）及动物肝肾、豆类、水果（香蕉、草莓、橙子等）、奶制品等都富含叶酸。另外，维生素的供给要充足。如果准

妈妈的妊娠反应严重影响了正常进食，可在医生建议下适当补充综合维生素片。

值得注意的是应避免摄取咖啡因、酒精及其他可能危害到胎儿的添加物。

## 2. 孕中期——舒适的快速发展期

进入孕中期，准妈妈的食欲逐渐好转，这时，不少准妈妈在家人的劝说及全力配合下，开始了大规模的营养补充计划。不仅要把前段时间的营养损失补回来，还要在孕晚期胃口变差之前，把营养储存充分。

孕中期是胎儿迅速发育的时期，处于孕中期的准妈妈体重迅速增加。这时，准妈妈要补充足够的热能和营养素，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。当然，孕妇也不能不加节制地过度进食。过度进食不仅会造成准妈妈身体负担过重，还可能导致妊娠糖尿病的产生。

这一时期，孕妇应荤素兼备、粗细搭配，食物品种多样化，以满足各种营养素的平衡供给。避免挑食、偏食，防止矿物质等微量元素的缺乏。避免进食过多的油炸、油腻的食物和甜食，防止出现自身体重增加过快。适当注意补充含铁丰富的食物，如动物肝、血和牛肉等，以配合孕妇的血流量增加，并为胎儿贮存铁质。同时补充维生素C也能增加铁的吸收。孕妇对钙的需求有所增加，多食用含钙较多的食物，如奶类、豆制品、虾皮和海带等，每日喝225毫升牛奶，对补充蛋白质和钙，很有好处。孕妇进食富含纤维素和果胶的蔬菜、水果，如芹菜、韭菜、苹果、梨等，可以防止便秘，绿叶蔬菜还含有丰富的胡萝卜素、B族维生素与维生素C，所以每天应进食一定数量的蔬菜水果，但不能“以水果代替蔬菜”。此外，孕妇还应少食多餐，减少不易消化和刺激性食物的摄入量。

## 3. 孕晚期——“蓄势待发”的时期

进入最后的冲刺阶段，营养的贮存对准妈妈来说显得尤为重要。安全、健康、合理的饮食，是胎儿健康出生的必要前提。不过，有些体重增长过快的孕妇在医生要求下开始控制饮食，为了防止胎儿长得过大，她们只好把自己的饮食量缩小。

最后三个月是胎儿生长发育最快的阶段，且胎儿体内贮存的营养素在此期间最多，孕妇的膳食要保证质量，品种齐全。由于每个孕妇的具体情况不同，产科医生通常会根据孕晚期的营养特点，结合孕妇的具体情况，对孕妇的饮食做出相应调整。

①膳食中保证质量，品种齐全，食物必须富含各种营养素，以保证胎儿迅速生长的需要。适当限制碳水化合物和脂肪的摄入，可适当食用杂粮如小米、玉米、燕麦片等，B族维生素和某些氨基酸在杂粮中往往优于大米。

②家禽肉类、鱼类等动物性食品及豆制品是食物的蛋白质来源，可适当增加，每周有1~2次动物内脏、海带、海鱼（多吃海鱼可利于DHA的供给）或紫菜之类，以补充维生素和某些微量元素。如果孕妇下肢出现浮肿现象，则应选用低盐饮食，供给充足的蛋白质，如牛奶烧鸡蛋、红烧鱼、炒猪肝等。

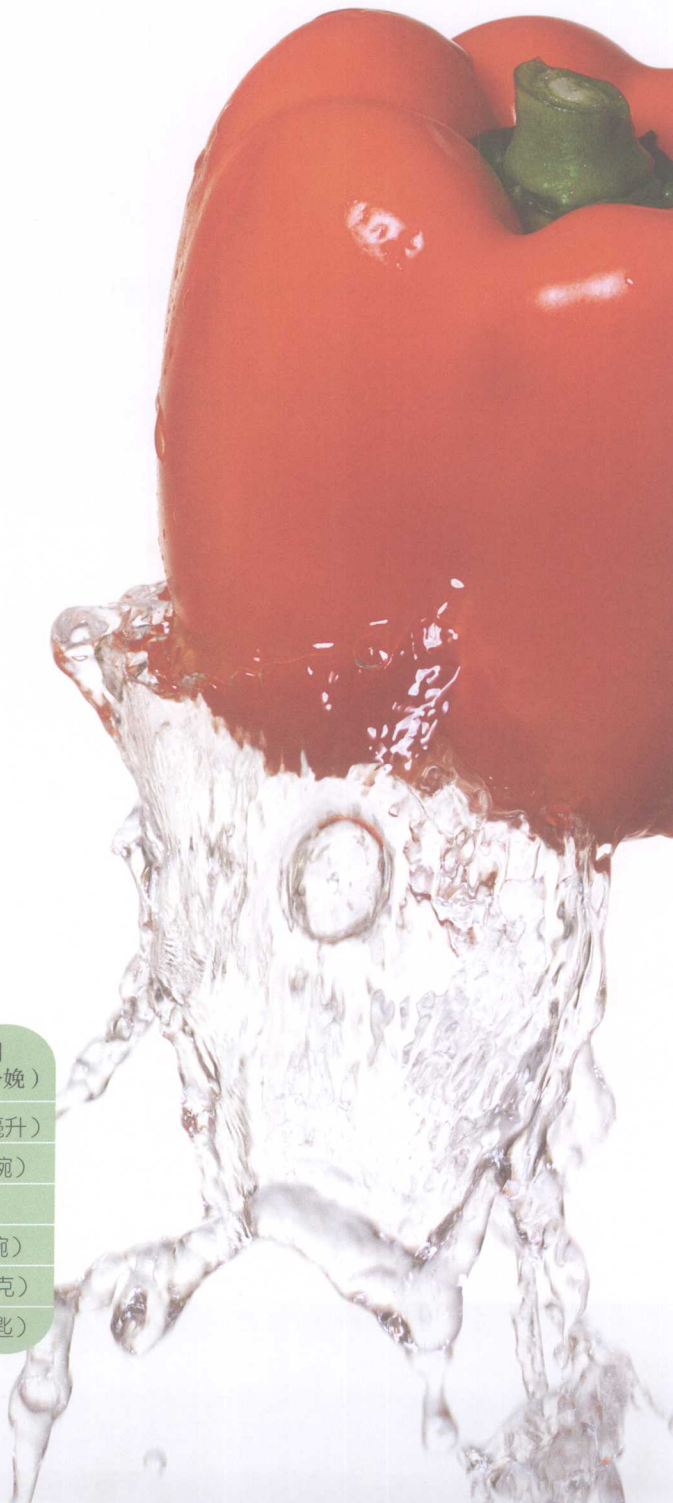
③增加钙和铁的摄入。经常摄取奶类、鱼和豆制品；虾皮、动物的肝脏和血液含铁量很高，应经常食用。

④注意控制盐分和水分的摄入量，以免发生浮肿，甚至引起孕毒症。对于一些含能量高的食物，如白糖、蜂蜜等甜食宜少吃，以防止食欲降低，影响其他营养素的摄入量。多选择体积小、营养价值高的食物，如动物性食品；减少营养价值低而体积大的食物，如土豆、红薯等。

孕中、末期还要注意切忌服用过量补药和各种维生素与微量元素制剂（必要时例外），以避免中毒，或影响胎儿发育，大剂量维生素C可干扰胎儿体内生理过程，造成出生后婴儿对维生素C的依赖性。

怀孕各期的每日饮食建议摄入量

怀孕时期 食物分量 食物种类	孕早期 (1-3个月)	孕中期 (4-6个月)	孕晚期 (7个月~分娩)
奶类	2份(480毫升)	2份(480毫升)	2份(480毫升)
蔬菜类	3份(1.5碗)	3份(1.5碗)	3份(1.5碗)
水果类	3份	3份	3份
主食类	10份(2.5碗)	14份(3.5碗)	13份(3碗)
肉类	4份(200克)	4份(200克)	5份(250克)
油脂类	5份	6份(2汤匙)	6份(2汤匙)



## 坐好月子,脱胎换骨

分娩虽然不是生病,但是体力的消耗绝不亚于动一次手术。

分娩时,产妇消耗了相当大的体力;分娩时的失血,会使体内的营养大量流失;产后的恶露也会消耗大量蛋白质,这些因素都会使产妇元气大伤,身体十分虚弱。

中国人就有“坐月子”的习惯。坐月子是指分娩后身体和器官复原的一段时间。

坐月子对产妇十分重要,有人说月子“坐”得好,可以将生孩子以前的许多小毛病一起“坐”掉;

没有好好坐月子,很可能引起腰酸背痛、子宫脱落等慢性疾病,对日后的健康带来很坏的影响。因此,产后的疗养就显得尤为重要。

### A 合理营养, 吃出好『月子』

『食补』是坐月子期间的一大重点。怀孕期间是『一人吃,二人补』,坐月子期间,这种状况依然没有结束,仍然需要摄取均衡合理的饮食,让妈咪身体得到更好的恢复,让宝宝从母乳中获得成长所需的营养物质。然而到底怎么吃、吃什么才能在促进妈咪身体恢复的同时,提供给宝宝优质、充分的营养?别担心,这里将为你一一解答。科学合理膳食营养,一般要注意以下几点。



## 1. 少吃多餐

每日餐次应较一般人多，以5~6次为宜。这是因为餐次增多有利于食物消化吸收，保证充足的营养。产后胃肠功能减弱，蠕动减慢，如一次进食过多过饱，反而增加胃肠负担，从而减弱胃肠功能。如采用多餐制则有利胃肠功能恢复，减轻胃负担。

## 2. 干稀搭配

每餐食物应做到干稀搭配。干者可保证营养的供给，稀者则可提供充足的水分。奶中含有大量水分，母乳喂养则需要水分来补充，从而有利于乳汁的分泌。产后失血伤津，亦需要水分来促进母体的康复；摄取较多水分，还可防止产后便秘。食物中干稀搭配较之于单纯喝水及饮料来补充水分要好得多，因为食物的汤汁既有营养，又有开胃增进食欲之功能，而单纯饮水反而冲淡胃液，降低食欲。除喝汤外，还可饮用果汁、牛奶等。

## 3. 荤素搭配

从营养角度来看，不同食物所含的营养成分种类及数量不同，而人体需要的营养则是多方面的，过于偏食会导致某些营养素缺乏。一般的习惯是，月子里喜欢大吃鸡、鱼、蛋，而忽视其他食物的摄入。产后身体恢复及哺乳，食用产热高的肉类食物是必需的，但蛋白质、脂肪及糖类的代谢必须有其他营养素的参与，过于偏食肉类食物反而会导致其他营养素的不足。就蛋白质而言，荤素食物搭配有利于蛋白质的互补。从消化吸收角度来看，过食荤食，不利消化，降低食欲，“肥厚滞胃”正是这个道理。某些素食除含有肉类食物不具有或少有的营养素外，一般多含有纤维素，能促进胃肠蠕动，防止便秘。因此荤素搭配，既有利于营养摄入，又能增进食欲，还可防止疾病产生。

## 4. 清淡适宜

一般认为，月子里饮食应清（尽量不放调味料），应淡（不放或少放食盐），但此种观点并不完全正确。从科学角度讲，月子里的饮食确实应以清淡为宜，即在调味料上，如葱、姜、大蒜、花椒、辣椒、酒等应少于一般人的量，食盐也以少放为宜，但并不是不放，也不是过少。放各种调味料除能增加胃口，促进食欲外，对产妇身体康复亦是有利的。从中医学观点来看，产后宜温不宜凉，温能促进血液循环，寒则凝固血液。在月子里身体康复过程中，有许多余血浊液（恶露）需要排出体外，产伤亦有淤血停留，如食物中加用少量葱、姜、蒜、花椒粉及酒等多性偏温的调味料则有利血行而不促进血凝，有利于淤血排出体外。食盐的用量亦根据情况而定，如果产妇水肿明显，产后最初几天以少放食盐为宜；如孕后期无明显水肿则无须淡食。

## 5. 要注意调护脾胃、促进消化

月子里应食一些能健脾、开胃、促进消化、增进食欲的食物，如山药、山楂糕（片）、大枣、番茄等。





## B 水果 养出好『月子』



由于受传统观念的影响，有些产妇在坐月子期间，往往不沾水果的边，认为水果属于生冷食物，吃了会导致乳汁减少、腰酸腿痛、月经不調等。实际上这种观点是错误的。

鱼肉鸡蛋中确实含有高蛋白、高脂肪、高胆固醇及高脂溶性的维生素，但水溶性维生素、纤维素及一些有机酸、矿物质元素的含量却很低，而水果中则含有大量的碳水化合物、纤维素、矿物质元素等，能弥补单纯进食鱼肉蛋白的不足。如两者合理搭配良用，则能取长补短，相得益彰，否则，可能导致饮食失调、胃肠功能紊乱，母婴出现某些维生素及矿物质元素缺乏的症状。下面就介绍一下常见水果的作用。

①**苹果**。苹果味甘凉，性温，主要为碳水化合物，还含有丰富的苹果酸、鞣酸、维生素、果胶及矿物质，可预防和治疗坏血病、癞皮病，能使皮肤润滑、光泽。苹果所含的黏胶和细纤维能吸附并消除细菌和毒素，可以涩肠、健胃、生津、开胃和解暑，尤其对治疗产妇腹泻效果更佳。苹果还能降低血糖及胆固醇，有利于患妊娠高血压综合征、糖尿病及肝功能不良产妇的产后恢复。此外苹果中还含大量钾盐，能与体内过剩的钠盐结合并排出体外，故低钾及摄盐过多者食用苹果是有益的。

②**橘**。橘味甘酸，性温，含大量维生素，尤以维生素C最多，并含丰富的钙质，能保护毛细血管的完整性，使皮肤变得柔嫩，防止产后面部皮肤皱纹形成，可起到一定的美容作用。橘皮则含较多的柠檬酸及维生素D，泡水饮用可止咳化痰、顺气开胃及消肿止痒，并能促进婴儿对钙的吸收，防止小儿佝偻病的产生，增强产妇对严寒的抵抗力，对产妇受凉后伤风咳嗽，有辅助药物治疗的作用。每日用橘核20~30粒捣烂水煎后服用，可防止乳胀发展成乳腺炎。

③**梨**。梨味甘，性寒，含大量水分，有清火解热、润肺、止咳化痰及利尿通便之功效。产后风热感冒、咳嗽和多痰者宜多食之，小便淋浊不通者多食梨可使小便清亮、通畅。

④**荔枝**。荔枝味甘，性温，有补脾益肝、止咳养神和的作用。可减少产露，对产后肝脾虚弱者尤佳。

⑤**香蕉**。味甘，性寒，含磷、铁及纤维素，有润肺滋肠、利胆降压作用，是防治产后便秘的首选水果。

⑥**山楂**。山楂含大量碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，其中钙含量为诸果之冠，还含有山楂酸、柠檬酸、苹果酸、果糖及黄酮类，有散淤消积、化痰解毒、提神清脑、止血清胃和增进食欲的作用，能降低血压及血胆固醇的含量，对脾胃虚弱、肝功能不良的产妇有辅助治疗作用。

⑦**猕猴桃**。猕猴桃的维生素C含量尤为丰富，同时还含有大量的糖、蛋白质、氨基酸等多种有机物和人体必需的多矿物质。猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，可以有效地预防和治理产妇便秘。

水果种类繁多，除上述的几种外，还有罗汉果、草莓、芒果、桃子、葡萄、西瓜等，产妇可根据自己的口味，每日选择二三种食用。食用的方法很多，通常是将水果在开水中洗净，泡温热后去皮食之。每次不要太多，一两个即可，每日三四次。总之，产妇多食水果，有利无弊。