



孕妈妈

这样吃最



安全

北京妇产医院主任医师

王琪 编著

一个人的饮食，两个人的安全营养

国家级孕产专家手把手教孕妈妈，
这样吃既安全又营养



有机食品一定健康吗？进口食品一定安全吗？
价格贵的食品就营养？孕妈妈，今天你吃对了没有……



化学工业出版社

孕妈妈 这样吃最 安全



北京妇产医院主任医师
王琪 编著



化学工业出版社

·北京·

从准备怀孕的那一刻开始，一切都变得不一样，为了孕妇和胎儿的健康，大家不遗余力，寻找各种方法让孕妇吃得安全，吃得健康，有机蔬菜、进口食品、洋奶粉……只要是营养好、对胎儿好的食物，来者不拒，统统接纳。

然而，有机食品一定健康吗？进口食品一定安全吗？贵的就是安全的？谁能回答怀孕时的饮食困惑，真正地帮助孕妈妈找到一条既营养又安全的饮食之路呢？北京妇产医院产科主任医师、资深孕期营养专家王琪老师从食品安全的角度为你讲述孕妈妈到底要吃什么、怎样吃，帮助孕产妈妈安全、健康、快乐地完成孕产之旅。

图书在版编目（CIP）数据

孕妈妈这样吃最安全 / 王琪主编. —北京：化学工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-122-15152-0

I. ①孕…… II. ①王… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 202411 号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：宋玮

文字编辑：李曦

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 136 千字 2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

前言

“深海鱼到底能不能吃？”“猪肝毒性那么大，孕妇吃了会不会有危险？”每次给孕妈妈做产检时，都会被问到类似问题。

做了这么多年产科医生，我欣喜地看到，现在的年轻一代，从准备怀孕的那一刻开始就特别注重营养的搭配。很多孕妈妈为了肚子里的宝宝健康，改掉了偏食、节食的毛病，只要是对宝宝健康有益的食物统统来者不拒。

如果只是一个普通人，随便吃些自己喜欢的食品。但从准备要小宝宝的那一刻开始，一切都变得不一样。为了孕妈妈和胎儿的健康，大家不遗余力，寻找各种更健康、更安全的食物。有机蔬菜、进口食品、洋奶粉……

然而，有机食品一定健康吗？进口食品一定安全吗？贵的就一定是好的吗？很多孕妈妈花了大量心思最终却查出来营养不良，也有很多孕妈妈因为盲目追求营养而造成营养过剩，无论是营养不良或是营养过剩，对腹中的胎儿来说都是不利的。营养不良的直接威胁胎儿的健康与安全，营养过剩则会导致巨大儿越来越多，胎儿以后患糖尿病、高血压的概率比正常宝宝大得多。

为什么在如此注重营养与安全的情况下还会有这么多营养问题呢？答案很简单，因为过分追求安全与营养而丢弃了很多食物中的健康成分。比如，很多孕妈妈喜欢购买进口水果，觉得进口水果更安全、更可靠。殊不知，经过长途运输后的进口水果，营养成分的损耗巨大，营养成分与本地产的新鲜水果根本不能比。

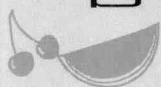
孕妈妈到底要吃什么，怎样吃，才能既保证营养，又保证

安全呢？这成了令许多孕妈妈纠结的问题。对孕妈妈来说，吃食物，更多的是吃食物中的营养成分。食品中的不安全因素，是外界带来的威胁。这些威胁我们很难预知，与其无休无止地为它们而烦恼，还不如着眼于食物中的健康因素。真正的让自己吃得既安全又营养。

正是出于这样的初衷，我们编写了这一本《孕妈妈这样吃最安全》，希望各位正在备孕或已经怀孕的孕妈妈们在本书的指导下能真正的吃得安全，吃得健康，长胎不长肉，孕育一个健康漂亮的小宝宝。

编 者
2012.8

目 录



Part 1 孕前一定要懂的饮食问题



平衡饮食为宝宝提供充足的营养储备 /2

男人孕前饮食对宝宝健康很重要 /4

内分泌失调导致不孕怎么办? /7

可乐真的会导致不孕吗? /10

锌不足也会导致不孕吗? /12

吃什么可以提高怀孕概率? /13

Part 2 找到适合孕妈妈的最佳营养



孕妈妈一定要懂的最佳膳食方向 /16

胎儿的生命基础——蛋白质 /18

胎儿脑神经发育的必需营养——脂肪 /19

胎儿的能量源泉——碳水化合物 /22

维持平衡的重要营养素——维生素家族 /23

胎儿发育的微量密码——从钙到锌的有用元素 /27

胎儿的最大威胁——从铝到汞的有毒元素 /31

营养传输的纽带——水 /33

Part 3 孕期必需的各种微量元素



- 孕前和孕初期到底要不要吃叶酸 /36
- 怀孕后复合维生素真的不可或缺吗? /39
- 孕妈妈怎么吃复合维生素最安全 /41
- 为什么复合维生素中含有各种矿物质? /43
- 补钙——孕妈妈最迫切的需要 /44
- 虾皮是孕妈妈补钙的最佳食物吗? /45
- 牛奶真的能满足孕妈妈的补钙需求吗? /46
- 骨头汤是否适合孕妈妈补钙? /48
- 豆浆能取代牛奶给孕妈妈补钙吗? /49
- 芝麻酱也是孕妈妈理想的补钙法宝 /50
- 绿叶蔬菜也是孕妈妈的补钙来源 /51
- 孕妈妈一定要补铁吗? /52
- 动物性铁与植物性铁, 谁更适合孕妈妈? /53

Part 4 好牛奶才能滋养健康胎宝宝



- 鲜牛奶与孕妇奶粉哪个营养好? /56
- 哪种牛奶更适合孕妈妈食用? /58
- 低脂奶对孕妈妈更安全吗? /60
- 牛奶、酸奶、奶酪, 孕妈妈应如何选择? /61

孕妈妈要看清的优质奶真相 /62

孕妈妈适合喝什么样的酸奶? /64

孕妈妈要避免饮用特别浓稠的酸奶 /66

Part 5 选择优质肉类，为胎儿加分



多吃深海鱼，胎儿变聪明? /70

无腿的、两条腿的和四条腿的谁更营养? /71

孕妈妈要懂的鲜肉选购法则 /73

千元海参换一个聪明孩子? /76

孕妈妈吃多少虾适宜? /77

孕妈妈可以吃大闸蟹吗? /79

孕妈妈怎样吃水产品才安全 /80

Part 6 蔬菜、水果，孕期的最佳伴侣



多吃蔬菜、水果让胎儿更聪明 /86

上天的食品——菌类蔬菜 /88

浓缩的营养丸——藻类蔬菜 /91

地下的矿物能源——根茎类蔬菜 /95

粗纤维的最佳来源——瓜类蔬菜 /98

- 全能营养冠军——绿叶蔬菜 /102
- 孕妈妈要懂的蔬菜选择方法 /104
- 水果，抗氧化成分的最佳来源 /107
- 水果吃得多 宝宝皮肤好 /109
- 孕妈妈最容易犯的水果消费误区 /111

Part 7 粗粮，让孕妈妈远离妊娠糖尿病



- 孕妈妈的主食越精细越好吗？ /114
- 孕妈妈怎样才能挑到放心大米 /117
- 面粉也要聪明选 /120
- 怎么吃粗粮对胎儿更好？ /122
- 孕妈妈吃过多粗粮会膳食纤维过量吗？ /124

Part 8 帮孕妈妈改善口感的坚果和零食



- 一天一把坚果，帮助宝宝智力发育 /128
- 孕妈妈如何控制血糖 /132
- 帮助控制血糖的健康食品 /134
- 无糖食品更安全吗？ /136
- 孕妈妈一定要懂的酥脆食品 /137

蛋糕、西点聪明吃 享受美味不发胖 /139

水果干和蜜饯的差别 /140

非油炸零食更适合孕妈妈吗? /141

Part 9 孕妈妈不可忽视的油、盐、酱、醋



油要怎么换着吃 /144

橄榄油最适合孕妈妈吗? /146

反复用的炒菜油带来妊娠高血压 /149

孕妈妈经常去餐厅用餐对胎儿有影响吗? /151

品种繁多的营养盐, 哪种最适合孕妈妈? /153

酱油会让胎儿皮肤变黑吗? /154

孕妈妈可以吃咸味调味品吗? /156

帮孕妈妈改善食欲的醋 /157

Part 10 远离形形色色的饮料



孕妈妈每天要喝多少水? /160

孕期一定要远离各种饮料吗? /161

鲜榨果汁真的是鲜榨的吗? /162

鲜榨果汁比水果更适合孕妈妈吗? /163

孕妈妈可以喝酒吗? /164

Part 11 孕妈妈一定要懂的饮食误区



进口食品一定更安全吗? /168

有机绿色食品营养价值更高? /171

鸽子蛋比鸡蛋更营养? /173

蔬菜生吃营养不流失? /176

草酸高的食物一定要远离吗? /178

那些可笑的饮食传说 /179

孕妈妈一定不能吃辣吗? /181

孕妈妈吃了含香精的食品对宝宝有害吗? /182

生炆食品, 孕妈妈要远离? /183

不含添加剂的食物更安全吗? /184

Part 12 孕十月同步营养方案



孕1月万事俱备迎接新生命的到来 /188

孕2月早孕反应开始了 /190

孕3月孕吐时也要补充营养 /192

孕4月胃口突然变好了 /194

- 孕5月关注各种营养需求 /196
- 孕6月合理饮食预防过度肥胖 /198
- 孕7月各种营养大冲刺 /201
- 孕8月饮食调节，消除水肿 /203
- 孕9月为天使降临做最后冲刺 /206
- 孕10月最后阶段更要有效控制 /208

附录



- 附录1 各种水果成熟时间表 /212
- 附录2 各月的旺产蔬菜 /214
- 附录3 各种蔬菜的选购方法 /215
- 附录4 孕妈妈例行产检项目表 /221
- 附录5 如何看懂孕期B超单 /226

参考书目 /228



Part 1

孕前一定要懂的饮食问题



平衡饮食为宝宝提供充足的营养储备



男人孕前饮食对宝宝健康很重要



内分泌失调导致不孕怎么办?



可乐真的会导致不孕吗?



锌不足也会导致不孕吗?



吃什么可以提高怀孕概率?





平衡饮食为宝宝提供充足的营养储备

经常有朋友问我：我准备怀孕了，除了补充叶酸之外，在饮食上还要做什么准备呢？有什么需要特别注意的吗？

每次听到类似问题，总是感觉特别欣慰，能问出类似的问题的人，一定是一个有责任心的妈妈，她们明白一个基本的道理——只有身体棒、营养好的妈妈，才能给宝宝提供最佳的孕育环境。古人云：预则立，不预则废。和那些毫无准备的妈妈们相比，那些做好充分营养准备的妈妈，不仅孕育过程更顺利，生出来的宝宝“先天足”，自己产后恢复也更快。

很多人只知道孕期营养的重要性而忽视了孕前的营养。其实，孕前的营养也是非常重要的。在十月怀胎中，胎儿发育最重要的是前3个月，此时，婴儿的大脑、心、肝、胃、肠和肾都在急速发育期，而这个时候也正是孕妈妈最容易出现妊娠反应的时期。有超过半数的孕妇会出现恶心、呕吐、不想进食等症状，此时，能为宝宝提供营养的就是怀孕前的营养储备。

许多营养素都可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间，如脂肪能储存20~40天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~356天，铁能储存125天，碘能储存1000天，而钙的储存时间高达2500天。怀孕前准备得越充分，怀孕后才能提供足够的营养。如果孕前营养素储备不足，就无法满足宝宝的生长需要。

怀孕前一定要养成良好的饮食习惯，学会平衡饮食，为宝宝提供充足的营养储备。



平衡饮食的三大原则

1. 合理搭配膳食，改善三餐的饮食质量

肉、蛋、奶的搭配要合理，蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和脂肪的摄入要适量。尤其要多吃绿叶蔬菜和粗粮，绿叶蔬菜不仅富含叶酸，还能补充多种维生

素和矿物质，是想要怀孕的妈妈最需要多吃的食物。国外有研究证明，多吃绿叶蔬菜的母亲所产婴儿大脑发育状况更好。粗粮可以供应更多的B族维生素和维生素E，对于受孕是有好处的。

2. 营养全面，不偏食、不挑食

即使自身营养状况好，也需要额外补充优质蛋白、维生素、矿物质和微量元素。建议提前三个月补充孕妇专用的复合营养素制剂，而不仅仅是补充叶酸。无数实验证明，复合营养素在吸收上比单一一种营养素效果更好。如果营养状况不好，就需要即时通过饮食调理进行改善，比如贫血、缺锌等，要咨询育儿专家和营养师，及时增加营养，必要时补充营养素制剂，等到营养状态改善之后再怀孕。如果有胃肠消化吸收不良的状况，也要去看中医或进行饮食调理，及时改善。

3. 远离加工食品、嗜好性食品和油腻食品

尽量少喝酒或不喝酒，少饮咖啡、奶茶和碳酸饮料。煎炸、熏烤食品尽量不吃，因为其中含有致癌物。以口味、口感取胜的高度加工食品尽量少吃，其中不仅油、盐、糖含量高，营养价值低，而且含有多种添加剂，有的还含有反式脂肪，均有可能干扰胎儿正常发育。油腻浓味的餐馆菜肴，一般都是用多次加热的油烹制的，盐分太高，对胎儿实在有害无益，维持这种喜好还会有孕期的水肿和妊娠高血压危险。

特别提示

曾经听过一种说法：“怀孕前越减肥、越瘦生完孩子后身材越容易恢复。”如果你相信这种说法，并在怀孕前拼命减肥的话，那就会得不偿失哦。节食减肥会耗竭体内的营养素储备，并降低各脏器的功能。做准妈妈，不仅要自己身体代谢顺畅，还要担负宝宝的全部负担——包括消化吸收、组织合成、垃圾处理、废物排泄、营养储备等，一个因减肥而营养不良的女子，怎能承担好这些艰巨的任务呢？更不要说在前三个月给宝宝提供充足的营养了。所以，准备要宝宝的妈妈请在怀孕前6个月停止所有的节食减肥行为！



男人孕前饮食对宝宝健康很重要

晚上吃完饭在小区里散步，碰见正在跑步的小李。新婚不久的他与妻子计划要一个宝宝，现在正努力锻炼身体。看见我，他热情地问：“老师，除了锻炼身体，远离可乐、烟酒这些有害品外，饮食上有没有需要特别注意的地方呢？”

父母的健康状况是决定宝宝健康状况的重要因素。在重视传宗接代的中国，早就建立起系统、全面的孕前养生观。除了对备孕中的女性有特别的饮食调理计划。孕前男性的饮食也需要调理，营养状况的好坏与男性生育能力有很大关系，有一些营养物质是男性生殖生理活动所必需的。如果体内缺少了这些物质，就会有碍于性腺的正常发育和精子的生成，严重者还可能导致不育。

资料显示，维生素A是生成雄性激素所必需的物质，男性体内维生素A不足时，会使精子受到损害，活力随之减弱，即使受孕也容易造成胎儿畸形或形成死胎，而维生素A的含量取决于人体内肝脏释放的锌的含量；B族维生素与男性睾丸的健康有着直接而密切的关系，B族维生素缺乏时，将会降低男性的生殖能力；维生素C缺乏会损害精子数量和质量。维生素E和必需脂肪酸的缺乏会造成生殖细胞的损坏，使睾丸受损，从而导致不孕症的发生。而且一旦患有这种不孕症，单靠补充维生素E不会使情况有所改善。在所有的能影响男性生育能力的营养素中，锌可能是被研究的最为透彻的，缺锌可能导致男性性腺功能低下，睾丸变小、质地变软，精子生成减少或停止，其他的微量元素中，缺锰可导致精子成熟障碍，精子数量减少；缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子活力下降。

听了我的介绍，小李咋了咋舌，说：“所有的元素都这么重要，那我是不是与太太一样，补充复合维生素就可以了？”

“复合维生素固然可以补充维生素和矿物质，可是人体最基础的蛋白质、脂肪、碳水化合物却是只能通过饮食获取的。所以改善饮食是非常重要的！”



男人孕前饮食提案

在准备受孕期间，男性要做好饮食平衡。

1. 保证充足的优质蛋白质

蛋白质由一种叫做氨基酸的含氮分子组成。人体的基本氨基酸有25种，它们相互连接，形成不同种类的蛋白质。蛋白质是一切生命细胞的首要组成部分，它不仅参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成，并且有提高性功能和消除疲劳的作用。蛋白质还是生成精子的重要原材料，对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子活力，提高受孕概率至关重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，必须通过食物获取。

世界卫生组织推荐，每天的总能量中大约应有10%的能量来源于蛋白质，相当于每天摄入35克左右，也就是说，你每天只要通过膳食获得足够的能量，基本上你也就获得了足够的蛋白质。蛋白质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等其他物质的摄入不足，形成酸性体质，对受孕十分不利。

在人体所需的25中氨基酸中，有8种是最基础的氨基酸，是身体不可或缺的，其余的17种绝大多数人体都可以合成。肉类、鱼、大豆及豆制品、蛋含有8种必需氨基酸。小扁豆、菜豆、坚果、种子和谷物及大多数的蔬菜中，蛋白质含量也超过10%。所以，为了平衡氨基酸，你需要注意饮食的多样性，将不同种类的食物进行搭配，就能提高蛋白质价值。例如，把大米和小扁豆组合在一起，蛋白质的质量可以提高三分之一。

2. 合理补充矿物质和微量元素

矿物质虽然不是提供热源的物质，但却对男性生育力具有同样重要的影响。它们参与了男性睾酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子活动的的能力以及受精等生殖生理活动，尤其是锌、硒等。锌在体内可以调整免疫系统的功能，改善精子的活动能力。人体内锌缺乏，会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育，缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。缺锰可导致精子成熟障碍，精子数量减少；缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子活动力下降。

3. 维生素不可或缺

新鲜的蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质，对于准备要宝宝的男性来说，一定要摄入足够的蔬菜和水果。

维生素的主要来源是蔬菜、水果。一些含有高维生素的食物，对提高精子的成活质量有很大的帮助。许多研究证实，体内具有足够维生素C的男性，精子更健康。男性摄入维生素越多，防止DNA被破坏的能力就越强。男性如果长期缺乏蔬