

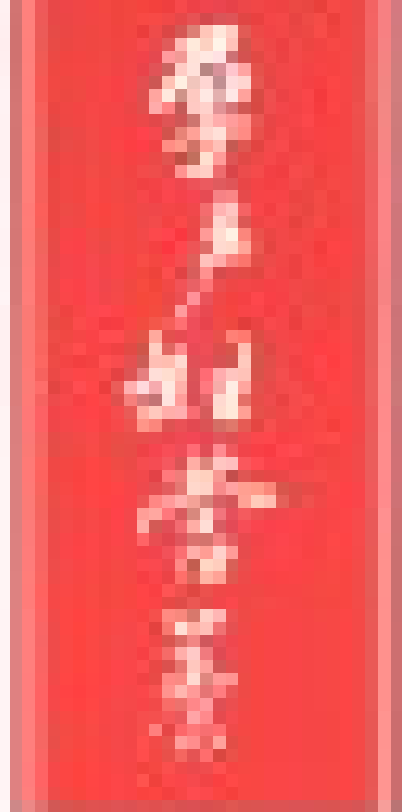
协和名医健康指导丛书

孕妇、产妇和乳母的合理营养是确保母子两代人健康的基础。在此期间营养不合理可导致多种疾病，如妊娠糖尿病、肥胖等。而对孕妇、产妇和乳母的正确、合理的营养干预将直接关系到宝宝的健康发育与成长。

孕产妇营养

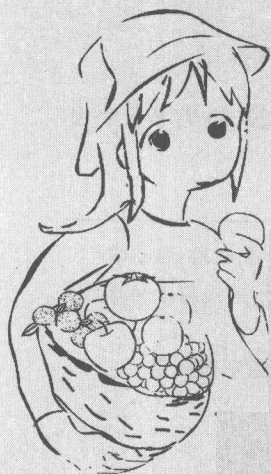
于康 主编

 科学出版社
www.sciencepress.com



协和名医健康指导丛书

孕产妇营养



于康 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书系统介绍了孕产妇及乳母的营养需要及饮食搭配要点,为孕期和哺乳期的各种营养问题提供了科学而实用的解决方案。

本书内容科学实用,语言通俗易懂,适用人群广泛,尤其适用于孕产妇及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养/于康主编. —北京:科学出版社,2009

(协和名医健康指导丛书)

ISBN 978-7-03-025599-0

I. 孕… II. 于… 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(2009)第 166774 号

策划:美得康传媒 / 责任编辑:杨 扬 曹丽英 / 责任校对:张小霞
责任印制:刘士平 / 插图绘制:美得康传媒 / 封面设计:美得康传媒

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第一版 开本:B5(720×1000)

2010年1月第一次印刷 印张:11 1/4

印数:1—8 000 字数:180 000

定价:19.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《孕产妇营养》编者名单

主 编 于 康

编 者 (以姓氏汉语拼音排序)

丰莉丽	傅泽宇	胡洁勇	雷 敏
李 力	李 冉	李维敏	李湘燕
刘 利	刘 敏	刘 冉	刘元盛
王 蕾	王雪洁	王朝晖	项 艾
徐贞孳	于 康	赵淑玲	

总序

ZONG XU

这是一套实用而有意思的科普丛书,从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子,当人们已经吃完午饭享受午休时,他们还在门诊为患者排忧解难;当夜幕降临、万家灯火时,他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。在如此高强度的辛劳之外,他们还致力于推动医学事业的最新进展,发表高深的专业论著……今天,在医学界头角峥嵘的他们,更是凭一颗真诚的心、满腔的热情,以专业的态度和亲和的文字,为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册,在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复,以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生,他们深深地理解患者求医的心情。《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发,希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识,更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。古人有言曰:“与其临渊羡鱼,不如退而结网。”我们相信,拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年,江泽民总书记莅临北京协和医院,欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想,这也成为了北京协和医院的院训,协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞,在举国欢腾的日子里,望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后,需要强调的是,我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题,我们也不能拍胸脯说它是最好的,我们只知目前不可能更好了,因为,作者尽力了。

北京协和医院院长:



2009年9月28日

前 言

QIAN YAN

孕妇、产妇和乳母的合理营养是确保母子两代人健康的基础。

本书按照“孕前—孕妇—产妇—乳母”的次序,系统地介绍了各阶段合理营养的要点,为建立孕期和哺乳期的合理的食物模式提供依据。

有所谓“授之以鱼,不如授之以渔”。预防和治疗疾病如此,编书和读书大致也是如此。

如果这本书能在这方面起到“抛砖引玉”的作用,为广大孕、产妇提供些许有益的信息和建议,那么,我们为之付出的精力和时间就得到了最好的补偿。

于 康

2009 年春节

于北京协和医院临床营养科

目 录

MU LU

总序

前言

第 1 篇 孕前的合理营养	(1)
孕前如何调整与储备营养?	(1)
女性如何计算理想体重?	(1)
女性每日食物知多少?	(2)
孕前饮食准备——蔬菜和水果	(3)
孕前饮食准备——牛奶	(3)
为什么说肥肉和荤油是女性的大敌?	(3)
女性每日吃多少盐合适?	(4)
如何寻找饮食量与活动量的平衡点?	(4)
女性为什么要节制饮酒?	(5)
女性为什么要多饮水?	(6)
吸烟对女性有何危害?	(6)
女性如何享受水果的美味?	(7)
保持娇美身材的食物有哪些?	(7)
职业女性应避免哪些职业危害?	(8)
巧克力对女士有何益处?	(10)
冬日里女士如何呵护健康?	(11)
新婚女性饮食应注意什么?	(12)
对不同职业女性的饮食有何要求?	(15)
月经期饮食有何原则?	(16)
第 2 篇 孕妇的合理营养	(17)
孕期合理营养的重要意义	(17)
孕期营养对胎儿的重要作用	(18)
胎儿期营养不良的危害——长大易患“富贵病”	(19)
孕妇生理改变的特点	(19)
妊娠期需要哪些营养?	(20)
孕妇每日膳食中营养素的需要量是多少?	(27)

孕期营养有哪些主要原则？	(27)
孕妇的膳食安排应掌握“循序渐进”的原则	(30)
孕妇吃饭要细嚼慢咽	(30)
如何根据季节选择饮食	(31)
孕妇如何补充使胎儿益智健脑的食品	(32)
孕妇吃得太多有哪些坏处	(32)
孕妇素食危害大	(33)
孕妇口重危害大	(33)
孕妇如何预防食物过敏	(34)
新鲜空气和水也是营养物质	(34)
孕期科学饮水的要点	(35)
孕妇怎样喝茶	(36)
孕妇饮食十不宜	(37)
妊娠剧吐是怎么回事？	(40)
如何防治妊娠剧吐？	(40)
妊娠剧吐时如何安排饮食？	(41)
如何采用合适的饮食度过早孕？	(41)
治疗妊娠呕吐有哪些小验方？	(42)
多吃维生素 B ₆ 能止吐吗？	(43)
孕妇好吃酸？	(44)
什么是最佳酸味食物？	(45)
孕早期补充叶酸有什么重要意义？	(45)
哪些食物适合孕妇？	(47)
孕期为何也要提倡“粗茶淡饭”？	(48)
怀孕的女性为什么要多吃鱼？	(48)
孕妇营养为什么要强调“适度”？	(49)
孕妇偏食有哪些坏处？	(50)
孕期营养过剩有什么危害？	(50)
“吃素”的孕妇如何选择饮食？	(51)
孕妇贫血会给胎儿带来哪些危害？	(52)
孕妇为什么需增加含铁的食物？	(53)
铁元素是多多益善吗？	(53)
含铁丰富的食物有哪些？	(54)
孕妇为什么要补钙？	(54)
孕妇如何合理补钙？	(55)
如何科学补充鱼肝油？	(55)

孕妇饮用酸奶有哪些好处?	(55)
孕期如何改善维生素 D 缺乏?	(56)
孕妇如何选择含维生素丰富的食物?	(56)
烹调时如何最大限度地保存维生素?	(57)
孕妇服用维生素制剂不当有何危害?	(57)
孕期补充微量元素有何作用?	(58)
锌与优生有什么关系?	(61)
铜与优生有什么关系?	(62)
碘与优生有什么关系?	(62)
孕妇饮食与婴儿牙齿有什么关系?	(63)
如何躲避铅害?	(63)
孕妇为何要“提防”土豆?	(64)
蔬菜及水果上的农药和化肥怎么办?	(65)
孕妇可用人参来补养吗?	(66)
孕妇多吃桂圆好吗?	(66)
孕妇为什么要少吃甲鱼和螃蟹?	(67)
“山珍海味”对孕妇有什么风险?	(67)
孕妇为什么要小心杏子及杏仁?	(67)
孕妇为什么不应多食用调味料?	(68)
孕妇为什么不宜服人参蜂王浆?	(68)
孕期如何选择饮料?	(68)
孕妇喝茶行吗?	(69)
患有心脏病的孕妇应注意些什么?	(70)
妊娠合并慢性高血压为什么属于高危妊娠?	(70)
高血压孕妇应注意什么?	(71)
什么是妊娠高血压综合征?	(71)
妊娠征饮食有何宜忌?	(71)
孕期如何吃水果及坚果?	(73)
肥胖对妊娠有哪些影响?	(74)
肥胖妇女妊娠后应注意什么?	(75)
什么是最佳分娩食品?	(75)
什么是孕妇“三忌”	(76)
怀孕前期(1~3个月)菜谱	(77)
怀孕中、后期(4~10个月)菜谱	(84)
妊娠与糖尿病有什么关系?	(90)
什么是糖尿病妊娠?	(91)

什么是妊娠糖尿病?	(92)
糖尿病对妊娠有什么不利影响?	(92)
妊娠糖尿病的控制目的和标准是什么?	(93)
妊娠糖尿病的综合治疗有哪些内容?	(94)
妊娠糖尿病和糖尿病妊娠营养治疗的目的是什么?	(94)
妊娠糖尿病的饮食有何要求?	(94)
糖尿病合并妊娠的饮食如何安排?	(95)
妊娠中发生低血糖怎么办?	(96)
妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何应对?	(97)
妊娠糖尿病的营养治疗如何与胰岛素治疗配合?	(97)
妊娠糖尿病合并高血压时应如何安排饮食?	(98)
如何设计妊娠糖尿病或者糖尿病妊娠患者的饮食	(99)
第3篇 产妇篇	(100)
产妇有哪些生理变化?	(100)
产妇合理营养有什么重要意义?	(101)
产褥期应遵循哪些饮食原则?	(102)
产褥期适宜进食哪些食物?	(104)
产妇饮食九不宜	(106)
产后第一餐应怎样安排?	(108)
产褥期是不是吃得越多越好?	(108)
产后能不能生吃蔬菜和水果?	(109)
产后如何选择水果?	(109)
怎样保护蔬菜中的维生素?	(110)
山楂和桂圆有什么益处?	(110)
传统的产后滋补品有什么营养特点?	(111)
产褥期为何要多吃鲤鱼?	(112)
产妇多吃鸡蛋好吗?	(113)
产褥期吃三七炖鸡有何作用?	(113)
产褥期服用人参好吗?	(114)
产后为何补红糖?	(114)
为什么要注意烹调方法?	(115)
剖宫产后的膳食如何安排?	(115)
产妇精血亏虚宜选用哪些食物?	(117)
产后为什么宜用食疗?	(117)
产后贫血如何食疗?	(118)
如何借助粥和汤促进乳汁分泌?	(121)

产后便秘宜用哪些药膳?	(124)
产妇恶露不净用哪些药膳?	(125)
产后缺乳用哪些药膳?	(126)
服用药膳应注意哪些事项?	(127)
产后如何通过饮食控制体重	(127)
产妇健康菜谱知多少?	(129)
第 4 篇 乳母篇	(140)
乳母有何生理特点?	(140)
营养对乳母有什么重要意义?	(141)
影响泌乳的因素有哪些?	(143)
哺乳对妈妈有何益处?	(144)
哺乳对宝宝有什么好处?	(145)
授乳时遇到困难怎么办?	(147)
乳母合理膳食如何安排?	(148)
乳母的膳食为何应减少盐和酱油?	(149)
汤可以用来代替肉吗?	(149)
乳母为什么要补充维生素 C?	(150)
乳母如何防治便秘?	(150)
喂乳的母亲为何不要食用过量味精?	(150)
乳母患过敏性疾病能哺乳吗?	(151)
患心脏病的母亲能哺乳吗?	(151)
营养不良的母亲哺乳怎么办?	(152)
如何了解乳汁是否充足?	(152)
产后乳汁不足如何食疗?	(153)
吃奶的孩子还用喂水吗?	(153)
母乳喂养还要加鱼肝油吗?	(154)
从饮食上如何预防母乳污染?	(154)
附录 常见食物营养成分含量表	(156)

孕前的合理营养

◆ 孕前如何调整与储备营养？

不同身体状况的夫妇必须根据自己的实际情况，有重点地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质。虽然这些营养物质的摄入量要比非怀孕的夫妇多，但并不是没有限量。因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好自己所需营养的量。

强调营养并不意味着吃得越多越好，一味多食会造成孕妇体重超标，增加行动负担。胎儿生长过度会使难产的可能性增加，同时也使您的宝宝将来成为胖子的可能性增大。有些孕妇因饮食失调造成肥胖，产后数年仍不能恢复，从而影响体形。营养过剩与糖尿病、高血压等的发生都密切相关。因此，必须科学、合理地安排孕产妇的饮食，使之既能满足孕产妇的需要，又不过量，以保证母婴健康。

◆ 女性如何计算理想体重？

每个女性都应在综合考虑饮食习惯、身高、体重、年龄、劳动强度、生活环境等因素的基础上，计算出自己每日所需的总能量，以维持正常活动的需要，使人保持充沛的精力和体力；同时，维护机体免疫力，抵抗外界疾病侵犯。

目前，很多女性，为求“苗条”，盲目减肥。殊不知，体重过轻对健康同样有害。盲目节食只能导致营养不良，甚至出现“神经性厌食”。

体重是否合适要以理想体重为标准。每个人都可依据以下的公式计算并评判自己的体重：

$$\text{标准体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 105$$

在标准体重的 10% 范围内上下浮动均属于理想状态。

超重：超过标准体重 10%；

肥胖:超过标准体重 20%;

较瘦:低于标准体重 10%;

消瘦:低于标准体重 20%。

也可用体质指数(BMI)来计算和评价:

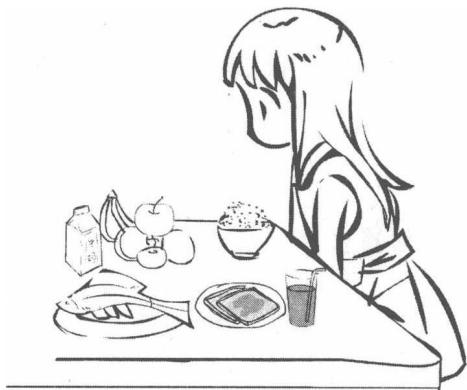
$$\text{体质指数} = \text{体重(千克)} \div \text{身高}^2(\text{米}^2)$$

正常女性为 18.5~23.9。女性达到或超过 24.0 就为超重,达到或超过 28.0 就可以视为肥胖。

若低于 18.4 为体重偏轻,若低于 17.0 为消瘦。

◆ 女性每日食物知多少?

人类的食物多种多样。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的。因而要提倡城市女性们广泛食用多种食物,让丰富多彩的食物点缀日常生活。



多种食物应包括以下六大类,其后列出对女性的推荐量:

- | | |
|------------|-----------------|
| 第一类:谷类(主食) | 每日推荐量:150~300 克 |
| 第二类:奶制品 | 每日推荐量:250 毫升 |
| 第三类:瘦肉或鱼类 | 每日推荐量:100 克 |
| 第四类:豆制品 | 每日推荐量:50 克 |
| 第五类:蔬菜水果类 | 每日推荐量:500 克 |
| 第六类:烹调油 | 每日推荐量:25~30 克 |

◆ 孕前饮食准备——蔬菜和水果

蔬菜和水果有三宝——维生素、矿物质和膳食纤维。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素和胡萝卜素的极好来源。猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

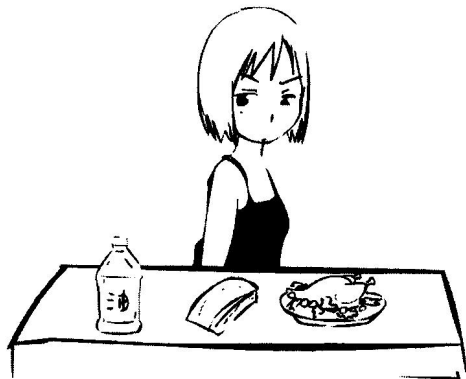
含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

◆ 孕前饮食准备——牛奶

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究表明，女性补钙可以为孕期储备钙质，并提高骨密度，从而延缓发生骨质疏松的年龄。因此，提倡准备怀孕的女士们每天喝牛奶1~2袋（即250~500毫升）。

◆ 为什么说肥肉和荤油是女性的大敌？

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往引起肥胖，并是某些慢性病，如心脑血管疾病、胆囊炎、脂肪肝等发病的危险因素，应当少吃。



目前,猪肉仍为女性日常的主要肉食,猪肉脂肪含量高。相比之下,鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高,脂肪含量较低,产生的能量远低于猪肉。因此,应提倡女性吃这些食物,适量减少猪肉的摄食比例。

◆ 女性每日吃多少盐合适?

钠的摄入量越高,高血压发病的可能性越大。流行病学调查显示,膳食中食盐量高的人群,高血压的发病率也相应增高。

膳食钠的主要来源是食盐,因而每日食盐摄入不宜过多。

世界卫生组织建议每人每日食盐用量以不超过 6 克为宜,但目前我国居民食盐摄入量过多,平均值超过世界卫生组织建议量的 1 倍以上。



应注意的是,膳食钠的来源除食盐外,还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。

女士们,应从现在起就养成少吃盐的膳食习惯。

◆ 如何寻找饮食量与活动量的平衡点?

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量、体力活动消耗能量。

如果进食量过多而活动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重,久之发胖;相反若食量不足,劳动或运动量过大,可由于能量不足引起消瘦,造成劳动能力下降。

女士们每日均应进行适宜的运动,如快走、慢跑、游泳、健身等有氧运动,以保持食量与能量消耗之间的平衡,维持良好的生理状态,提高工作效率,调节食欲,预防骨质疏松。



◆ 女性为什么要节制饮酒？

越来越多的女性加入饮酒的大军。她们认为，喝些红酒对健康有益。其实，科学研究表明，酒精对女性的影响是弊多利少。

- (1) 饮酒会导致食欲下降，影响正常进食，以致发生营养素缺乏。
- (2) 酒精含有高热能，1克酒精可以产生7千卡的热量，可导致体重增加。
- (3) 长期饮酒还可能使血脂水平升高、动脉硬化，引起脂肪肝甚至肝硬化或增加心、脑血管疾病发生的危险。
- (4) 过量饮酒会增加患高血压、脑卒中等危险。
- (5) 大量饮酒，可以直接损害末梢神经。
- (6) 空腹饮酒，可导致低血糖。



因此，对女性而言，尽量“滴酒不沾”。即便饮酒，也应限于少量红酒。饮酒前应吃一些碳水化合物类的食品，如饼干、果汁、小面包等。