

【现代家庭生活丛书之十九】

孕妇健康饮食指南

● [英] 巴巴拉·皮卡尔特 编

● 付小叶 周华 译

53.1

轻工业出版社

作者简介

巴巴拉·皮卡尔特博士先于利兹大学学习动物学，后于诺汀汉大学攻读生殖生理学，获博士学位。她目前是利兹大学荣誉研究员，并正从事孕期疾病和产前护理的研究。皮卡尔特博士经常在全英各地进行学术讲座和举办卫生知识普及讲座。她的著作也不断见诸于杂志及学术刊物，其中包括《母亲与普通医生》。此外，皮卡尔特博士还时常为电视、广播制作教育节目。

皮卡尔特博士家居约克郡，已婚，膝下有四子。

现代女性丛书之一

孕妇健康饮食指南

(英)巴巴拉·皮卡尔特著

何小叶 周华译

轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

三河县艺苑印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张， 5.125 字数，106千字

1991年6月 第一版第一次印刷

印数：1—8,000 定价：2.50元

ISBN7-5019-0673-4/TS·0436

作 者 序

每一位要做母亲的妇女都渴望知道怎样做才最有益于即将出世的婴儿。本书即是一部关于怀孕前、怀孕期间及怀孕后孕妇健康饮食的实用指南。书中对食物的选择、贮存、加工及制作进行了详细的讲解，并就如何度过孕期的各个阶段、生产及产后等问题进行了论述。本书还论及其他一些可能危及孕妇的潜在危害，如吸烟、饮酒、吸毒及环境污染。

科学合理的饮食于人身健康，尤其是孕妇的健康，至关重要。但究竟哪些食物才含有人体所必需的各种维生素和矿物质就鲜为人知了。《孕妇健康饮食指南》通俗易懂，内容丰富，涉及营养的各个方面，是未来父母们的理想读物。

译者的话

目前，我国正处于建国以来第三个生育高峰。许多50年代末、60年代初出生的人，如今都到了结婚生育的年龄。

随着改革的深入，人民生活水平的提高，以及党的计划生育政策的贯彻执行，优生优育显得日益重要。如何才能做到优生优育呢？国家号召每对夫妇只生一个小孩，可如何才能生出一个健康可爱的宝宝呢？恐怕许多青年并无答案。目前国内这方面的专著较少，通俗读物就更少。于是，我们选择了英国女营养学家巴巴拉·皮卡尔特的《孕妇健康饮食指南》，供广大青年参考。

从本书中读者可以了解到，营养是优生优育的重要条件。妇女不光在怀孕期间需要有良好的营养，怀孕之前以及分娩之后都必须注意营养。不光妻子的营养条件对婴儿的健康有决定作用，丈夫在受精前的营养及生活习惯也对婴儿产生影响。

本书还包含食物选择、贮藏、准备以及烹制方面的具体指南，还包括如何渡过孕期的各个阶段，分娩以及婴儿出生后的注意事项，还涉及母乳喂养婴儿的重要性。另外，本书还谈到某些影响孕妇及婴儿健康的一些潜在危险，如吸烟、喝酒、吃药以及污染。

结构合理、营养丰富的饮食对一个人，特别是孕妇的健康至关重要，但很少有人知道何谓“结构合理”；知道哪些食物中含有哪种不同的重要维生素及矿物质。《孕妇健康饮食

指南》向你提供了大量的营养学方面的知识。该书通俗易懂，既是孕妇，也是其他读者的理想读物。

尽管书中有些方面离我国目前的生活较远（译者在极个别地方稍加删减），但是，我们还是可以从中获得很多有益的知识。随着我国人民物质文化生活水平的不断提高，饮食的营养结构会日益受到人们的关注。

另外 我们还可从书中了解一些西方的饮食习惯，从而扩大我们的知识面。相信广大读者，特别是青年夫妇，会喜爱这本书。

译 者

1988年5月

目 录

第一章 男女有责	(1)
第一节 婴儿的形成.....	(1)
第二节 合理饮食的重要性.....	(4)
第三节 男士须知.....	(7)
第二章 健康饮食	(14)
第一节 你自己的健康饮食计划.....	(17)
第二节 适于孕妇合理的饮食.....	(27)
第三章 体重与孕期健康的关系	(39)
第一节 孕前体重.....	(39)
第二节 孕期体重.....	(47)
第三节 分娩后的体重.....	(50)
第四章 理论联系实际	(53)
第一节 采买食品.....	(53)
第二节 食物贮存.....	(63)
第三节 食物的准备.....	(66)
第四节 饮食结构.....	(73)
第五章 母体及婴儿的滋养	(76)
第一节 压力.....	(76)
第二节 锻炼.....	(77)
第三节 休息与放松.....	(78)
第四节 避孕.....	(79)
第五节 疾病与功能失调.....	(81)

第六节	药·····	(82)
第七节	吸烟·····	(85)
第八节	喝酒·····	(86)
第九节	污染·····	(88)
第六章	当身体不适时·····	(91)
第一节	孕期呕吐·····	(91)
第二节	渴望与反感·····	(101)
第三节	便秘·····	(102)
第四节	烧心·····	(102)
第五节	腿部抽筋·····	(103)
第七章	特殊需要·····	(104)
第一节	少女型和超龄型的未来母亲·····	(104)
第二节	怀双胞胎的母亲·····	(105)
第三节	素食主义者及严格素食主义者·····	(106)
第四节	食物过敏或不耐与怀孕·····	(109)
第五节	糖尿病与怀孕·····	(111)
第六节	怀孕出现过问题·····	(111)
第七节	孕期贫血·····	(114)
第八节	浮肿、高血压及子痫前期·····	(115)
第八章	生日快乐及分娩之后·····	(117)
第一节	怀孕的最后几周·····	(117)
第二节	分娩·····	(118)
第三节	分娩之后·····	(119)
第四节	刚做母亲的几周里·····	(120)
第五节	哺乳期的四组食物·····	(121)

第六节	关于断奶的一些想法·····	(128)
第九章	维生素及矿物质·····	(135)
第一节	为什么维生素和矿物质对怀孕 至关重要·····	(135)
第二节	如何确定你是否需要补充维生素 和矿物质·····	(140)
第三节	如何补充维生素和矿物质·····	(144)

第一章 男女有责

彼得和安妮高兴地宣布，他们的孩子于5月14日降生，重8磅1盎司（约合3.66公斤）。

生小孩是件极普通的事。在英国，每年约有75万个婴儿出生。但是，每个婴儿出生的本身，则是一件极特殊的事。彼得和安妮之所以兴奋是因为他们共同创造了一个新的、独特的个体。更让他们欢快的是，他们的婴儿既可爱又健康。其实，大多数婴儿生下来都很正常，但安妮在生下她的小宝贝后最先要问的是：这个小宝贝健康吗？以精卵结合开始，以婴儿出生告终这一极为复杂过程的非凡之处，就在于它常常按人们的计划而发展。

第一节 婴儿的形成

假如你对婴儿形成这一问题格外陌生，那么，把它比作一个较为简单的过程，即房屋建造过程，就容易懂些。要建房，首先需要有一个建筑计划，还要打一个坚实的地基。只有具备了前面两个前提，才能把原料、石头、砖、木料、玻璃、管道和电线等材料集中起来，才能把建筑工人和建筑工具运到工地。另外，还需要一套较为完备、有效的通讯联络系统及除废设备。

就婴儿来说，精子和卵子联合制订一个计划，此计划被放在称作染色体的特别结构中。这个计划不仅受婴儿父母双方的遗传背景影响（以此类推，婴儿父母的遗传背景又受他们双方父母的影响），同时，又可能受他们生活方式的影响。婴儿健康发育的“地基”就是未来母亲的身体和子宫。这个即将成为母亲的妇女的子宫，每月都做好准备，以迎接一个可能形成的胚胎（即婴儿形成最初几周的形式）。

精子和卵子结合时，原定计划的各项指示以一种复杂的方式结合起来。结果，信息传至婴儿的所有细胞。然后，母亲的身体提供主要的“原料”、“建筑工人”及“建筑工具”。

我们日常的饮食多为一些重要的营养成分组成，其中包括蛋白质、脂肪和糖（碳水化合物）。建造新的生命组织及能量的大部分需要都是由这三种物质来满足的。“建筑工人”则是一种称作酶的特殊蛋白质。酶帮助建造组成婴儿身体的新生命组织。“建筑工人”即酶的建筑工具就是我们日常饮食中的维生素及矿物质。这些维生素及矿物质将在日后婴儿的形成过程中起很多作用。比如维生素B₆，除了具有其他作用外，还帮助酶把蛋白质的组成物（氨基酸）组织在一起，来建造新的生命组织。我们日常所食的每一片粗面包都为我们提供了少量但非常重要的维生素B₆。新生命组织的细胞需要一种细胞间的结合剂把它们结合在一起，而维生素的众多作用之一就是保证这种细胞结合顺利进行。当你吃桔子时，尽管它只含少量的维生素C，但却能对你的婴儿身体各组织的完整做出贡献。叶酸，一种常见于深绿色蔬菜中的维生素，是健康红血细胞产生及神经组织形成必不可少的。

一谈到矿物质，许多人总想到钙和铁。钙是骨头和牙齿的基本组成部分；铁是在血管中为婴儿传送氧气的血红蛋

白的主要组成部分。但这只是两种矿物质，还有许多其他矿物质具有同样重要的作用。（详见本书第九章）

一、最初十二周

当胚胎还只有几毫米大时，你的身体就预感到几个月后婴儿的形成将向你提出的需求。首先，你的身体开始贮藏脂肪。怀孕后期，当婴儿的体重迅速增加时，你贮藏在身体中的脂肪就会派上用场。另外，分娩之后，脂肪可帮助提供足够的母乳。怀孕期间，你的血液有许多额外作用，比如：传送氧气、养分和排除废物。怀孕初期，你的循环系统将做调整。血液总量及红血细胞数量均会增加。你的内分泌系统将依怀孕的状况而调整，并产生专门的怀孕激素。

最初几个月里，你的消化系统亦将发生变化。你的胃将变得懒散，胃酸减少，同时，食物在你的肠子中的运动速度也放慢。有人认为，这些变化造成人体对养分的需要增加；也有人认为这些变化不过是激素水平变化的结果，无需增加养分。但是，这些变化有时会带来不幸的副作用，如孕吐、烧心或便秘。怀孕之后，呼吸系统以及肾的工作量成倍增加，以便提供更多的氧气，处理更多的废物。这样就可以理解为什么有些未来母亲在怀孕初期时常光顾厕所了。

所有这些变化在你体内发生的同时，你的婴儿正经历一个极为重要的发育阶段。其身体的重要部分（心脏、大脑、眼睛、耳朵及其他器官、手臂、腿、手指和脚指）正在形成。因此，到第12周时，你的婴儿已经完全具备了人的形状，甚至都有了脚指甲。

二、进一步发育

12个星期之后，一切重要的需要都是为了婴儿的进一步发育及成熟。为适应同正在发育的婴儿间的大量物质往来，胎盘发生了变化。胎盘是在怀孕最初几个月形成的母亲与婴儿间的生命线。沿此生命线，你与婴儿交换养分、氧气和激素。另外，废料也是沿此线运出的。

你的身体不可能为建造婴儿的新生命组织，形成胎盘，生产酶、激素，传递能量、氧气及处理废物提供所有的物质。然而，在整个怀孕过程中，你的身体得以一种很好的配合方式工作，以保障一切按计划进行。这个计划只需要你周围环境中最简单的基本因素——良好的食物、水和氧。

第二节 合理饮食的重要性

你所吃的每一种食物，都被你的消化系统转换成容易传送的物质，然后，这些物质被血管吸收和利用，或将它们贮藏在你身体的各个“仓库”里，以作为重要的养分，随时供身体需要。至于这些“仓库”中究竟贮藏什么东西，取决于长期以来你的饮食，甚至包括你怀孕前的饮食。假如怀孕期间你饮食中的某些营养成分不足，当你遇到某些情况，比如清晨孕吐时，肚里的婴儿往往可以从那些救急的仓库里吸收养分。当然，这又取决于你那些仓库中的存货是否充足。无论哪种养分，无论其需要量大小，一旦过于缺乏，就可能导致意外。你怀着的婴儿的发育就可能受到某些影响，或者，他（或她）的发育可能完全停止。

如果你对自己的饮食结构不感兴趣，那么你可能不相信要生出健康的婴儿，需要有良好的饮食结构。也许你已习惯于某种不够丰足的饮食结构，并认为“我吃什么同我的婴儿有什么关系”。然而，成人对饮食的需要与婴儿的需要的确不同。成人吃饭是为了维持，而不是为成长发育。营养不良的饮食可能要几年才会影响一个成年人的健康。如果一个成年人在某个时期饮食较差，过后又吃得很好，那么营养不良对他身体的危害就会消失，他的身体便还可以强壮如初。相反，⁴ 婴儿在形成发展阶段非常需要营养。营养不良给婴儿造成的影响可能永远无法弥补。如果婴儿在发育的关键阶段得不到足够的营养，那么后果可能令人悔恨终生。

证据

不相信上述论点的人们可能还要问：“可是，有什么证据说明孕前及孕期的营养如此重要呢？”以前的证据多来自对动物的实践。长期以来，农民和动物饲养员的一个成功做法，就是，除了在孕期及哺乳期给雌性动物良好的饲料之外，在雌雄动物交配前就让它们吃好喝好，以使身体达到最佳状态。在动物身上的科学试验已经向我们展示了让雌性动物挨饿，或使它的饮食中缺少一种或几种重要维生物或矿物质所造成的可悲后果，该雌性动物也许根本就不能受孕。即便它真的怀孕，它很可能要流产。即便生出幼仔，也可能是死胎、畸胎或轻体胎。

显然，类似的试验不能用在人身上。但是，历史向我们提供的实例几乎就象是“天然”试验。例如，第二次世界大战中纳粹占领荷兰后，这个国家一些地方饥荒严重。历史上骇人听闻的荷兰“饥饿的冬天”是从1944年10月开始的，一直延续到1945年5月，即直到告捷的盟军恢复粮食供应为

止。若干年后，人们方能够回顾那段历史较详细的医疗记录。那场饥荒不同程度地影响了妇女及她们的婴儿。影响的程度如何取决于饥荒开始时她们正处在怀孕的哪个时期。那些在怀孕后期受饿的妇女更可能生出较轻较小的婴儿，但她们的婴儿都还正常。那些在饥荒开始时尚未怀孕的妇女极可能变得暂时不育。这种暂时失去生育能力的状况直到粮食供应恢复后才可改变。那些在受孕前开始挨饿但还是怀孕了妇女，以及那些在怀孕初期挨饿的妇女，都是在粮食短缺结束几个月后才生的孩子，即1945年秋和1946年冬。战争的压力于几个月前就已结束，可死胎及婴儿夭折的数量却大大增加。这些悲剧的结果实际上是在受孕期间造成的。在几个月的时间内，那些妇女身体中原来贮存的养分被消耗殆尽，因而她们腹中的婴儿受到极大威胁。

甚至在今天，无论是在富裕国家还是在穷国，都有大量妇女严重营养不良。由于贫困不堪或严格地减肥，她们体重都远低于从生理上说最适合于她们的重量。母亲所吃食物的质量也能影响未出生婴儿的发育。有证据表明，新生婴儿某些方面的残疾及较低的出生体重，都同母亲缺乏维生素及矿物质有关。（详见本书第九章）所谓轻体儿，是指出生时体重不足于2500克的婴儿。事实证明，这些轻体儿较体重正常的婴儿更有可能遇到健康问题。一个出生体重3500克的婴儿较轻体儿有一个更好的开端。造成轻体儿的最普遍原因是母亲营养不良、身体虚弱及其他形式的健康问题。两次怀孕相隔太近，也可能造成轻体儿。因此，两次怀孕之间至少要有18个月的间隔，即在第一个婴儿出生后9个月或更久再考虑下次怀孕。

营养的确至关重要。假如一个女人想要怀孕，那么在怀

孕前就要注意营养，这样她的身体就为怀孕后头几个月，即婴儿的重要器官形成阶段储备了充足的养分，而这几个月正是她因孕吐而无法正常饮食的阶段。怀孕的最后几个月也要注意营养，因为这时正是婴儿迅速发育成长阶段。婴儿出世后的几个月更要注意营养，以便为新生婴儿提供最佳的母乳。身体健康，饮食营养丰富的母亲及父亲，最可能有一个健康、可爱的婴儿。

从广义上讲，营养不仅仅指饮食。因此，本书不仅涉及饮食，还涉及抽烟与喝酒、吃药与污染、锻炼与休息、压力与放松等，旨在向读者提供孕前、孕期及分娩后应如何行事的较为具体的指南及其依据。提供这些依据不是为了制造紧张，因为正象本书一开始提到的，在英国出生的婴儿大多数是正常的。营养只是能够影响你及婴儿健康和生命的众多因素之一。尽管如此，良好的营养还是有助于你生出较健康的婴儿。

第三节 男士须知

你在一所房子、一辆汽车、一笔买卖上投资，在工作中做出重大决定或准备修理自家住房之前，可能要考虑究竟哪些材料或资产是必需的，如何才能取得最佳效果。当你即将成为一个父亲的时候，你会发现自己被邀请，实际上是被迫去听一些产前知识讲座，并为迎接将要出生的婴儿做好准备。然而，你是否想过，你的生活方式，甚至在你妻子怀孕前你的生活方式，意味着什么吗？

当你自己还在娘胎中时，得以产生精子的细胞已经以一

种原始形态存在于你的睾丸里了。这就是说，你创造下一代的潜能，在那时就可能受到影响了。对大多数男人来说，从青春期开始，他们的特殊细胞就形成一条生产线，时刻操劳在一个长期而复杂的精子生产过程中。

一个精子只是微小细胞之一分子，但它却有决定你婴儿的性别及传递你这一半遗传信息的潜能。它十分强壮，能克服任何艰难险阻，行程“万里”（就其自身大小而言）去达到同卵子相会的目的。精子的形成约需9个星期，形成后花几个星期时间移动到一个细长的圈状管子（附睾）里面储存起来，随时等待射精。在形成及运送阶段（大约3个月），产生精子的细胞及精子本身都很虚弱，极易遭到破坏。

但是，那些制造精子的特殊“源”细胞确实有极强的恢复能力。即便发生了某种意外，而且这个意外事件的后果严重影响了你的生育能力，那个生产精子的传送带系统一般可以在几个月后即恢复正常。一般认为，精子一旦被损坏就会死亡，然后被排出体外，或无法同卵子结合。但事实上，在某些罕见的情况下，这些精子不但可以活下来，甚至还可以使卵子受精。你身体里所产生的精子中，有些畸形，有些不正常。但这部分精子究竟占多大比例，取决于你的生活方式的某些方面，正如下面将要叙述的。

一、你的饮食

在畜牧业中，人们不仅特别注意雌性动物的营养需要，同时还注意雄性动物的营养，雄马、公牛、公猪及公羊都能吃到上好的饲料。作为一个男人，你在青春期生殖系统成熟阶段的营养就更为重要。在这之后，你的生殖系统对营养不良或劣质饭菜的反应，就不象你的爱侣那样敏感；但如果你

经常受空腹之苦，或是吃低劣食物，那么，你的生殖系统还是会严重受损的。反之，如果营养过于丰富，你身体过重，你的生育力也会受到影响，你的精子产量就会减少。那么，根据你的身高，什么才是最健康的体重呢？本书第三章所举的魁特莱特指数是个很好的指南。（最理想的指数为20—25。）

要保护睾丸，需要提供养分；要继续生产健康的精子，需要养分；精子形成后伴它们游动的各种营养分泌液也需要养分。而这一切都需要有高质量的食物。本书第二章概括了健康饮食的原则。如果你对这个问题特别感兴趣，第二章中还有供你进一步阅读的建议。

二、吸烟及可能的后果

嗜烟如命的男人的男性激素——睾丸激素少于不抽烟的男人，较后者更有可能不育，且生产更多的畸形精子。一般的观点认为这些不合格的精子均会被淘汰。但是，因父亲吸烟而受损的精子可以给幼小的胚胎造成不良后果的这一可能性，不能完全排除。目前，尚未对此问题进行广泛的研究。但德国的一次调查发现，尽管母亲不吸烟，由于父亲大量吸烟，婴儿在出生时死亡的危险有所增加。

三、喝酒及可能的后果

谁都知道，过量饮酒能造成一个男人阳痿或暂时性无能。但人们不大知道，长期大量饮酒会造成男人生育能力减退。另外，长期以来，人们一直认为酒精不会造成遗传危害（即不会危害精子对卵子受精计划），但是，近来人们已向这个观点提出异议。试验证明，在交配前的某个时期连续三天