



准妈妈 营养



—— 怀孕，你准备好了吗

主 编 余 清



人民卫生出版社

准妈妈 营养

——备孕、怀孕最佳方案

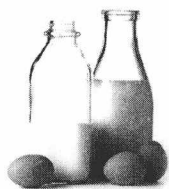
王薇 主编



中国人口出版社



准妈妈 营养



——怀孕，你准备好了吗

主 编 余 清

编 者 (以姓氏笔画为序)

王文蔚 厉芳红 李春明

杨 波 余 清 季 敏

金玲环 赵新儿 翁思思



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈营养——怀孕,你准备好了吗/余清主编. —北京:
人民卫生出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-117-12361-7

I. 准… II. 余… III. 孕妇—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208325号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、 卫生资格考试培训

准妈妈营养——怀孕,你准备好了吗

主 编: 余 清

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.75

字 数: 278 千字

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12361-7/R·12362

定 价: 28.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

从准备孕育新生命的那一刻开始，身为准父母的年轻夫妻就开始了各方面的准备。所有的父母都希望自己的宝宝健康活泼、聪明伶俐。于是，有关孕期的营养知识，甚至孕育宝宝的婴幼儿阶段营养知识都成了这个阶段的热门话题。每位年轻的孕妇不敢懈怠任何一个获取营养的机会，她们浏览无数个令人眼花缭乱的营养网页，认真聆听亲朋好友的建言献策，在众说纷纭之下，这些将为人母的年轻妈妈们反而感到无所适从，甚至觉得自己不知道该怎么吃才算是正确了！

十月怀胎是一个漫长而又让人感到兴奋的经历，经过10个月的辛劳努力，将一个肉眼看不见的受精卵孕育成一个成熟的新生儿，需要充足的营养才能保障这一过程顺利完成。孕妇在孕期获取的营养不仅要满足胎儿生长发育的需要，还要为分娩后的泌乳做准备。和未孕阶段相比，孕妇自身的生理改变及胎儿生长发育都需要充足的营养供给。所以，妊娠阶段是对膳食需求非常敏感的阶段之一，孕妇只有获得均衡营养才能承担起孕育新生命的重任。

值得注意的是，孕期营养并不仅仅决定了新生儿生命初始阶段的状态，对其成年后的远期健康也有至关重要的影响。因此，保证孕产期的合理营养，对孕妇的自身健康及宝宝的身心发育都有重要意义。大量研究表明，孕期营养状况对母婴健康能产生直接的、至关重要的影响；在对营养不良的孕妇进行营养指导和干预后，能理想地改善妊娠结局并达到维持母婴健康的目的。

但是，尽管孕妇的经济条件越来越好、围产保健的服务质量越来越高，无论在城市还是在乡村，早产、低出生体重、出生缺陷以及一些妊娠并发症仍时有发生。这一现象间接说明孕期营养指导与营养干预还有许多工作要做，孕期均衡营养指导的工作任重而道远。

均衡营养与合理膳食在营养学中的重要性是毋庸置疑的，可对那些即为人母的孕妇而言，什么样的食品才算营养？日常生活中怎样吃才算均衡？很多孕

妇对此可能并不十分了解或在认识上存在偏差，正是这些认识上的偏差和误区，使一些孕妇出现这样或那样的问题。因此，我们想撰写一本有关孕期营养的科普书籍，从严谨的孕期营养理论出发，用深入浅出的语言将孕期均衡营养的理念呈献给年轻的准妈妈们。希望这本书在您需要指导、遇到问题感到茫然的时候，能对您有所帮助并陪伴您度过妊娠全程。

本书通过简单问答的形式，用浅显的语言讲解孕期常见的营养问题、膳食搭配、食品供给、饮食宜忌等方面的知识。全书从计划妊娠的育龄女性开始，就营养是怎样决定优生优育、育龄女性怀孕前在日常膳食中应注意哪些问题入手，分别介绍了怀孕前的您应做怎样的准备、妊娠各阶段的营养特点与膳食要求、孕期饮食营养与禁忌、怀孕期间各种常见妊娠并发症的营养治疗与膳食调节、产后及哺乳期的营养、孕产期常用的食品知识储备、孕产期常用的营养知识储备和孕产期常用营养食谱举例等8个方面共290个问题，将孕期营养的理论知识以通俗易懂的生活语言加以表达，希望通过这本书给您的妊娠带来帮助。

众所周知，每个孩子都是家庭的希望、祖国的未来，这就要求有关孕产期营养知识的书籍必须是科学、权威的。为此，全体编写人员以严谨的态度，力求做到本书知识的科学性、系统性和实用性。编写此书前后历时两年，两年间我们不断更新、不断完善，力争将有关孕期营养知识的最新观点呈现给广大读者。但由于水平有限，书中难免存在各种遗漏和不足，恳请广大读者见谅并不吝赐教、批评斧正，著者心声，聊为前言！

编 者

2009年10月



目 录

一、怀孕前的你应做怎样的准备

1. 你知道什么叫优生优育吗 1
2. 育龄女性的营养是怎样决定优生的 2
3. 育龄女性孕前调整营养状况对妊娠有什么重要意义 2
4. 育龄女性的饮食行为对妊娠会产生什么样的影响 3
5. 育龄女性怀孕前在日常膳食中应注意哪些问题 3
6. 你知道怀孕前女性的膳食指南吗 4
7. 如何根据孕前期女性膳食指南来调整自己的膳食 4
8. 育龄女性多吃营养品或补品对怀孕有好处吗 5
9. 育龄女性怀孕前补充叶酸有哪些益处 6
10. 育龄女性孕前调养中除营养调养外还应注意哪些问题 6

二、妊娠各阶段的营养特点与膳食要求

1. 你知道营养与妊娠分期间有什么联系吗 8
2. 怀孕期间的营养是怎样决定优生的 9
3. 孕期营养对胎儿的智力发育有什么影响 9
4. 你知道孕期营养对妊娠结局有什么重要的影响吗 10
5. 孕期营养不良对孕妇有哪些影响 11
6. 孕期营养不良对胎儿有哪些影响 11
7. 孕期营养与胎盘功能间有什么关系 12
8. 你知道孕期营养有哪些基本要求吗 13
9. 怀孕期间饮食有什么特殊禁忌吗 13
10. 你了解孕早期女性膳食指南吗 14
11. 早孕反应导致的进食不规律对胎儿会造成哪些影响 14
12. 早孕反应严重的孕妇应如何调整日常膳食 15
13. 你知道孕早期有哪些特殊的营养需要吗 16
14. 孕早期的膳食原则有哪些基本要求 16

15. 孕早期缺乏碳水化合物会对胎儿产生哪些不利影响	17
16. 孕早期日常饮食中要注意哪些问题	18
17. 孕早期遇到“挑食”毛病该怎么办	19
18. 孕早期妇女应如何补充叶酸	19
19. 你了解孕中、末期女性膳食指南吗	20
20. 你知道孕中期有哪些特殊的营养需求吗	20
21. 孕中期为什么要增加动物类食品的摄入量	21
22. 孕中期日常膳食中应注意哪些问题	22
23. 你知道孕末期有哪些特殊的营养要求吗	23
24. 孕末期的膳食原则有哪些基本要求	23
25. 你知道孕期体重增长有什么样的规律吗	24
26. 孕末期孕妇体重增长多少为适宜增长	25
27. 如何评价孕期孕妇体重增长是否符合标准	26
28. 怎样才能知道每天吃的东西是否满足自己和“宝宝”的需要	26
29. 你知道孕期食谱编制有哪些基本要求吗	27
30. 你知道孕期食谱的具体编制方法有哪几种吗	27
31. 食谱编制好坏的评价标准是什么	28
32. 孕妇临产前饮食应注意哪些问题	29
33. 你知道饮食调节应如何与分娩过程相适应吗	29
34. 孕期保持平和的心境对妊娠结局有什么影响	30
35. 孕妇产前应怎样调整好自己的情绪	31

三、孕期饮食营养与禁忌

1. 孕妇偏食对妊娠有什么危害	32
2. 孕妇选用饮料有什么特殊要求吗	32
3. 孕妇可以用可乐来代替咖啡吗	33
4. 为什么怀孕期间孕妇需要禁酒	34
5. 孕妇“多吃酸、能生男”的说法有道理吗	34
6. 怀孕期间应如何选择适合妊娠的食品	35
7. 孕妇怀孕期间需要进补吗	36
8. 孕期应如何选择保健食品	37
9. 怀孕期间药物对孕妇营养有什么影响	37
10. 你知道为什么孕妇膳食过素对胎儿不利吗	38
11. 有素食习惯的孕妇孕期应如何进行膳食搭配	38
12. 孕期在加强营养的同时为什么还要注意适当运动	39

13. 为什么散步是孕妇最适宜的运动之一	40
14. 怀孕期间孕妇为什么要远离罐头食品	40
15. 孕妇外出进餐时应注意哪些问题	41
16. 怀孕期间哪些食品孕妇应当避免食用	42
17. 孕妇应如何选用市场上琳琅满目的孕妇奶粉	42
18. 怀孕期间应怎样搭配你的一日三餐	43
19. 保证早餐的质量对孕妇有什么重要意义	44
20. 你知道烹调方法对营养成分有哪些影响吗	44
21. 孕期应如何预防职业性危害	45
22. 接触铅作业的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养	46
23. 接触苯作业的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养	46
24. 接触电离辐射的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养	47
25. 炎热的夏季或高温环境中的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养	48
26. 寒冷的冬季或低温环境中的孕妇应如何选择食品来加强孕期营养	49
27. 轮班工作(三班倒)的孕妇应如何合理安排进餐	49
28. 食品的酸碱性对胎儿性别有影响吗	50
29. 孕妇应如何做到饮食清淡少盐	50
30. 怀孕期间为什么不宜过多服用营养补充剂	51
31. 如何正确看待一些常见的孕期“滋补”习俗	52
32. 孕妇为什么不宜多吃辛辣刺激性食物	53
33. 孕期营养不良的胎儿为什么成年后容易患“富贵病”	53
34. 孕期体重增长过快应如何调整你的饮食	54
35. 孕妇身心健康对胎儿有着怎样的重要影响	54

四、怀孕期间常见妊娠并发症的营养治疗与膳食调节

1. 孕早期剧烈呕吐时应该怎样保证孕妇的营养	56
2. 孕妇应如何预防因妊娠剧吐出现的低钾血症	57
3. 怀孕期间发生低血糖反应时应怎样进行膳食调整	57
4. 如何通过膳食调整来预防胎儿宫内发育迟缓	58
5. 如何通过膳食调整来避免巨大儿的出现	59
6. 妊娠合并高脂血症时应怎样进行膳食调整	59
7. 妊娠合并高脂血症时应如何进行降脂食疗	60
8. 怀孕后孕妇为什么容易出现缺铁性贫血	61
9. 妊娠合并贫血时应如何安排孕妇的一日三餐	62
10. 妊娠合并缺铁性贫血的常见食疗方有哪些	62

11. 妊娠合并巨幼红细胞性贫血的孕妇应如何进行营养治疗	63
12. 妊娠高血压综合征对母婴有哪些危害	64
13. 妊娠高血压综合征的孕妇应如何进行膳食调整	65
14. 妊娠糖尿病的孕妇应怎样进行饮食调整	66
15. 妊娠糖尿病的孕妇应如何分配全天膳食的总能量	66
16. 妊娠糖尿病的孕妇日常膳食中应注意哪些问题	67
17. 妊娠糖尿病的孕妇应如何选择主食类食品	68
18. 糖尿病患者怀孕后应采取哪些措施来适应妊娠	68
19. 糖尿病患者怀孕后应采取哪些措施来调整自己的饮食	69
20. 糖尿病患者怀孕期间饮食控制效果对新生儿有哪些影响	70
21. 糖尿病患者怀孕期间的饮食应如何与胰岛素治疗相配合	71
22. 怀孕期间孕妇尿中经常出现酮体阳性该怎么办	71
23. 病毒性肝炎对妊娠有什么影响	72
24. 妊娠合并病毒性肝炎的孕妇日常膳食有哪些基本要求	72
25. 乙型肝炎病毒携带者孕妇应如何安排饮食	73
26. 如何避免乙肝病毒的母婴垂直传播	74
27. 妊娠合并甲型肝炎的孕妇应如何选择食物来进行保肝治疗	75
28. 妊娠合并甲型肝炎的孕妇的常见食疗方有哪些	75
29. 妊娠合并甲状腺功能亢进时孕妇应如何进行饮食安排	76
30. 妊娠合并甲状腺功能减退时孕妇应如何进行饮食安排	76
31. 妊娠合并骨质疏松症时孕妇应如何补钙	77
32. 怀孕期间出现手足搐搦症时孕妇应如何安排饮食	78
33. 患有心脏病的孕妇怀孕期间要注意哪些问题	79
34. 患有心脏病的孕妇在怀孕期间应如何进行膳食调整	79
35. 妊娠合并肾炎对孕妇的妊娠结局会产生哪些影响	80
36. 妊娠合并肾炎的孕妇应如何进行膳食调整	80
37. 妊娠合并痛风的孕妇应如何进行膳食调整	81
38. 妊娠合并痛风的孕妇日常膳食中不宜食用的食物有哪些	82
39. 妊娠合并肥胖的孕妇应如何进行膳食调整	83
40. 妊娠期间发生便秘应如何进行膳食调整	84
41. 孕期常用的便秘食疗方有哪些	84
42. 孕妇在日常膳食中应如何预防食物过敏的发生	85
43. 妊娠合并营养不良时应如何进行膳食调整	85
44. 妊娠合并肺结核的孕妇孕期应注意哪些问题	86
45. 妊娠合并肺结核的孕妇应如何进行膳食调整	86

五、产后及哺乳期营养

1. 分娩后合理补充营养有哪些重要意义.....	88
2. 剖宫产的产妇应如何补充营养.....	88
3. 产褥期产妇对营养有什么特殊需要.....	89
4. 产褥期的膳食有哪些具体要求.....	90
5. 产妇在产褥期应该禁忌的食品有哪些.....	91
6. 产褥期日常膳食中存在哪些常见的误区.....	91
7. 为什么产褥期喝红糖粥、黄酒不宜过量.....	92
8. 产褥感染的产妇应如何进行膳食调整.....	93
9. 产褥期恶露不绝的产妇应如何进行膳食调整.....	94
10. 患有急性乳腺炎的产妇应如何进行膳食调整.....	94
11. 产后为什么容易发生肥胖.....	95
12. 产后应如何预防肥胖的发生.....	96
13. 你知道中国哺乳期妇女膳食指南吗.....	97
14. 哺乳期膳食有哪些具体要求.....	97
15. 哺乳期乳母产能营养素需求有哪些特点.....	98
16. 哺乳期乳母对微量营养素的需求有哪些特点.....	98
17. 哺乳期乳母的合理膳食有哪些基本要求.....	99
18. 乳母营养不足为什么会影响到乳汁的质与量.....	100
19. 乳母为什么要增加奶类等含钙丰富的食物摄入.....	101
20. 乳母应怎样进食才能保证乳量充足.....	101
21. 哺乳期哪些食品因素会影响乳汁分泌.....	102
22. 你知道母乳喂养对宝宝健康有什么益处吗.....	102
23. 你知道母乳喂养对乳母健康有什么益处吗.....	103
24. 怎样为乳母提供均衡的营养.....	103
25. 哪些喂哺方法能提高母乳的质和量.....	104

六、孕产期常用食品知识储备

1. 如何看待孕妇的日常主食——谷类食品的营养.....	106
2. “植物肉”对孕妇和胎儿有什么益处.....	107
3. 孕妇食用“豆类蛋白”时应注意哪些问题.....	107
4. 孕妇喝豆浆为什么一定要煮透.....	108
5. “红肉类”食品有哪些营养价值.....	109
6. 应如何选用畜肉类食品更有益于孕妇和乳母健康.....	109

7. 孕妇为什么要适量食用动物内脏.....	110
8. 水产品有哪些营养特点	110
9. 孕妇多吃鱼类对妊娠有哪些好处.....	111
10. 孕期每天饮用牛奶对孕产妇有什么益处.....	112
11. 孕产妇喝牛奶腹胀、拉肚子时应如何补充奶类及其制品.....	113
12. 孕产妇饮用牛奶时应注意哪些问题.....	113
13. 蛋类食品有哪些营养价值	114
14. 怀孕期间食用蛋类应注意哪些问题.....	115
15. 孕妇怎样吃鸡蛋更有利于消化吸收.....	115
16. 怀孕期间孕妇应选用哪些“补血”食物.....	116
17. 新鲜蔬菜水果中的营养成分对孕妇、乳母有什么益处	117
18. 菠菜含有大量的铁, 孕妇多吃能预防贫血吗.....	117
19. 孕妇多吃水果可以替代蔬菜的作用吗.....	118
20. 孕期水果榨汁喝更容易消化吸收吗.....	119
21. 孕期营养中为什么蔬菜、水果和维生素制剂不能互相代替.....	120
22. 怀孕期间如何正确食用水果和坚果类食品.....	120
23. 能帮助孕妇远离便秘的食品有哪些.....	121
24. 孕期不要忽视调味品中的“营养”	122
25. 哪些食品容易引起孕妇食物过敏.....	122
26. 哪些食品是分娩时的最佳食品.....	123
27. 产妇多吃生姜对产后恶露排出有益吗.....	123
28. 产褥期不可缺少的食品有哪些.....	124
29. 产褥期常用的辛温食品食用时有哪些宜和忌	125
30. 产妇应多吃哪些水果来帮助身体恢复.....	126

七、孕产期常用营养知识储备

1. 你知道什么是营养吗	128
2. 常见的营养素分哪几类	129
3. 你知道什么是平衡膳食吗	130
4. 构成平衡膳食的食品种类主要有哪些.....	130
5. 孕妇应怎样进行平衡膳食搭配	131
6. 你知道什么是《中国居民膳食指南》吗.....	132
7. 如何根据《中国居民膳食指南》来进行孕期平衡膳食搭配.....	133
8. 如何解读平衡膳食宝塔中的各层.....	133
9. 《中国孕期妇女和哺乳期妇女膳食指南》包括哪些指南	134

10. 孕期的营养素推荐摄入量和孕妇的生理需要量分别指什么	134
11. 怀孕期间孕妇所需要的能量主要来源于哪些营养素	135
12. 你知道“能量平衡”对孕期健康的意义吗	136
13. 整个孕期孕妇需要多少能量才能满足胎儿发育的需要	137
14. 妊娠期间如何评估每天饮食中摄入的能量是否满足妊娠需要	137
15. 你知道蛋白质有哪些营养价值吗	138
16. 你知道蛋白质对妊娠有哪些重要作用吗	139
17. 孕期提供多少蛋白质才能保证胎儿的正常生长发育	139
18. 你知道必需氨基酸对妊娠有什么作用吗	140
19. 孕期孕妇应怎样选择蛋白类食物	140
20. “植物蛋白”对妊娠有哪些益处	141
21. 你知道脂肪有哪些重要的生理意义吗	142
22. 孕期脂肪主要来源于哪些食品	143
23. 你知道脂肪在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	143
24. 你知道妊娠期间孕妇对脂肪的需要量是多少吗	144
25. 孕期如何正确看待胆固醇	145
26. 你知道碳水化合物在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	146
27. 碳水化合物是如何分类的, 各类对孕妇有什么意义	147
28. 一位健康的孕妇每天要吃多少碳水化合物才能满足妊娠需要	148
29. 你知道维生素有哪些营养“特性”吗	148
30. 你知道维生素是怎么分类的吗	149
31. 你知道维生素在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	149
32. 有哪些常见的原因能引起孕期维生素的缺乏	150
33. 你知道维生素A在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	151
34. 孕期维生素A过量对胎儿会产生哪些危害	152
35. 孕期维生素A主要来源于哪些食品	152
36. 富含维生素A和 β -胡萝卜素的食物成分分布情况如何	153
37. 如何理解维生素D是促进骨骼发育的“阳光维生素”	154
38. 你知道维生素D在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	154
39. 过多补充维生素D对妊娠有害	155
40. 富含维生素D的食物成分分布情况如何	156
41. 你知道维生素E对正常妊娠有哪些重要意义吗	157
42. 孕期维生素E的食品来源主要有哪些	157
43. 富含维生素E的食物成分分布情况如何	158
44. 你知道维生素K在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	158

45. 孕期需要的维生素K主要来源于哪些食物	159
46. 富含维生素K的食物成分分布情况如何	159
47. 你知道维生素C在孕期母婴健康中扮演什么样的“角色”吗	160
48. 孕期需要的维生素C主要来源于哪些食物	161
49. 富含维生素C的食物成分分布情况如何	161
50. 维生素B ₁ 孕期不可缺少的维生素	162
51. 孕期需要的维生素B ₁ 主要来源于哪些食物	163
52. 富含维生素B ₁ 的食物成分分布情况如何	163
53. 你知道维生素B ₂ 在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	164
54. 孕期维生素B ₂ 主要来源于哪些食物	165
55. 富含维生素B ₂ 的食物成分分布情况如何	165
56. 你知道维生素B ₆ 在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	166
57. 孕期维生素B ₆ 主要来源于哪些食物	166
58. 富含维生素B ₆ 的食物成分分布情况如何	167
59. 孕妇为什么不宜多补维生素B ₆	167
60. 你知道烟酸(尼克酸)在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	168
61. 孕期烟酸主要来源于哪些食物	169
62. 富含烟酸的食物成分分布情况如何	169
63. 孕期膳食中缺乏叶酸是怎样引起胎儿神经管畸形的	170
64. 孕期叶酸主要来源于哪些食物	171
65. 富含叶酸的食物成分分布情况如何	171
66. 你知道维生素B ₁₂ 在怀孕期间扮演什么样的“角色”吗	172
67. 孕期维生素B ₁₂ 主要来源于哪些食物	172
68. 富含维生素B ₁₂ 的食物成分分布情况如何	173
69. 如何区分无机盐与微量元素	173
70. 无机盐与微量元素对妊娠各有什么重要意义	174
71. 为什么孕期适当补钙有益于孕妇和胎儿健康	175
72. 怀孕期间哪些因素会影响钙的吸收	175
73. 含钙丰富的食品主要有哪些	176
74. 富含钙的食物成分分布情况如何	176
75. 如何看待孕期补铁的重要性	177
76. 含铁丰富的食品主要有哪些	178
77. 富含铁的食物成分分布情况如何	178
78. 孕期如何有效补充铁质	179
79. 锌是怎样让你的宝宝变得聪明伶俐的	180

80. 含锌丰富的食品主要有哪些.....	180
81. 含锌丰富的食物成分分布情况如何.....	181
82. 影响胎儿智力的益智元素碘.....	181
83. 孕期应增加哪些含碘丰富的食品摄入.....	182
84. 含碘丰富的食物成分分布情况如何.....	182
85. 硒对妊娠的重要意义主要表现在哪些方面.....	183
86. 含硒丰富的食品主要有哪些.....	184
87. 含硒丰富的食物成分分布情况如何.....	184
88. 膳食中的铜对怀孕过程有哪些影响.....	185
89. 含铜丰富的食品主要有哪些.....	185
90. 铬在预防妊娠糖尿病中起着哪些重要作用.....	186
91. 含铬丰富的食品主要有哪些.....	186
92. 含铬丰富的食物成分分布情况如何.....	187
93. 如何通过食物获取孕期所需的其他各种无机盐.....	187
94. 你知道水对孕妇健康的重要性吗.....	188
95. 你知道怀孕期间孕妇每天需要饮多少水为宜.....	189
96. 怀孕期间孕妇应该如何“饮水”.....	189
97. 哪些种类的水孕妇不宜饮用.....	189
98. 膳食纤维对孕妇有什么有益作用.....	190
99. 膳食纤维的种类及对妊娠各有什么样的作用.....	191
100. 怀孕期间孕妇应怎样正确摄取膳食纤维.....	192

八、孕产期常用营养食谱举例

1. 孕早期一日食谱举例.....	194
2. 孕中期一日食谱举例.....	194
3. 孕末期一日食谱举例.....	194
4. 产褥期一日食谱举例.....	195
5. 哺乳期一日食谱举例.....	195
6. 早孕反应孕妇的一日食谱举例.....	195
7. 妊娠合并缺铁性贫血孕妇的一日食谱举例.....	196
8. 妊娠高血压综合征孕妇的一日食谱举例.....	196
9. 妊娠合并糖尿病孕妇的一日食谱举例.....	196
10. 妊娠合并心脏病孕妇的一日食谱举例.....	196

九、附 表

附表1	孕产期部分食品食物成分表.....	198
附表2	孕期每周孕妇体重增长的参考值.....	214
附表3	孕产期常见食品的血糖指数（升糖指数）	214
附表4	孕产期常用食品交换表	216
附表5	孕产期常见食品的嘌呤含量参考值.....	217
附表6	孕期各种营养素的主要食物来源.....	218
附表7	孕期各阶段孕妇膳食营养素参考摄入量（DRIs）	219
附图1	中国居民平衡膳食宝塔.....	220

一、怀孕前的你应做怎样的准备

合理膳食和均衡营养是成功妊娠必需的物质基础，为降低出生缺陷、提高生育质量、保证母婴生殖健康，夫妻双方都要做好怀孕前的营养准备。育龄妇女在计划生育前3~6个月就要接受必要的营养指导和孕期健康教育，并调整好自身的膳食结构、健康状况和生活习惯，使育龄女性尽可能地达到身体的最佳状况以利于妊娠成功。

小贴士

有计划的怀孕可以大大降低出生缺陷。

优生优育的关键是什么？

怀孕，您准备好了吗？

1 你知道什么叫优生优育吗

优生一词是由英国人类遗传学家高尔顿根据其堂兄达尔文的“物竞天择、适者生存”的理论于1883年首次提出的，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的生育来减少不良遗传因子的扩散，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。

通俗地说，优生是指生育一个体格健壮、智力发达、聪明漂亮的孩子；优生就是根据新生儿和婴幼儿的特点，用科学的育儿知识和方法来抚育孩子，将他的遗传潜力最大限度地发挥出来。后天的良好养育，包括饮食营养、体育锻炼、经济状况、功能开发及文化教育等统称为优育。

生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭共同的愿望，需要从各个环节加以把控。从青年男女选择配偶到结婚，从妊娠准备到受孕时机的选择，从妊娠开始到分娩，从分娩处理到新生儿检查、哺育等，都应该遵循优生、优育的原则。家庭状况、孕妇情绪、饮食营养、环境因素、孕妇个人爱好等众多因素都会影响胎儿的成长发育，也都涉及是否能够优生优育，尤其是育龄女性计划怀孕之后，要特别注意自身的身体健康、饮食禁忌和情绪稳定等。

