

孕育营养

保健乐园

yun

yū yīng yáng bǎo jiàn
lè yuán

梁晓翠 / 主编

天才
宝宝养育
金典

- 孕期的营养需求
- 孕期的营养膳食
- 不适症状的食疗方案
- 婴儿的营养需求
- 婴儿饮食的基本原则
- 婴儿特殊状况下的食疗方案

中国戏剧出版社



孕育营养保健 乐园

天才
宝宝养育
金典

梁晓翠 / 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天才宝宝养育金典/梁晓翠主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02599 - 3

I. 天… II. 梁… III. 婴幼儿—智力开发—基本知识
IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066417 号

天才宝宝养育金典——孕育营养保健乐园

责任编辑: 左灿丽

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: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 120

字 数: 900 千

版 次: 2007 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02599 - 3

定 价: 118. 80 元 (全六册)

版权所有, 侵权必究



目 录

第一篇 孕期营养方案

第一章 孕期的营养需求

1. 蛋白质	2
2. 脂肪	3
3. 糖	4
4. 维生素A	4
5. 维生素E	5
6. 维生素B ₁	6
7. 维生素B ₂	7
8. 维生素B ₆	7
9. 维生素B ₁₂	8
10. 维生素C	9
11. 铁和钙	10
12. 钾和钠	11
13. 锌、铜、锰	12
14. 碘和硒	14



TIANCAI

BAOBAO
YANGYU JINDIAN

第二章 孕期饮食的基本原则

1. 怀孕早期饮食的基本原则	16
2. 怀孕中期饮食的基本原则	20
3. 怀孕晚期饮食的基本原则	24

第三章 孕期的营养膳食

1. 孕早期膳食安排	26
2. 孕中期膳食安排	42
3. 孕晚期膳食安排	59

第四章 孕期不适症状的食疗方案

1. 孕吐	72
2. 疲倦	76
3. 胎动不安	78
4. 失眠	82
5. 分泌物增多	83
6. 牙痛及出血	84
7. 晕眩	85
8. 便秘	86
9. 腰酸背痛	87
10. 腹痛	89
11. 痔疮	90
12. 浮肿	93
13. 胃痛(胃灼热)	94
14. 心悸气喘	95
15. 脚部抽筋	96



孕育营养保健乐园



第二篇 哺乳期营养方案

第一章 哺乳期的营养需求

1. 热能	98
2. 蛋白质	99
3. 脂肪	99
4. 矿物质	100
5. 维生素	100
6. 水	101

第二章 哺乳期 饮食的基本原则

1. 月子里的饮食特点	102
2. 月子里饮食宜忌	103
3. 产后的合理膳食	105
4. 营养对泌乳的影响	108
5. 授乳期的合理膳食	109

第三章 哺乳期的营养膳食

1. 产后的营养食谱	112
2. 产后的催乳食谱	141



第四章 产褥期异常症状的食疗方案

1. 恶露不下	154
2. 恶露不止	155
3. 产后腹痛	158
4. 产后汗出	162
5. 产后便秘	164
6. 产后小便不通	166

第三篇 婴儿营养方案

第一章 婴儿的营养需求

1. 热能	170
2. 蛋白质	170
3. 脂肪	171
4. 碳水化合物	171
5. 钙和磷	172
6. 铁	172
7. 锌	173
8. 维生素	173
9. 水	174



第二章 婴儿饮食的基本原则

1. 新生儿的消化特点	175
2. 新生儿营养素需要量	176
3. 新生儿以母乳喂养为宜	176
4. 辅助食品的添加	179
5. 4~6个月婴儿喂哺的方法	180
6. 7~12个月婴儿营养素的需要	181

第三章 婴儿的营养膳食

1. 4~6个月婴儿的营养食谱	184
2. 7~12个月婴儿的营养食谱	192

第四篇 母婴同步食疗方案

第一章 婴儿特殊状况下的食疗方案

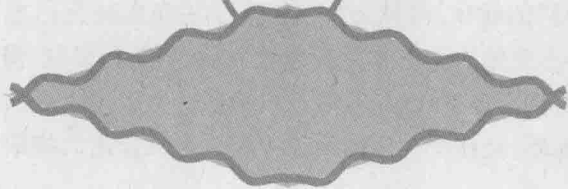
1. 感冒病症	244
2. 咳嗽症状	250
3. 流鼻血	257
4. 惊风症	261
5. 泄泻	264
6. 厌食症	270



7. 呃逆	274
8. 呕吐	277
9. 嗜异症	281
10. 疳积	283
11. 便秘症	288
12. 佝偻病	292
13. 缺铁性贫血	295
14. 汗症	301
15. 夏季热	306

第一篇

孕期营养方案





第一章 孕期的营养需求



蛋白质

蛋白质是维持生命与构成身体组织所必需的物质,其量在体内仅次于水分。它大部分存在于肌肉组织,其余则存在于血液、软组织、骨骼及牙齿中。它主要由碳、氢、氧、氮 4 种元素组成。有的蛋白质还含有磷、铁、碘、铜、锰、锌及钼等元素,由这些元素组成各种不同的氨基酸,是构成蛋白质的基本单位。氨基酸的不同联合,就构成不同的蛋白质。人体和各种食物中的蛋白质都是由 20 种氨基酸组成,各种蛋白质所含的氨基酸不仅种类不同,而且数量和排列顺序也不一样,其中有 8 种氨基酸是人体不能合成的,必须由膳食提供,称为必需氨基酸。

人体含有 10 万种以上的蛋白质,并且各自具有独特的功能。正是这些蛋白质相互配合,才完成了复杂的生命活动。人的一切细胞组织都是由蛋白质构成的。许多具有极重要生理功能的生命活性物质,如具有催化作用的酶,调节各种代谢反应的激素,输送养料的载体,被称为“人体卫士”的免疫球蛋白等等,都是由蛋白质组成的。蛋白质还是供给人们身体生长发育、组织更新和修复、伤口愈合等的原材料。此外蛋白质在人体内分解代谢时,能放出热能。可以说蛋白质是生命存在的形式,是生命的物质基础,是在所有生命现象中起决定性作用的物质。

☆☆ ☆☆ ☆☆ ☆☆ ☆☆



脂 肪

脂肪最主要的营养功能是氧化产热,并供肌体利用。它不但产热能大(1克脂肪的产热能是糖类、蛋白质的2.25倍),而且储存在体内的脂肪构成了巨大的“燃料基地”。当缺乏热能时,肌体就从这个“基地”中将脂肪动员出来,产热供能。这样,宝贵的蛋白质就可以避免被氧化。

脂肪组织是构成人体的重要成分,存在于皮下及器官之间,对重要的脏器起到保护作用。脂肪还可以为肌体提供必需脂肪酸,同时还是脂溶性维生素的携带者。缺少脂肪,这两类物质都会缺乏,从而给肌体造成不可想像的恶果。

脂肪还可以改善食物的性状,赋予食品独特的风味,增进人们的食欲。由于脂肪传热性差,故能防止体温外散,在维持体温恒定和抵御寒冷方面有不可替代的作用。

在妊娠过程中对脂肪的需要相应增加,从怀孕初期开始孕妇某些部位就有脂肪存积,整个妊娠期孕妇平均增加体脂2000~4000克。此外,孕晚期还要供给胎儿脂肪贮备,胎儿脂肪可为其体重的5%~15%。脂质是脑及神经系统的重要成分,脑组织脂肪中约1/3为亚油酸和亚麻油酸,不饱和脂肪酸对髓鞘和细胞膜的生成更为重要。

因此,孕妇膳食中应含有足够的脂肪,提供饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。一般认为,孕妇膳食中脂肪供给量应占总热能的20%~25%为宜。

脂肪的主要来源有食用油脂、动物性食品和硬果类食品。各种油脂类植物种子及硬果类食品中,亚油酸类必需脂肪酸含量较高,如花生仁、胡桃、芝麻及核桃等是孕妇们首选的油脂类食物。一般鱼类及贝类食品含有较丰富的二十二碳六烯酸,麻油、玉米油、瓜子仁、松籽等及动物脑、肺和瘦肉中含有较丰富的其他不饱和脂肪酸。



糖

糖类包括淀粉、麦糖、蔗糖、乳糖和葡萄糖等。

人们每天摄取的食物中,糖类占 80% 以上。

糖类在人体内的消化、吸收和利用较其他两类产热营养素(脂肪和蛋白质)迅速完全。它既为肌肉运动供能,又是心肌收缩时的应急能源,而且大脑组织的能量来源也是糖类中的一种物质——葡萄糖。由此可见,糖类在供能方面,起着最为重要、无法替代的作用。

孕妇为何要增加糖类的摄入量呢? 因为葡萄糖为胎儿代谢所必需的,多用于胎儿呼吸。如果母体摄入葡萄糖不足,母体不得不以氧化脂肪及蛋白质来供给。若脂肪动员过快,氧化不完全时易出现酮症酸中毒。如果酮体进入羊水中,胎儿又缺乏葡萄糖,则胎儿可利用羊水中酮体作为能量的来源。酮体进入胎儿体内对脑和神经系统会有不良的作用。血酮高的孕妇所生婴儿常出现大脑发育不良及智商低的现象。



维生素 A

维生素 A 属于脂溶性维生素,主要存在于哺乳动物体内及鱼类的肝脏中。

维生素 A 参与视网膜杆状细胞内视紫质的构成,以维持正常视觉。如长期缺乏维生素 A,就易引起夜盲症。

维生素 A 保证上皮组织健全的功能,缺乏时人体上皮干燥、增生,角膜软化,严重者眼睛因角膜溃疡而失明。此外,呼吸道和消化道上皮也受影响,身体表皮干燥,毛囊角化,抵抗力低下,易于感染。因此,维生素 A 又被称为“抗传染病维生素”。

维生素 A 还具有促进生长发育的作用。当胎儿和幼儿缺乏维生素 A 时,即可表现出生长发育迟缓及牙齿生长不良等症状。



维生素A对孕妇具有十分重要的保健意义。妊娠期内胎儿肌体生长发育,以及母体各组织的增加和物质储备,均需要大量的维生素A。如果维生素A缺乏,有可能引起流产、胎儿发育不良、幼儿生长停滞及骨、牙齿形成不良。维生素A严重不足时,可导致骨骼和其他器官畸形。但是,如果孕妇摄入过量的维生素A,同样也会引起胎儿畸形和影响胎儿正常发育。曾见过临床报道,孕妇摄入大量维生素A,胎儿出现了肾脏畸形,故应以合理摄入为准则。我国营养学会推荐,孕妇维生素A每日供给量为3300国际单位,相当于1000微克视黄醇当量。维生素A的食物来源有各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、牛奶及禽蛋等。胡萝卜素在人体内可还原成两分子维生素A,胡萝卜素的良好来源是有色蔬菜,如胡萝卜、菠菜、苜蓿、豌豆苗、辣椒、牛皮菜、甜薯、枸杞子及芹菜等。



维生素E

维生素E与生育能力极其相关,因此也称为生育酚。在1931年国外有人就报道过,几位连续流产4~5次的妇女,在给予维生素E后就获得痊愈,而且正常怀孕。大量实验资料证明,如果缺乏维生素E,就会使雄性动物睾丸发育不全,精子活性降低,继而精子退化,尾部消失,无活动能力。最后曲精管上皮萎缩,不产生精子,性功能丧失,第二性征退化。对雌性动物来说,如果缺乏维生素E就会影响胎盘及胎儿的发育,最后胚胎因被吸收而萎缩,造成胎儿死亡。这种情况如能早期发现,并及早给予含维生素E的饮食,则胚胎尚可照常发育,直到正常分娩。因此,在大力提倡优生的今天,维生素E显示出其重要的生理学价值。

维生素E还具有维护骨骼、心肌、平滑肌和心血管系统的正常功能及增强肌体免疫反应能力的作用。维生素E还是一种极强的抗氧化剂,具有抗衰老作用。

为了满足对维生素E的需要及胎儿能贮存一定量的维生素E,孕妇应每日多摄入2毫克维生素E。

维生素E广泛分布于植物组织中,尤其在麦胚中含量最为丰富,其次为麻油、花生油、大豆油、棉籽油和玉米油。莴苣叶及柑橘皮含生育酚也很多,几乎所有的绿



色植物都含维生素E。肉、奶油、奶及鱼肝油中也含有一定量的维生素E。



维 生 素 B₁

维生素B₁又称硫胺素。是抗脚气病维生素。如果人们长期大量食用精白的米和面粉，而又缺乏其他杂粮和多种副食品的补充，容易造成维生素B₁的缺乏。我国南方一些地区以大米为主食，长期吃精白米会得脚气病，这是缺乏维生素B₁时，肌体内葡萄糖化率降低，神经细胞不能获得足够的能量供给，加上丙酮或甲基乙二醛的毒性使神经遭受损害，临床上就表现为脚气病。脚气病不是脚癣，脚气病病人呈神经系统、循环系统、消化系统以及新陈代谢紊乱的特征。通常临床症状有食欲不振、下肢无力、感觉麻木、肺活量减少、全身疲倦、面无表情、消化不良、便秘、恶心、呕吐和失眠等。儿童缺乏维生素B₁时，症状往往与脑膜炎很相似。

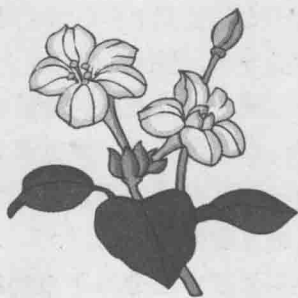
维生素B₁还具有促进生长发育、维持肌体正常代谢、促进乳汁分泌及保证末梢神经兴奋传导的正常进行等功能。

在妊娠期间，母体及胎儿代谢水平增加，对热能需要增加，随之对维生素B₁的消耗也相应增加。另外，由于肾脏滤过率增加，尿中维生素B₁排出量增加，使以往膳食中摄入的维生素B₁显得不足，无法满足肌体需要，表现为血液浓度下降及细胞活性降低。

孕妇维生素B₁不足或缺乏，还可表现为小腿酸痛及心动过速等。曾有报道，一孕妇妊娠期间长期维生素B₁摄入不足，分娩后2~4日突发急性心力衰竭。每日予以5~10毫克维生素B₁治疗后可恢复。

我国营养学会推荐孕妇每日维生素B₁供给量为1.8毫克。

维生素B₁普遍存在于各类食物中，以谷类、豆类及肉类食物的含量较为丰富，籽粒的胚和酵母是维生素B₁的最好来源。





维生素 B₂

维生素 B₂ 又名核黄素,是一种水溶性维生素,它参与体内的物质代谢,对维持生命活动,促进胎儿和婴幼儿的生长发育具有重要作用。但是,由于维生素 B₂ 在食物中分布不广,含量也不多,而且在烹调加工中易损失,因此,我国人民膳食中维生素 B₂ 的供给量常常不足,常可见到轻度维生素 B₂ 缺乏症病人。

维生素 B₂ 是维持眼睛健康所必不可少的。若缺乏维生素 B₂,眼睛会感到疲劳、刺痒、畏光、角膜充血,甚至使角膜变为不透明,也可出现睑缘炎。

妊娠期母体代谢旺盛,故维生素 B₂ 需要量增多。如果维生素 B₂ 不足或缺乏,可引起或促发孕早期妊娠呕吐;孕中期口舌炎、舌炎、唇炎及早产儿发生率增加。有人提出维生素 B₂ 缺乏可阻碍人体软骨及骨骼的骨膜形成。

维生素 B₂ 在自然界中分布于动物组织中。含维生素 B₂ 最丰富的是酵母,每 100 克酵母约含 3.6 毫克维生素 B₂。动物肝、肾和心肌中的含量也较丰富,其次为奶类、蛋类、鳕鱼及螃蟹等。植物性食物中干豆类(青豆、黄豆、赤豆)、花生和绿叶蔬菜中维生素 B₂ 的含量较高,而米、面等粮食中含量较少。

我国营养学会推荐孕妇每日维生素 B₂ 供给量为 1.8 毫克。

为了预防维生素 B₂ 缺乏症,孕妇必须选择含维生素 B₂ 丰富的食物,同时还要避免食物中的维生素 B₂ 在烹调加工中的损失。淘米应尽量减少次数,且不能用力搓洗米,否则,维生素 B₂ 将损失 23%~25%。烹调时尽量不要加碱,以免破坏维生素 B₂。在烹调各种食物,尤其是烹调蔬菜和肉类时,最好用铁锅急火快炒。蔬菜烹调前,应避免用水浸泡,尽可能做到先洗后切,现炒现吃,避免长时间保温或多次加热。



维生素 B₆

维生素 B₆ 又称吡哆醇,是人体色氨酸代谢和糖代谢的必需物质。妇女的雌激



素和肾上腺糖皮质激素代谢也需要维生素 B_6 。许多疾病,特别是妊娠期并发的一些症状,均可用维生素 B_6 治疗。一般认为,维生素 B_6 的最低需求量为每日2毫克,孕妇、乳母为每日2.5毫克。美国提出孕妇每日维生素 B_6 供给量为2.6毫克。

人体的色氨酸代谢需要维生素 B_6 参与,如果维生素 B_6 供给不足,就会产生一种有害的代谢产物——黄尿烯酸,延缓淀粉氧化磷酸化过程,干扰正常糖代谢。

有的妇女在妊娠期会发生手足水肿、小腿痛及指关节疼痛等症状。每日服10毫克维生素 B_6 常可使水肿消减,但要使指关节痛及手足肿胀等症状消失,则每日需服50~450毫克,甚至短期内每日1000毫克。偶尔有些妇女因在月经期或绝经期有小腿痛症状而被误诊为缺钙,医生给予钙盐,结果反而使症状加重,这时若给予维生素 B_6 可消除之。妊娠呕吐用维生素 B_6 治疗可获良效。

维生素 B_6 还可以防止孕妇患牙齿疾病。研究发现,在怀孕第4个月到分娩,每日给予孕妇维生素 B_6 20毫克,结果发现患牙疾病者比不给服维生素 B_6 的对照组明显减少。

在妊娠阶段,由于雌激素增加,色氨酸代谢增加,维生素 B_6 需要量也要增加。胎儿在5个月时为中枢神经系统增长高峰,最需要维生素 B_6 ,因而孕妇必须重视对维生素 B_6 的摄入。

动物肝脏、瘦肉、鸡肉、鱼、谷物、胡桃、花生、葵花子、面粉中都富含维生素 B_6 ;麦芽中所含的维生素 B_6 比猪肝还多;新鲜香蕉所含的维生素 B_6 比其他水果高5倍。



维 生 素 B_{12}

维生素 B_{12} 是一种含钴的维生素,又称为抗恶性贫血维生素。维生素 B_{12} 在人体回肠中吸收,经血液循环后贮存于肝脏。但必须有盐酸和胃液中的内因子存在方可完成。内因子是对热不稳定的黏液膜蛋白,分泌于胃液和唾液中。维生素 B_{12} 由肠吸收后须与蛋白质结合,钴与蛋白质结合体能贮于肝脏中,凡是未经结合的,迅速由肾排出体外。

维生素 B_{12} 的生理作用是以辅酶的形式促进血红蛋白、核酸和蛋白质的合成,