

全民保健助读丛书之 妇幼保健系列

孕期营养食谱 与母婴健康



YUNQI YINGYANG SHIPU YU MUYING JIANKANG



本书编写组 编写
江西科学技术出版社

全民保健助读丛书之 妇 幼 保 健 系 列

孕期营养食谱 与母婴健康

YUNQI YINGYANG SHIPU YU MUYING JIANKANG

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 编 宋建平 杨瑞珍
编 写 宋建平 杨瑞珍 柏文慧
金家宜 张晓敏 唐艳萍
张 霞 叶健康 王巧玲
李彦周 汪 亮



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养食谱与母婴健康/本书编写组编写. —南昌:江西科学技术出版社, 2003. 10

(全民保健助读丛书·妇幼保健系列)

ISBN 7-5390-2325-2

I. 孕… II. 本… III. 孕妇-妇幼保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074771 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

孕期营养食谱与母婴健康

本书编写组编写

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西南昌红十字印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	130 千字
印张	5.25
印数	6000 册
版次	2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2325-2/TS·113
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

致读者

本丛书系列系根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增强人民体质、加强防病抗病知识的目的,选择有关人民群众健康福祉的内容,以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

书中收录有:优生的基础是什么;胎教的意义和方法;0~10月胎儿的优生注意事项;妊娠前使用哪些药物影响优生;药物对不同孕期胚胎有何影响;怀孕期间可用哪些抗生素;孩子身高增长的一般规律是什么;为什么说孩子的睡眠比吃更重要;如何培养孩子的创造力;产后如何尽快恢复形体和活力;产后塑身苗条术;产后如何预防阴道松弛;儿病用药有讲究;儿童的药毒伤害不容忽视;健康的宝宝这样带;聪明的宝宝这样教等内容。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本系列共分6册:《优生全过程》、《小儿常见病安全选药原则》、《0~3岁小儿科学培养与健康优生》、《产后形体恢复健美术》、《孕妇常见疾病安全选药原则》、《孕期营养食谱与母婴健康》。本丛书在编写过程中参考了大量中外文献资料和最新研究成果,谨致谢忱!

谢谢您的阅读。

本书编写组

目 录

一、孕妇的营养常识

- 1 营养对妊娠有何重要性
- 3 孕产妇饮食有什么特殊性
- 4 为什么说孕妇营养贵在合理
- 6 妊娠期总的食物选择原则是什么
- 7 妊娠期补养为什么要讲究科学
- 8 妊娠期如何讲究营养均衡
- 9 为什么孕妇需要增加热能和各种营养素
- 11 妊娠期的营养有哪些要求
- 13 为什么孕妇应摄食富含锌的食物
- 14 孕妇缺铜有什么危害
- 14 孕妇需要多少维生素
- 16 孕妇应补充充足的钙元素
- 17 孕妇要重视补铁
- 17 孕晚期注意摄食富含维生素 K 食物

孕妇补充维生素 A 过多对胎儿有何危害	18
维生素 E 有助于安胎保健	19
维生素 B ₁₂ 对孕妇的作用是什么	19
孕妇为什么要补充叶酸	20
如何安排妊娠期饮食	21
妇女妊娠期应注意禁忌些什么食物	22
孕妇身体变化同食物的安排有何关系	22
营养不良对孕妇有何危害	23
计划怀孕时男方是否也应注意食物的选择	23
孕妇吃得越多越好吗	24
孕妇的营养对产后哺乳有何影响	25
乳母需要多少蛋白质和脂肪	26
乳母需要多少钙和铁	27
乳母需要多少维生素	27

二、孕妇的合理营养和食品选择

为什么孕妇不能营养过剩	29
孕妇应怎样合理饮食才有利于优生	30
妊娠期的合理营养有哪些要求	30
为什么孕妇要保证一定的饮水量	33
怀孕了为什么要多吃香蕉	33
为什么孕妇要多吃鱼	34
为什么孕妇应多喝牛奶	35
什么是成酸性食物和成碱性食物	36
孕妇为何爱“吃酸”	37
药物对营养有何影响	38
怎样的饮食结构才算合理呢	39

三、孕妇营养与胎儿发育

- 40 妇女妊娠期发生了哪些生理改变
- 41 胎儿体格发育过程是怎样的
- 43 胎儿的大脑发育有何特点
- 43 谷类是否有利于胎儿脑发育
- 43 豆类是否有利于胎儿脑发育
- 45 芝麻和花生是否有利于胎儿脑发育
- 45 大枣是否有利于胎儿脑发育
- 46 柿子是否有利于胎儿脑发育
- 46 干果是否有利于胎儿脑发育
- 47 鱼及其他海产品是否有利于胎儿脑发育
- 49 孕妇为什么要有特殊的饮食供给
- 50 孕妇如何巧食
- 51 妊娠期营养不良对孕妇有什么影响
- 52 妊娠期营养不良对胎儿有什么危害
- 53 孕妇营养状况与优生优育有何关联
- 54 孕妇营养不良与胎儿畸形
- 55 孕妇营养与胎儿智力发育有何关系
- 56 妊娠期如何补铁
- 58 为什么孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育
- 59 孕妇为什么要注意补碘
- 62 孕妇、产妇每日需多少钙
- 63 孕妇怎样补钙
- 64 哪些因素会影响钙的吸收
- 65 过多地服用维生素 D 有害吗

四、妊娠期膳食

怎样合理安排孕妇的饮食	67
孕妇进补应注意什么	68
孕早期有何营养特点	68
孕早期的膳食应清淡易消化	69
孕早期宜食何种饭粥	70
孕早期宜食何种点心	71
孕早期宜食何种菜肴	73
孕早期宜食何种汤羹	76
孕中期的营养原则有哪些	77
孕中期膳食为什么要荤素兼备	78
孕中期一日食谱举例	79
孕中期宜食何种饭粥	79
孕中期宜食何种点心	81
孕中期宜食何种菜肴	82
孕中期宜食何种汤羹	85
孕晚期的营养原则有哪些	86
孕晚期膳食质量要好,品种应齐全	87
孕晚期应适当补充铁元素	87
孕晚期营养配餐要求是什么	89
孕晚期宜食何种饭粥	89
孕晚期宜食何种点心	90
孕晚期宜食何种菜肴	92
孕晚期宜食何种汤羹	94
为什么分娩时还应进食食物	95
分娩时选用什么食物为好	95
如何在妊娠期各阶段中做到均衡营养	96

- 97 产褥期饮食调养有何重要性
- 98 产后营养调理有何禁忌
- 100 产褥期营养配餐要求是什么
- 100 产褥期宜食何种饭粥
- 101 产褥期宜食何种点心
- 102 产褥期宜食何种菜肴
- 104 产褥期宜食何种汤羹
- 105 哺乳期的膳食如何安排
- 106 哺乳期宜食何种饭粥
- 107 哺乳期宜食何种点心
- 109 哺乳期宜食何种菜肴
- 111 哺乳期宜食何种汤羹
- 112 双胎妊娠应注意些什么？对食物的要求怎样
- 113 妊娠反应的膳食调节

五、常见妊娠合并症的饮食安排

- 115 妊娠高血压综合征孕妇的合理膳食
- 116 妊娠合并营养不良时饮食如何安排
- 117 妊娠合并糖尿病的饮食对策是什么
- 118 如何利用食物来控制糖尿病
- 119 什么食物不适合糖尿病孕妇
- 119 孕妇合并糖尿病可否吃水果
- 119 如何根据各种食物的等效值来变换糖尿病食谱
- 120 妊娠合并心脏病如何选择食物
- 121 妊娠合并病毒性肝炎的孕妇饮食有何要求
- 122 妊娠合并贫血时如何安排饮食
- 124 为什么缺乏叶酸也会造成贫血
- 125 孕妇妊娠期水肿如何调理饮食

如何应用食物来预防和减轻孕妇便秘	125
妊娠剧吐时饮食如何安排	126
通过饮食来改善妊娠期的恶心、呕吐	127
维生素 C 缺乏为什么会促进妊娠牙龈炎的发生	127
如何选择食物以预防孕妇小腿肌肉痉挛	128

六、孕产妇常见病症的食疗

先兆流产如何食疗	129
习惯性流产如何食疗	130
妊娠期贫血如何食疗	130
妊娠水肿如何食疗	131
手足抽筋如何食疗	132
口舌炎如何食疗	132
夜盲症如何食疗	133
牙龈和鼻出血如何食疗	134
妊娠高血压综合症如何食疗	134
便秘及痔疮如何食疗	135
妊娠合并肾脏病如何食疗	136
妊娠合并心脏病如何食疗	137
妊娠合并肝炎如何食疗	137
妊娠合并糖尿病如何食疗	138
妊娠合并溃疡病如何食疗	139
妊娠合并胆囊炎、胆石症如何食疗	140
妊娠合并结核病如何食疗	140
产后缺乳如何食疗	141
奶水过多如何食疗	142
急性乳腺炎如何食疗	142
产后肥胖如何食疗	143

144 妊娠斑及色素沉着如何食疗

七、孕妇的饮食禁忌

146 怀孕前应停止食用辛辣和高糖食品

147 喜酸的孕妇莫多食山楂

147 孕妇为什么不宜多食桂圆

148 孕妇偏食有何坏处

148 咖啡和茶对孕妇有无影响

149 孕妇强化营养有哪些常见误区

150 为什么孕妇不宜多吃冷饮

150 孕妇为什么要多吃水果

151 如何看待孕妇只吃精白米和精白面

152 孕妇过多食用咸味食物有何危害

153 食用滋补食物对孕妇和胎儿有何影响

153 为什么孕妇忌食罐头食品

154 为什么孕妇不宜食用过多的动物肝脏

154 孕妇为什么要慎吃火锅

一、孕妇的营养常识

一个受精卵经过十月怀胎，便从单细胞变成一个拥有几百亿个细胞，还分化成各系统和器官，而成为一个成熟的胎儿。在这个过程中，没有营养是不可想象的。小生命从受精卵结合的那一刹那，便开始了日以继夜的繁殖分化工作，同时就源源不断地从母体摄取营养，以其作为建筑材料，故胎儿的生长发育依赖孕妇的营养。而且，不论母亲得到多少营养，胎儿总是优先摄取。因此，如果孕妇营养品摄入不足，孕妇首先受到影响。如果孕妇严重的营养不良，最后还会影响到胎儿。但也不是多吃就好，吃得过多，会使内脏器官超负荷。因热能过多，体重增加，可能会并发妊娠高血压，还会使孕妇过度肥胖，胎儿过大，易造成难产。因此，营养的关键是讲究营养品合理。身体的生长发育有其一定的规律性，在什么进候需要什么样的营养品，也有其时间性，尤其是大脑的生长发育，其规律性及季节性更为严格一些，故营养的供给，还应及时，切莫误了时机。

营养对妊娠有何重要性

妇女在怀孕以后，身体各方面的新陈代谢就会变得旺盛起来，对于各种营养素的需要，也有着显著的增加。因为这时孕妇除了要维持本身的消耗以外，还要以很多的营养素来供给胎儿的生长和发育。因此注意孕妇的饮食和营养是非常必要的。否则不但影响胎儿的正常发育，而且也会造成孕妇身体虚弱。严重的还会引起流产和胎儿早死等不幸事件。

人类每天从食物中获取营养，以维持生命并为正常生理活动提供必需的营养物质和能量。妇女怀孕后，每天所吃的食物，除了

维持自身机体代谢和消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是说，一个人要吃两个人的饭。胎儿的营养完全由母亲从食物中获取，因此孕妇营养的好坏，不但影响自身的健康，也直接影响胎儿的生长和脑、心等组织器官的发育。即使母亲摄入的营养物质不足，胎儿也要吸收母亲体内的钙、铁、蛋白质等营养物质，使母亲出大于入，而容易发生缺钙、缺铁、缺蛋白质等营养不良。如果母体长期处于营养不良的状态，胎儿无法摄取充足的营养，而导致发育迟缓或停止发育，甚至引起流产、早产、死产或胎儿畸形等，还有部分胎儿出生后到儿童阶段表现为智力落后。可见，保证孕妇足够的营养，对于“优生、优育”是非常必要的。相反，有些人一切为了孩子健康，认为吃的越多，对孩子越好，甚至只吃大鱼大肉和昂贵的保健品，就算是营养好，结果自身体重直线上升，胎儿也长成巨大儿，引起分娩困难以及一系列并发症。过多的不均衡营养，不但影响胎儿摄取全面的营养，同时对于孕妇也增加了并发糖尿病、高血压、营养素缺乏的可能，花费很多，却起到相反的作用。因此孕妇应当摄入平衡而充足的营养，从孕前、妊娠期、产后到哺乳等，一系列过程注意营养的搭配，为宝宝创造优良的母体环境，保证健康成长。

孕妇对于饮食的需要是随着胎儿的生长而变动的。在怀孕的头四个月中，由于胎儿还小，向母体索取的营养不多。所以这时除了需要增加一些富有无机盐和维生素的食物，如蔬菜和水果等外，至于糖类和蛋白质的需要量还不多。这时期孕妇往往会发生呕吐，胃口也不好。所以在这时期应该多吃些含B族维生素的食物，如花生、黄豆、豌豆、紫菜和各种粗粮。同时还要采用比较容易消化的食物。鱼类不但营养好，又容易消化，而且滋味鲜美、值得食用。如果条件许可，可以用少量多餐的办法，来克服呕吐的现象。

从怀孕5~7个月这段时期，胎儿的生长逐渐加快，向母体索取的营养素也越来越多，而孕妇的胃口也随之好转了。这时期孕妇

对于各种营养的需要一般都要比以前增加。所以除了饭量按照胃口增加以外,还要多吃富有蛋白质、维生素和无机盐的食物。蔬菜中的金花菜、苋菜、青菜、胡萝卜等,都含有极丰富的无机盐和维生素,应该经常食用。同时这些食物含有很多粗纤维,多吃还能避免便秘。黄豆和各种豆类制品含有很多蛋白质和脂肪,也应该常吃。另外,当然也需要吃些荤菜,以补充上面几种食物的不足。

怀孕的最后3个月是胎儿生长最快的时期。这时孕妇所需要的热能一般应比以前增加15%~20%,特别是用来组成胎儿肌肉和各种内脏所必需的蛋白质更应该增加。否则孕身体中的蛋白质大量地被胎儿吸取后,孕妇本身就要变得非常瘦弱了。因此,这时期除了多吃豆类制品外,还应该多吃富有蛋白质的荤菜,如蛋、肝、鱼、肉等。此外,钙、磷、铁等无机盐在怀孕后期的需要量也极大。而铁在妊娠末2个月的需要也比以前多得多,所以在这段时期如果缺乏这些物质,就会使胎儿得软骨病和贫血,而孕妇自己也常常会因此而引起贫血,所以怀孕后期应多吃肝、鸡蛋、大豆、苋菜、花生等食物。

孕产妇饮食有什么特殊性

要保“一人吃两人用”,孕产妇的营养问题关系到两代人的身体健康,尤其对孩子的体质基础的形成起着关键的作用。妊娠期间孕妇不但要负担自身的营养需求,而且还要负担胎儿迅速生长的营养需要。然而,妊娠反应又会引起的恶心、呕吐、食欲减退、异食等,孕产妇更是“一人吃两人用”,这就必须加大营养物质的摄入,否则会对两代人的健康产生终身影响。

孕产妇各期的生理特点对营养素需求有哪些特点呢?

孕前营养:由于有些避孕药物可以引起水溶性维生素如叶酸、B族维生素及锌铁等微量元素缺乏,故在有生育计划时,应先合理均衡营养以为怀孕做好营养准备。这是整个围产期的重要基础。

妊娠期营养:妊娠前半期主要是由于孕妇反应而大量呕吐,进食明显减少,这可是导致水电解质失衡,无机盐及微量元素明显减少和蛋白质缺乏、脂肪氧化增多等。孕妇体内产生的酮体对胎儿早期发育有重要影响。必须大量补充高热能、高电解质、高维生素、易消化的均衡饮食。

妊娠后半期胎儿发育加快,孕妇在每天保证自身代谢需要的同时还需要补充大量营养来保证胎儿生长发育所需的高热能、高蛋白营养及多种维生素、微量元素全面均衡的食品。

产后哺乳:乳妇由于分泌乳汁、哺乳婴儿、恢复产程中创伤及体力消耗,需要在正常饮食的同时添加多种营养素。此阶段每天应比正常人多摄入 3 347 千焦热能,多增加 25 克蛋白质及 3 倍以上含不饱和脂肪酸的脂肪。维生素、无机盐、微量元素均衡的添加则更有助于三大营养素的全面吸收。

根据以上各期的营养素需求变化,围产期需要全面、均衡的高营养饮食,而普通饮食如米饭、鱼类等天然食品——全营养素流食。这种流食根据 RDA 标准(每日正常人营养素供应量标准),将天然食品中最优质营养成分提纯。按科学、全面、均衡的营养补充原则浓缩在一定的液体中。这样不但营养密度大大增高,同时科学的配比更符合生理,且易消化吸收又方便实用。孕妇在孕前期在正常饮食同时每天补充一定量的全营养素流食,在妊娠反应时,多次少量服用这种流食,不易引起恶心、呕吐。孕晚期及哺乳期,在正常饮食的同时添加全营养素流食既使用方便,又保证了高热能、高蛋白、多种维生素、微量元素的补充,以保证婴儿正常的发育,使母子两代平安、健康。

为什么说孕妇营养贵在合理

妊娠期的饮食搭配十分重要,它关系到胎儿的生长与发育。因此,妊娠期的饮食既要保证孕妇的自身健康,更要保证胎儿的生长

发育。所以，妊娠期的饮食必须含有丰富的营养物质。妇产科医生为孕中期和后期的孕妇提出了一个膳食计划。其内容是：每日鸡蛋 2~3 个，瘦肉 100~150 克，豆类 150~200 克，蔬菜 500~750 克，食粮 400~500 克，烹调油 25~40 克。另外在加工时要注意食物的烹调方法，既要使食物在烹调加工中不损失过多的营养素，又要使食物清爽可口，促进食欲，易于消化和吸收。孕晚期，由于胎儿长期的挤压而使孕妇肠道容积缩小，故饮食应掌握少而精，少食多餐的原则。这样既可防止消化不良，又能保证孕妇和胎儿的营养需要。孕妇可多吃些海带、紫菜、海米、虾皮等，以补充膳食中的碘和钙等无机盐，也可以经常选用些零食，如：芝麻、核桃、花生、栗子、葵花籽等。因其中所含无机盐和蛋白质的量与豆类相仿。另外要保证每天食用适量新鲜水果，以补充维生素 C、B 族维生素、维生素 A，并保证妊娠期的大便通畅。有些地区食物中缺锌，孕妇可能会出现味觉改变，而引起食欲不振，厌食等症状，可适当补充含锌食物，如某些动物蛋白、蛋、乳制品及鱼、贝类。在某些碘缺乏地区，孕妇应多食用海带、海鱼等富含碘的食物。总之，科学而合理的妊娠期膳食搭配，对于孕妇及胎儿的生长、发育及营养的摄取是很有益的。

怀孕是母体的一个特殊生理调整过程，在整个妊娠期，母体约需要贮存钙 50 克，其中供给胎儿 30 克。母体如钙摄入不足，胎儿需要时会从母体的骨骼、牙齿中夺取，以满足生长的需要，这就使母体血钙降低，发生小腿抽筋或手足抽搐，故营养专家认为：孕妇补钙最好方法是每天喝 200~400 克牛奶，每 100 克中含钙约 120 毫克。牛奶中的钙最容易被孕妇所吸收，而且磷、钾、镁等多种无机盐搭配也十分合理。但一些牛奶在加工过程中很多营养早已被破坏，易造成孕妇的钙和其他营养的补充不足，故孕妇应饮用由瞬时超高温灭菌和无菌包装技术的鲜牛奶，这种牛奶加工包装工艺，能最完好地保存牛奶的营养。

妊娠期总的食物选择原则是什么

在我国旧的风俗习惯中，妇女妊娠后很少注意营养，只求吃饱，不求吃好。近年来，生活水平提高，妇女怀孕后又大吃营养品，鸡鸭鱼肉不断，吃得肥肥胖胖的。这些做法都是不科学的，对孕妇、胎儿以致分娩后的婴儿均是不利的。孕妇选择食物时特别要注意，吃什么，如何吃，都要有个原则。

(1) 摄取平衡膳食：摄取平衡膳食是一个重要问题，营养就是通过摄入身体内所需的物质来维护机体的健康和正常功能。人体是一个由许多器官、组织构成的复杂的有机体，包括骨骼、内脏、肌肉、血液、毛发、指甲等，其功能不同，成分也就不一样，其所需的营养物质也就各异了。这也就决定了人必须吃多种食物，并通过不同食物所含成分来形成和补充身体的各种成分。孕妇对食物的要求亦是这样。

(2) 注意食物的多样化和适当搭配：由于吃东西可能有个人的爱好，比如有人爱吃大米，而有人却喜吃面制品，有的不吃蔬菜，有的不吃肉，这样从客观和主观上，形成了偏食，也就是自己限制了食物的选择范围。由于各种食物都有自己特殊的营养成分，吃不同的食物，就能获得不同的营养成分，吃的食物品种越少，所获得的营养成分就越单调，越易造成营养不良而患病。食物的选择多样化还可进行营养价值的互补，例如只食大米，则缺乏赖氨酸（一种人体必需氨基酸），而肉类中含有大量赖氨酸，可补充大米中的不足，从而提高大米的营养作用。又如当缺钙而补钙时如不同时补充维生素 D，则钙不能被很好吸收。食物的适当搭配还可调节食欲，增进营养。如香芋扣肉，既可减少猪肉的油腻，又可获得香芋中的营养成分。又如瘦肉粥，既可增加粥的香味，又增加主食的进食量，何乐而不为呢？在食物多样化和适当搭配中，我们可概括出一般规律为：动植物搭配，主副食搭配，粗细粮搭配，粮豆类搭配。