

现代营养全书

XIANDAI YINGYANG QUANSHU

丛书主编 薛长勇 顾奎琴 张效良

# 妇女营养卷

本卷主编 王伟琴 欧阳红



四川人民出版社

(川)新登字 001 号

网址: [http:// www.booksss.com](http://www.booksss.com)

E-mail: [scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net)

责任编辑:杨宗平

封面设计:杨绍裔

技术设计:古 蓉

责任校对:伍登富

·现代营养全书·

妇女营养卷

王伟琴 欧阳红 主编

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

新华书店经销

冶金部西南勘查局测绘制印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 15.5 插页 1 字数 335 千

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

ISBN 7-220-04550-6/R·17 印数:1—5000册

定价:24.00元

本书无四川省版权防盗标识,不得销售。

版权所有,违者必究。

举报电话:(028)6660984 6666009

食 膳 平 衡  
养 营 理 合  
康 健 进 促

题 赠

《现代营养全书》

于 姜 木 

一九九九年元月

# 《现代营养全书》编委会名单

一、顾 问 于若木 顾景范

## 二、编委会

主 任 顾景范 解放军军事医学科学院卫生学环  
境医学研究所 研究员 教授  
中国营养学会副理事长

副主任 管鸿儒 解放军总医院医技部 主任医师  
崔宝印 解放军总医院营养科 主任营养师  
李守濂 解放军总医院营养科 副主任医师  
薛长勇 解放军总医院营养科 副主任医师

三、主 编 薛长勇 解放军总医院营养科 副主任医师  
顾奎琴 解放军总医院营养科 主管营养师  
张效良 解放军总医院营养科 副教授

四、各卷主编、副主编及撰稿人 (详见各卷)

## 妇女营养卷

主 编：王伟琴 欧阳红

副主编：王建华 邱继红

撰稿人：丁惠君 顾奎琴 李守濂 李溪雅

刘新焕 陆信超 欧阳红 邱继红

藤俊英 王建华 王伟琴 叶璐君

薛长勇 张荣欣 张效良 郑子新

(按汉语拼音顺序排列)

## 编者的话

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需，而且关系到人类智力的开发、民族素质的提高，以及造福子孙后代的大事。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

吃是人类的本能，故有“民以食为天”之说。人类文明发展到今天，怎样吃得合理，怎样通过饮食来健身防病、抗衰延年，包含着很多学问，吃饭更不能停留在本能阶段，需要进行科学的指导。为此，我们编写了这部《现代营养全书》。

此书共分四卷，即《营养与健康卷》、《婴幼儿及青少年营养卷》、《妇女营养卷》及《中老年营养卷》。我们撰写该书时力求能够包含比较全面的营养知识，除了营养科普知识外，还有各种疾病发病原因、饮食治疗原则、饮食治疗食谱、饮食禁忌及中医食疗等。该书着重以科普形式面向广大读者，其中部分章节也可供从事营养或临床营养工作的人员参考，是一部科普与专业相结合的书籍。

《营养健康卷》主要是介绍各种营养素的生理作用，各种人群的营养素的供给、营养素缺乏病及营养评价，阅读该卷将

使你掌握全面的营养知识。《婴幼儿及青少年营养卷》较系统地介绍了从新生儿到青少年不同生理阶段的生理特点、营养需要,各种营养缺乏病及饮食宜忌、中医食疗等。目前我国独生子女家庭较多,由于营养知识贫乏,溺爱代替了合理营养,使一些儿童长成了豆芽体型或肥胖体型,还有一些影响儿童智力发育和体格发育这样十分重要的问题没有引起人们的注意,因此希望家长们都能掌握一些婴幼儿、青少年的营养知识。《妇女营养卷》是根据妇女不同时期的生理特点,如怀孕、分娩、哺乳等都需要针对性的加强营养,这不仅是关系到第二代子女的优生优育问题,也关系到民族兴衰的大事。因此,我们认为整个社会和家庭都应关注这些问题。我国已步入老龄社会,中老年人由于全身心的投入工作及承担家庭扶养义务,往往忽略了自己的营养,因此产生了这样或那样的营养问题。因此,在《中老年营养卷》中,除了介绍正常中老年人的营养需要外,还详细地阐述了中老年人常见疾病的饮食治疗和药膳。

《现代营养全书》由解放军总医院(301医院)营养科从事多年营养研究及临床营养的专家担任主编,并聘请了院外从事临床营养和幼儿营养的专业人员撰稿。我国著名营养学家于若木女士和中国营养学会副理事长顾景范教授分别为本书题写了题词和序言,在此我们向他们、本书撰稿人员以及四川人民出版社的编辑人员表示衷心的感谢。由于该书涉及的内容极其广泛,虽然大家已竭尽全力精心编撰,但难免有不妥之处和错误,望读者批评指正。

编者

1998年12月

# 序

改革开放以来，我国国民经济迅速增长，人民生活水平日益提高，营养问题越来越受到全社会的关注。但由于长期以来营养知识的普及不够广泛，所以经济发展以后，仍然出现各种营养问题，除了原来常见的营养缺乏病仍然存在外，还出现了与许多慢性退化性疾病有关的营养过剩问题，而且呈增长的趋势。因此，通过合理营养提高民族身体素质，增强防病能力，保障健康水平已成为一项重要的战略措施。1997年国务院颁布了《中国营养改善行动计划》，这是我国政府对世界营养大会所做承诺的具体表现。它不但提出了具体的目标、方针与政策、策略与措施、组织与领导一系列关键问题，还要求农业、食品工业、商业、卫生等部门通力合作，互相配合，圆满地实现这一计划。这充分表明国家最高领导对营养工作的重视，同时占全球四分之一人口的中国人民营养状况的改善也是对人类卫生事业的贡献。

---



在这种新形势下，营养知识的书刊特别受到专业人员和广大群众的欢迎。本书作者本着理论与实践并重的原则，针对常见的营养问题，由浅入深地作了全面阐述，从基础知识到实际应用，既从专业角度又从普通读者的角度通俗地解释营养防治疾病的道理和方法。这本书既可供专业人员学习，也可供广大群众阅读，更是为广泛进行营养科普宣传提供了充分的理论依据和具体资料。中国营养学会 1997 年修订了《中国居民膳食指南》，目前正在修订《每日营养素供给量标准》，十分需要营养书刊出版发行，以尽快扫除营养盲，普及营养知识，为贯彻实施《中国居民膳食指南》奠定基础。

本书作者都是在第一线从事营养工作、有丰富经验的专家，所以选材有很强的针对性、科学性和实用性，也包括了许多营养学的新进展，极易激发起读者的兴趣。我很高兴给大家介绍这一本既不同于学术专著，又不同于科普作品，十分有特色的营养学书籍，预祝它为强化营养教育、增进营养意识、繁荣营养科学做出重要贡献！

中国营养学会副理事长

学术委员会主任委员

顾景范

1999 年元月

# 目 录

## 少女与青年女性营养篇

一、少女青春期的营养	[ 3 ]
(一) 青春期女性的生理特点	[ 3 ]
(二) 青春期应补充的营养素	[ 5 ]
(三) 少女青春期的饮食与健美	[ 6 ]
(四) 月经期的饮食保健	[ 8 ]
1. 月经期的生理特点	[ 8 ]
2. 月经期的饮食调养	[ 9 ]
3. 月经期的饮食宜忌	[ 10 ]
(五) 青春期女性的饮食保健	[ 11 ]
1. 少女变声期的饮食	[ 11 ]
2. 少女青春期宜补铁	[ 12 ]
3. 少女青春期要防止脂肪摄入过少	[ 14 ]
4. 少女不宜过多摄入食物纤维素	[ 14 ]
5. 少女减肥不宜素食	[ 15 ]



6. 少女不宜盲目节食减肥 .....	[ 16 ]
7. 青春期节食有哪些害处 .....	[ 18 ]
8. 少女节食减肥应注意哪些问题 .....	[ 19 ]
<b>二、青年女性的营养</b> .....	[ 21 ]
(一) 青年女性的生理特点.....	[ 21 ]
(二) 青年女性营养供给量.....	[ 22 ]
(三) 青年女性的饮食保健.....	[ 23 ]
1. 青年女性的饮食保健原则 .....	[ 23 ]
2. 青年女性的饮食与健美 .....	[ 24 ]
3. 女大学生的饮食保健 .....	[ 25 ]
4. 白领女性的饮食安排 .....	[ 27 ]
5. 常服避孕药应补充哪些维生素 .....	[ 28 ]
6. 放节育环女性的营养保健 .....	[ 29 ]
<b>三、少女及青年女性常见病症的饮食治疗</b> .....	[ 31 ]
(一) 经前期紧张症的饮食防治.....	[ 31 ]
1. 经前期紧张症的症状及分型 .....	[ 31 ]
2. 经前期紧张症的饮食原则 .....	[ 32 ]
3. 经前期紧张症的饮食调养 .....	[ 33 ]
4. 经前期紧张症食疗方 .....	[ 34 ]
(二) 痛经的饮食防治.....	[ 34 ]
1. 痛经的原因 .....	[ 34 ]
2. 痛经的饮食调养 .....	[ 35 ]
3. 痛经食疗方 .....	[ 36 ]
(三) 闭经的饮食防治.....	[ 38 ]
1. 闭经的原因 .....	[ 38 ]



2. 闭经的饮食原则 .....	[ 39 ]
3. 闭经食疗方 .....	[ 40 ]
(四) 功能性子宫出血的饮食治疗.....	[ 42 ]
1. 功能性子宫出血的病因和分型 .....	[ 42 ]
2. 青春期功能性子宫出血的饮食调理 .....	[ 43 ]
3. 功能性子宫出血食疗方 .....	[ 44 ]
(五) 青春期厌食症的饮食防治.....	[ 45 ]
1. 什么是青春期厌食症 .....	[ 45 ]
2. 厌食症的临床表现 .....	[ 46 ]
3. 青春期厌食症的饮食调理 .....	[ 46 ]
(六) 人工流产后的饮食保健.....	[ 47 ]
1. 人工流产后的饮食原则 .....	[ 47 ]
2. 人工流产后怎样进行补养 .....	[ 48 ]
3. 流产后食疗方 .....	[ 49 ]
(七) 女性阴冷的饮食疗法.....	[ 50 ]
1. 女性阴冷的病因 .....	[ 50 ]
2. 女性阴冷食疗方 .....	[ 50 ]
3. 具有提高女子性兴奋作用的食物 .....	[ 51 ]

## 中老年女性营养篇

一、中年女性的营养.....	[ 61 ]
(一) 中年女性的生理特点.....	[ 61 ]
(二) 中年女性的营养要求.....	[ 64 ]
(三) 中年女性的饮食保健——饮食美容.....	[ 66 ]



(四) 中年女性的饮食保健——饮食防病·····	[ 68 ]
<b>二、更年期女性的营养·····</b>	<b>[ 70 ]</b>
(一) 更年期女性的生理特点·····	[ 70 ]
(二) 更年期女性的营养需要·····	[ 71 ]
(三) 更年期女性的饮食调养·····	[ 72 ]
<b>三、老年女性的饮食保健·····</b>	<b>[ 75 ]</b>
(一) 老年女性的生理特点·····	[ 75 ]
(二) 老年女性的营养需要·····	[ 77 ]
(三) 老年女性的饮食调养·····	[ 80 ]
<b>四、中老年女性常见病的饮食防治·····</b>	<b>[ 87 ]</b>
(一) 更年期综合症的饮食防治·····	[ 87 ]
1. 更年期综合症的饮食调养·····	[ 87 ]
2. 更年期综合症的饮食选择·····	[ 89 ]
3. 更年期综合症的食疗·····	[ 92 ]
(二) 乳腺癌的饮食治疗·····	[ 94 ]
1. 乳腺癌与营养·····	[ 94 ]
2. 乳腺癌的饮食防治·····	[ 96 ]
3. 乳腺癌病人的食物选择·····	[ 97 ]
(三) 宫颈癌的饮食防治·····	[ 99 ]
1. 子宫颈癌与营养·····	[ 99 ]
2. 宫颈癌的食疗·····	[ 100 ]
(四) 骨质疏松的饮食防治·····	[ 101 ]
1. 骨质疏松症的病因·····	[ 101 ]
2. 营养与骨质疏松症·····	[ 102 ]
3. 骨质疏松的防治·····	[ 104 ]



## 孕妇营养篇

- 一、孕妇的生理特点····· [ 107 ]
  - (一) 生殖系统及乳房····· [ 107 ]
  - (二) 血液循环系统····· [ 108 ]
  - (三) 呼吸系统····· [ 109 ]
  - (四) 消化系统····· [ 109 ]
  - (五) 泌尿系统····· [ 110 ]
  - (六) 内分泌系统····· [ 111 ]
  - (七) 代谢变化····· [ 111 ]
  - (八) 皮肤变化····· [ 112 ]
  - (九) 妊娠生理····· [ 113 ]
- 二、孕妇的营养与胎儿的发育····· [ 115 ]
  - (一) 营养与孕妇的健康····· [ 115 ]
  - (二) 孕妇营养与胎儿的正常发育····· [ 116 ]
  - (三) 孕妇营养不良与胎儿宫内生长迟缓····· [ 119 ]
  - (四) 孕妇营养不良与胎儿畸形····· [ 120 ]
- 三、孕妇的营养供给····· [ 127 ]
  - (一) 孕妇的蛋白质供给量····· [ 127 ]
    - 1. 蛋白质的主要生理功能 ····· [ 128 ]
    - 2. 孕妇的蛋白质供给 ····· [ 128 ]
    - 3. 蛋白质食物来源 ····· [ 129 ]
  - (二) 孕妇的脂肪供给····· [ 130 ]
    - 1. 脂肪的主要功能 ····· [ 130 ]



2. 脂肪及必需脂肪酸的主要来源 .....	[ 131 ]
(三) 孕妇碳水化合物的供给 .....	[ 132 ]
1. 碳水化合物的主要功能 .....	[ 132 ]
2. 碳水化合物的供给量 .....	[ 132 ]
3. 碳水化合物的食物来源 .....	[ 133 ]
(四) 孕妇的维生素供给 .....	[ 134 ]
1. 维生素 A .....	[ 135 ]
2. 维生素 D .....	[ 137 ]
3. 维生素 E .....	[ 138 ]
4. 维生素 B <sub>1</sub> .....	[ 139 ]
5. 维生素 B <sub>2</sub> .....	[ 141 ]
6. 叶酸 .....	[ 142 ]
7. 维生素 B <sub>6</sub> .....	[ 143 ]
8. 维生素 B <sub>12</sub> .....	[ 144 ]
9. 维生素 C .....	[ 145 ]
(五) 孕妇的无机盐供给 .....	[ 147 ]
1. 孕妇铁的供给量 .....	[ 148 ]
2. 孕妇钙的供给量 .....	[ 150 ]
3. 孕妇锌的供给量 .....	[ 152 ]
4. 孕妇碘的供给量 .....	[ 154 ]
四、孕妇的合理膳食 .....	[ 155 ]
(一) 孕妇的膳食原则 .....	[ 155 ]
(二) 合理的膳食制度 .....	[ 157 ]
(三) 合理的烹调方法 .....	[ 158 ]
(四) 孕妇的食物选择 .....	[ 162 ]



(五) 孕妇的食谱编制·····	[ 170 ]
<b>五、妊娠早期的膳食要求·····</b>	<b>[ 174 ]</b>
(一) 妊娠早期的膳食营养特点·····	[ 174 ]
1. 合理、全面营养 ·····	[ 174 ]
2. 保证优质蛋白质的供给 ·····	[ 175 ]
3. 适当增加热能的摄入 ·····	[ 175 ]
4. 充足的无机盐、维生素供给 ·····	[ 176 ]
5. 妊娠早期营养素供给量 ·····	[ 176 ]
(二) 孕早期饮食安排原则·····	[ 177 ]
1. 孕早期的饮食原则 ·····	[ 177 ]
2. 孕早期每日摄入的食物量 ·····	[ 178 ]
3. 孕早期一日食谱举例 ·····	[ 178 ]
<b>六、妊娠中期膳食要求·····</b>	<b>[ 179 ]</b>
(一) 孕中期的膳食营养特点·····	[ 180 ]
1. 增加热能 ·····	[ 180 ]
2. 摄入足量的蛋白质 ·····	[ 181 ]
3. 摄入适量的脂肪 ·····	[ 181 ]
4. 增加维生素的摄入量 ·····	[ 182 ]
5. 补充无机盐和微量元素 ·····	[ 182 ]
6. 孕中期营养素的供给量 ·····	[ 183 ]
(二) 孕中期饮食安排原则·····	[ 184 ]
1. 主食充足 ·····	[ 184 ]
2. 多吃动物性食品 ·····	[ 184 ]
3. 增加植物油的摄入量 ·····	[ 184 ]
4. 合理烹饪 ·····	[ 185 ]





5. 少食多餐 .....	[185]
6. 孕中期膳食食谱举例 .....	[185]
<b>七、妊娠晚期膳食要求</b> .....	<b>[187]</b>
(一) 孕晚期的膳食营养特点 .....	[188]
1. 增加蛋白质的摄入 .....	[188]
2. 保证热量供给 .....	[188]
3. 摄入充足的必需脂肪酸 .....	[189]
4. 供给充足的水溶性维生素 .....	[189]
5. 保证铁的供给 .....	[189]
6. 补充足够的钙和维生素 D .....	[189]
7. 孕晚期的营养素供给量 .....	[190]
(二) 孕晚期饮食安排原则 .....	[191]
1. 增加豆类蛋白质的摄入 .....	[191]
2. 多吃含钙丰富的食物 .....	[191]
3. 注意植物油的摄入 .....	[191]
4. 注意动物肝脏的摄入 .....	[191]
5. 孕晚期每日摄入的食物 .....	[192]
6. 孕晚期食谱举例 .....	[192]
<b>八、孕妇常见并发症的饮食治疗</b> .....	<b>[194]</b>
(一) 妊娠呕吐 .....	[194]
1. 妊娠呕吐病因 .....	[194]
2. 妊娠呕吐饮食原则 .....	[195]
3. 妊娠呕吐食疗方 .....	[195]
(二) 便秘 .....	[197]
1. 便秘病因 .....	[197]