



现代家庭营养配餐新概念丛书

XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU

孕产妇 应该这样吃

←王慕同 杜淑梅 主 编→

Yunchanfu

yingguai

zhongyang

chi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

现代家庭营养配餐新概念丛书

孕产妇应该这样吃

YUN CHU FAN YING PEI CAN XIN CONG SHU

主 编 王慕同 杜淑梅

编 者 张燕立 王瑞丽 王德安 张智荣

高敏秀 杨金荣 王 洋



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇应该这样吃/王慕同,杜淑梅主编. —北京:人民军医出版社,2002. 1

(现代家庭营养配餐新概念丛书)

ISBN 7-80157-360-9

I. 孕… II. ①王… ②杜… III. ①孕妇-食谱 ②产妇-食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069558 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号 13 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天竺印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

开本:850×1168mm 1/36·印张:7.75·字数:122 千字

2002 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



本书是专为孕产妇编写的关于饮食营养调配的科普读物。孕产妇女的营养,不仅关系到孕产妇女生理和心理的健康,而且还关系到胎儿的正常发育及婴儿的健康成长。本书上篇从孕产妇女的生理特点出发,详细介绍了孕产妇女对日常营养素的要求,孕产妇分娩前后和怀孕过程不同时期营养及膳食的调配,妊娠常见病的药食治疗;下篇重点介绍适于孕产妇食用的风味面点和营养菜肴 154 种的制作方法,并对每种菜肴都做了营养成分及适应情况分析。本书文字通俗易懂,具有知识性、科学性和实用性。适于孕产妇女、厨师、营养师及医护人员阅读。

责任编辑 张建平



XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU



目 录

上篇 孕产妇营养保健常识

一、怀孕妇女的生理变化与保养..... (3)

(一)妊娠前后的生理营养特点..... (3)

1. 妊娠前营养的重要性..... (4)

2. 妊娠期营养对胎儿的影响..... (6)

(二)怀孕后常发生的反应和并发症..... (7)

1. 妇女怀孕后的生活保养..... (7)

2. 怀孕期常出现的病症..... (11)

3. 做好孕期保健和分娩的准备..... (19)

(三)分娩前后的营养特点..... (27)

1. 分娩前营养的重要性..... (27)

2. 分娩后营养的重要性..... (28)

二、怀孕妇女不同时期的膳食调配..... (30)

(一)正常孕妇的膳食..... (30)

1. 妊娠初期的饮食调配..... (30)

2. 妊娠中后期的饮食调配..... (31)

3. 妊娠期的膳食安排..... (37)

(二)患病孕妇的膳食..... (43)

1. 妊娠期贫血的饮食调配..... (44)

2. 妊娠高血压综合征的饮食调配..... (45)

3. 妊娠期心脏病的饮食调配..... (47)
4. 妊娠合并糖尿病的饮食调配..... (48)
5. 妊娠合并手足抽搐的饮食调配..... (49)

(三)分娩后的膳食..... (49)

1. 正常分娩后妇女的饮食调配..... (49)
2. 分娩后患病妇女的饮食调配..... (51)
3. 哺乳期妇女的饮食调配..... (51)

三、孕产妇常见病的药食治疗..... (55)

(一)妊娠期常见病症..... (58)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 妊娠呕吐..... (55) | 先兆流产..... (61) |
| 妊娠水肿..... (58) | 习惯性流产..... (64) |

(二)分娩后常见病症..... (66)

- | | |
|------------------|----------------|
| 胎盘滞留..... (66) | 缺乳..... (71) |
| 产后恶露不尽..... (68) | 乳汁不回..... (76) |
| 产后腹痛..... (70) | 产后发热..... (77) |

下篇 孕产妇营养食谱

一、传统风味面点..... (83)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 糯米窝窝..... (83) | 炸鸡子包..... (96) |
| 北京烧麦..... (84) | 八批果子..... (97) |
| 煎饼果子..... (86) | 炸细馓子..... (98) |
| 天津包子..... (87) | 绿豆米糕..... (100) |
| 羊藕焦包..... (88) | 枣泥凉果..... (101) |
| 雪花须面..... (89) | 红果冰酪..... (102) |
| 黄米切糕..... (91) | 济南米粉..... (103) |
| 蛋黄馍糕..... (92) | 鸡肉糝泥..... (105) |
| 蜜烤红薯..... (93) | 济南鬻肉..... (106) |
| 鸡丝馄饨..... (94) | 鱼肉水饺..... (108) |
| 黄米粽子..... (95) | 鸡鸭饴饴..... (109) |

蓬菜小面	(111)	香麻煎饼	(113)
蚝油烧包	(112)		

二、家庭自制美味小菜

渍制香瓜	(116)	山东烧鸡	(120)
蓑衣萝卜	(117)	红袍花生	(121)
红果梨丝	(118)	虎皮核桃	(123)
海米莴笋	(119)	油焖竹笋	(124)
珊瑚藕片	(119)		

三、含有丰富蛋白质的食谱

姜爆鸭丝	(128)	烧牛蹄筋	(133)
桃米鸡丁	(128)	炒家常鸡	(134)
糖醋脆鱼	(130)	红烧甲鱼	(135)
虾油白肉	(131)	糖醋鱿鱼	(136)
肉菜豆腐	(132)	三鲜豆腐	(137)

四、含胆固醇较低的食谱

锅耙肉片	(140)	干煸冬笋	(145)
姜炒羊肉	(142)	红烧海参	(146)
雪菜冬笋	(142)	板栗白菜	(147)
干煸牛肉	(143)	三色葫芦	(148)
糖醋笋肉	(144)	麻婆豆腐	(149)

五、含碳水化合物较多或较少的食谱

饴糖羊尾	(151)	虾片油菜	(158)
糖醋鲤鱼	(153)	卷心柿椒	(158)
荠菜鱼卷	(154)	番茄牛肉	(159)
拔丝蛋块	(155)	肉丝芹菜	(160)
两吃大虾	(156)		

六、含维生素 A 或维生素 A 原较多的食谱 (162)

羊肝排叉 (164)	黄鱼参羹 (170)
鱼香肝片 (165)	三杯子鸡 (171)
糖酥丸子 (166)	珍珠三鲜 (172)
松花猪肉 (167)	清炒虾仁 (173)
炸牛里脊 (169)	

七、含维生素 B₁ 较多的食谱 (175)

猪肉土豆 (178)	鸭泥面包 (180)
肉炒蒜苗 (178)	炸五香卷 (181)
肉片冬瓜 (179)	

八、含维生素 B₂ 较多的食谱 (183)

奶油白菜 (185)	红烧牛肉 (186)
番茄肉片 (185)	淡菜腰花 (187)

九、含维生素 B₆ 较多的食谱 (189)

家常鸡块 (190)	东安子鸡 (192)
雪花肥鸡 (191)	花生鸡丁 (194)

十、含维生素 C 较多的食谱 (196)

素炒大白菜 (197)	奶油白菜 (199)
糖醋白菜 (199)	牛肉油菜 (200)

十一、含钙量较多的食谱 (202)

松鼠黄鱼 (205)	炒膳鱼丝 (207)
荠菜鱼卷 (206)	发菜虾排 (208)

十二、含磷量较多的食谱 (210)

炸肉茄盒 (212)	肉炒三丝 (213)
------------------	------------------

肉末鱿鱼 (214) 油氽鱿鱼 (215)

十三、含铁量较多的食谱 (217)

核桃仁酪 (219) 凉拌粉皮 (224)

素拌豇豆 (220) 猪肝黄瓜 (225)

什锦豆腐 (220) 猪肝菠菜 (226)

香干芹菜 (221) 荷包鲫鱼 (226)

镶油豆腐 (222) 荷叶鸭子 (228)

油皮火腿 (223)

十四、含锌量较多的食谱 (230)

白菜肉卷 (231) 卤制猪肝 (235)

白菜肉丸 (233) 卤制黄豆 (236)

番茄酿肉 (234)

上 篇

孕产妇营养保健常识



原书空白

一、怀孕妇女的生理 变化与保养

人体要维持正常的生理功能,保证健康,就必须从食物中摄取足够的营养。科学的调配膳食,才能使人体得到合理的营养供应,从而增强体质,提高对疾病和其他有害因素的抵抗力。对于怀孕妇女来说,尤为重要。

怀孕妇女的营养不仅影响妇女本身的健康,而且还影响到胎儿的正常发育和婴儿的健康成长。因此,认识怀孕期妇女的生理特点,从而合理地安排怀孕妇女的膳食,对个人、家庭及社会都具有重要意义。

(一)妊娠前后的生理营养特点

妇女怀孕以后,体内的物质代谢和各种器官系统的功能都会发生很多变化。如新陈代谢加快,能量消耗增多;由于上呼吸道粘膜增厚,出现水肿,易引起感染;由于血液容量增加而血红蛋白浓度下降,故红细胞数量相对减少,易导致生理性贫血;同时胃肠道的蠕动减弱,消化液

的分泌减少,会经常发生消化不良和便秘等。还有些妊娠妇女在早期有恶心、呕吐、进食量减少等现象。妊娠妇女在怀孕早期和中期,胎儿都要从母体中吸收大量的营养以供本身生长发育,所以在此特定的生理时期,如不注意妊娠期营养,极易导致孕妇营养不良。如孕妇饮食中缺少铁可以造成缺铁性贫血;缺少钙和维生素D,可以发生骨质软化病,引起手足搐搦。又如,怀孕常见的并发症——妊娠高血压综合征,轻的有水肿、蛋白尿、高血压;重的血压很高;再重的可以抽搐,导致孕妇、胎儿死亡。尽管导致以上病症的病因还不完全清楚,但大量资料统计表明,营养供应不合理的孕妇发病率较高;在营养不良孕妇的饮食中补充蛋白质及热能后,发病率可以减少。产妇分娩时,要消耗很多体力,有的还有创伤和失血,如果产前产后营养不足,就不易恢复健康。哺乳期要消耗很多营养才能合成乳汁。总之,足够的营养供应对保证孕妇的健康是很重要的。另一方面,孕妇的饮食也不可过多。如果过食造成肥胖,也可引起糖尿病、慢性高血压、血栓性疾病等。因此,要合理地安排妊娠妇女的饮食,使孕妇得到适当的营养成分。

1. 妊娠前营养的重要性

科学家通过动物实验证明,饥饿与过食都可使实验动物生殖能力下降。一般来讲,妇女

营养不良不致于太影响怀孕率,但严重营养不良却可导致闭经而不能怀孕。青春期少女营养不良可推迟月经初潮年龄,严重的可导致月经稀少或闭经,影响到以后的生育能力(男性营养不良,缺乏维生素 A、锌等营养素,或有严重的烟、酒嗜好,也可以影响精子生成及精子活动能力,甚至产生畸形精子,影响生育)。

调查表明,妇女自幼年开始时的营养状况,对其成年怀孕后的健康有很大影响。两岁以前营养不良的妇女头围较小,母亲头围大小与新生儿体重有关,在身高体重相同的妇女中,头围小者其胎儿出生时体重小。营养对妇女本身的发育与健康也有直接影响。营养不良的妇女可能体格瘦小、乳房扁平、乳腺发育不良,影响产后泌乳。维生素与钙不足,可导致骨质软化,从而发生骨盆畸形,分娩时会造成难产。营养不良妇女体内的各种营养素会发生储备不足现象,妊娠后如不能及时补充营养,胎儿再从母体中摄取营养素就会加重孕妇的营养不良。同时,这类妇女大多体质较差,消化功能不良,即使加强营养也不能立刻适应,需逐步改善其消化吸收能力,这样胎儿就会因营养不良而影响发育,分娩小样儿(即足月出生体重小于 2500 克)的机会就增多。母亲严重缺乏维生素 A 或锌可能导致胎儿畸形。体质差的母亲不易忍受妊娠和分娩期间的大量体内消耗,因而削弱产

力,容易发生子宫收缩无力,以致使产程延长,影响产后的乳汁分泌。因此,妇女妊娠前的营养关系到以后的受孕、胎儿生长以及母体对妊娠、分娩所造成的生理变化的适应能力等,对母亲与胎儿的健康都有重要影响。

2. 妊娠期营养对胎儿的影响

动物实验证明,如果只给孕鼠平常饲料的50%时,母鼠将失重8%,胎鼠体重比正常者低12%,且有23%的动物出现胚胎死亡和吸收。

过去有些人错误地认为孕妇应控制饮食,让胎儿体格瘦小,分娩时容易一些,其实这是不科学的。近50年来,很多医生经过调查分析证明,孕妇营养充足可以减少合并症,降低胎儿及新生儿死亡率。许多实例也可以说明,孕妇营养不良,体重不增,胎儿就发育不好,出生时体重较低,患病与死亡率颇高。有的孕妇营养缺乏,导致胎儿发育不良,一些重要的生理功能低下,导致胎死宫内或畸形。

妊娠的第2周是胚胎植入期,妊娠2~8周是胎儿主要器官形成期,妊娠8周至分娩是胎儿高速生长期,而后两期的营养供给对胎儿生长很重要。妇女在妊娠期体内的血红蛋白、血清铁、血清总蛋白、维生素、氨基酸等含量常会下降,如果原来就处于营养不良水平,如贫血、甲状腺肿大等,就会影响胎儿发育。

母亲供给胎儿营养是通过胎盘输送的。孕

妇严重营养不良,胎盘中的核糖核酸含量下降,同时蛋白质与脱氧核糖核酸的比值也下降,胎盘中脱氧核糖核酸含量少,胎儿出生体重就低。正常孕妇血容量增加,而孕妇营养不良时血容量增加得少,胎盘的血流量也减少,胎盘小而轻(可比正常小15%),这样母亲与胎儿之间营养量减少,使胎儿生长发育迟缓。另外孕妇妊娠期的体重增加数值与胎儿体重增加数值相关,孕妇营养不良,本身体重增加值低于正常,也会影响新生儿体重。

一般从事体力劳动的妇女,每日需要的热能在2 000~2 500千卡之间,而孕妇需要的热能比非孕期约高25%,有的孕妇怕胎儿长得过大而竭力控制饮食,以致热能和营养供给不足,这样对胎儿和孕妇本身都是极为不利的。

(二)怀孕后常发生的反应和并发症

1. 妇女怀孕后的生活保养

妇女在怀孕期间,除了应避免接触有毒物质外,一般不需要更换工种和工作环境。但是,过重的体力劳动和剧烈运动不利于胎儿的生长,以不参加为宜。对妊娠8个月以上的孕妇,要减轻工作量,不能上夜班,最好不骑自行车。

养成良好的卫生习惯,对妊娠妇女来说是十分重要的。为了适应胎儿在子宫里生长发育的需要,妊娠妇女的新陈代谢,要比不怀孕的妇