

中国“三优”工程系列丛书

优生·优育·优教



妈妈宝宝

Ma Ma Bao Bao

Ying Yang Mei Shi Jin Nang

营养美食锦囊



张瑞娟 易建华◎主编

由权威专家设计的营养美食计划

中 / 国 / 人 / 口 / 出 / 版 / 社

★中国“三优”工程系列丛书

妈妈宝宝 营养美食锦囊

MAMABAOBAOYINGYANGMEISHIJINNANG

张瑞娟 易建华◎主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈宝宝营养美食锦囊 / 张瑞娟等主编. — 北京: 中国人口出版社, 2001.9

(中国“三优”工程系列丛书)

ISBN 7-80079-669-8

I. 妈… II. 张… III. ①孕妇—营养卫生②婴幼儿—营养卫生 IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 061390 号

妈妈宝宝营养美食锦囊

张瑞娟 易建华 主编

出版发行	中国人口出版社
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
印 刷	北京富生印刷厂
厂 本	850 × 1168 1/32
印 张	9
字 数	210 千
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80079-669-8/R·224
定 价	(全三册) 54.00 元

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

随着经济的发展、人民生活水平的提高，人们的健康意识不断更新。吃饭不仅仅是为了填饱肚子，而是怎样吃好，吃出健康、吃出美丽。而吃的健康就要从小开始，从父母准备怀孕开始。现代营养学研究证实，成人后的一些慢性疾病如糖尿病、高血压、心脏病以及体弱多病、抵抗力下降、慢性呼吸道反复感染等，与小儿时期的营养、特别是胎儿期的营养密切相关。

基于此，我们编写了这本书。书中主要介绍了孕前、孕中、哺乳及1~3岁小儿的营养特点及喂养，同时还介绍了一些小儿常见疾病的营养治疗。

我们不求系统、全面的给大家介绍营养知识，而是想让大家开卷受益，在你的闲暇之余，顺手拈来，随意翻开一段，您将获得一些您意想不到的收获。

编 者

2001年6月

目 录

前 言

第一章 饮食中的营养与营养素	/ 1
第一节 饮食中的营养素及其重要意义	/ 1
第二节 均衡营养才是合理的营养	/ 4
第二章 孕前营养调整与优生	/ 6
第一节 孕前的营养调整与储备	/ 6
第二节 孕前的营养影响孕期宝宝发育与妈妈健康	/ 10
第三节 孕前的营养菜谱与食谱	/ 12
第三章 孕妇的营养与饮食	/ 18
第一节 孕妇的营养需要	/ 18
第二节 营养素与宝宝的生长发育	/ 27
第三节 不同怀孕时期营养需求特点与对策	/ 33
第四节 孕妇食物的选择与搭配	/ 45
第五节 孕妇钙、碘、锌等的补充	/ 50

第六节	孕妇的贫血与饮食补救	/59
第七节	孕期宜吃与不宜吃或不宜多吃的食物 以及对宝宝的影响	/61
第八节	孕妇生病时的营养	/88
第九节	孕妇食谱	/97
第四章	0~1岁婴儿的营养与饮食	/112
第一节	母乳是宝宝的最佳食品	/112
第二节	母乳喂养的方法	/117
第三节	不能给宝宝喂奶的状况	/123
第四节	辅食的添加与配制	/124
第五节	宝宝的人工喂养	/130
第六节	异常宝宝的喂养	/144
第七节	婴儿食谱	/147
第五章	1~3岁幼儿的营养与饮食	/170
第一节	宝宝此时的营养需要与均衡	/170
第二节	怎样让宝宝吃蔬菜与水果	/197
第三节	调配营养开发宝宝智力	/199
第四节	宝宝的钙和维生素的缺乏与补充	/203
第五节	宝宝贫血与营养补充	/209
第六节	宝宝生病时的营养饮食	/214
第七节	宝宝的饮食不宜	/219
第八节	宝宝食谱	/239

· 第一章 ·

饮食中的营养与营养素

第一节 饮食中的营养与营养素

① 蛋白质的营养意义

(1)蛋白质是人体重要的组成成分(约占体重的16%~19%,每日约有3%的蛋白质进行代谢更新),人体一切细胞组织都由蛋白质参与组成;(2)是调整各种生理功能不可缺少的物质如酶、激素、血红蛋白、肌纤凝蛋白、胶原蛋白和抗体蛋白;(3)体内酸碱平衡、水分在体内的分布、遗传信息的传递、许多重要物质的运输都与蛋白质有关;(4)蛋白质是人体氮元素的主要来源、人体每日消耗的能量也有部分来自蛋白质。

② 脂肪的营养意义

(1)提供机体所需的能量,1g脂肪可提供37.7KJ(9千卡)的能量;(2)是人体组织的重要组成成分,在维持细胞结构、功能方面起着重要作用;(3)延长胃排空,增加饱腹感;(4)能改善食物的感官性状,提高食欲,利于营养素的消化吸收;(5)是脂溶性维生

素的重要来源之一，如维生素 A、D、E、K。

③ 碳水化合物的生理意义

碳水化合物分为单糖、双糖及多糖类。其生理意义：(1)是世界上大部分人取得能量的最经济最主要的来源；(2)是机体组织重要组成成分，如细胞膜的糖蛋白，结缔组织的粘蛋白，神经组织的糖脂，参与遗传信息传递的核糖与脱氧核糖（RNA 与 DNA）；(3)保护肝脏和解毒作用；(4)充足的糖类可节约一部分蛋白质的消耗；(5)抗生酮作用，碳水化合物摄入不足，脂肪则氧化不全而产生过量的酮体。

④ 膳食纤维的生理意义

膳食纤维的组成：纤维素、半纤维素、木质素、果胶以及一些与纤维素结合而无法利用的脂类物质和含氮物。生理意义：促进肠蠕动；改善肠道菌群；调节血糖、血脂代谢；抗某些癌症发生。谷类、薯类、根茎类、蔬菜和水果是膳食纤维的主要膳食来源。

⑤ 无机盐的生理意义

(1)构成人体组织的重要成分，如骨骼和牙齿中的钙、磷和镁、血红蛋白中的铁等；(2)在细胞内外液中，无机元素与蛋白质一起调节细胞膜的通透性、控制水分、维持正常的渗透压、酸碱平衡（酸性元素氯、硫及磷；碱性元素钠、钾及镁），维持神经肌肉兴奋性；(3)构成酶的辅基、激素、维生素、蛋白质和核酸的成分，或参与酶系的激活。

6 维生素的生理意义

维生素是一大类化学结构与生理功能各不相同的物质。但它们都是天然存在于食物中，人体不能正常合成、需要量甚微、各有特殊生理功能，既不参与机体组成也不提供能量的有机物质，按其溶解性分为脂溶性维生素与水溶性维生素两大类。脂溶性维生素：如维生素 A、D、E、K。水溶性维生素：如 B 族、C 等。

(1) 维生素 A 的生理功能：促进骨骼发育；维持上皮组织的健康；参与视网膜内视紫质的形成；参与膜的结构与功能。最好的食物来源是各种动物肝脏、鱼肝油。

(2) 维生素 D 的生理功能：调节机体钙、磷代谢，促进钙、磷的吸收和利用。最好的食物来源是鱼肝油、动物肝脏、蛋黄。

(3) 维生素 E 的生理功能：主要是抗氧化。主要存在于植物油中。

(4) 维生素 B₁ 的生理功能：组成脱羧酶参与糖代谢；促进乙酰胆碱合成，抑制乙酰胆碱分解等。维生素 B₁ 广泛存在于天然食物中，含量丰富的有：谷类、豆类和干果类。

(5) 维生素 B₂ 的生理功能：构成机体许多酶系统的辅基成分，直接参与生物氧化过程。一般动物性食品含量较高。

(6) 维生素 C 的生理功能：①在体内与其它抗氧化剂一起清除自由基。②可使脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶复合体中的铁保持活性。③可将体内胆固醇转变为硫酸盐、参与肝中胆固醇羟化形成胆酸以降低血胆固醇含量。维生素 C 主要来源于新鲜蔬菜与水果。

(7) 尼克酸的生理功能：尼克酸又名烟酸，是辅酶 I 与辅酶 II 的组成成分，为氧化反应时氢的供体与受体。参与细胞内呼吸，参与脂肪、蛋白质和 DNA 合成，在固醇类化合物的合成中

起重要作用，以降低体内胆固醇水平。动物性食品与植物性食品中均含有。

第二节 均衡营养才是合理的营养

1] 什么是平衡膳食

平衡膳食是指用多种食物营养素来满足营养的需求。平衡膳食的平衡是指数量充足的各类食物间的平衡和食物中所含各种营养素之间的比例适当，从而使最小量的营养素在体内得到最有效的生物利用，达到合理营养的目的。借此防止某种营养素缺乏或发生营养不良，也可避免出现营养过剩等不良后果。

2] 平衡膳食的原则

各种食物的成分有各自的生物学特性，并不是按照人类营养学需要而构成的。由于它所含各种营养素的比例与人体所需比例不同，人体在摄入后消化吸收和利用过程中，不同营养素之间既有互相补充的一面，也有相互制约的一面。因此，要获得较高和较完全的营养价值，只有同时进食种类齐全、数量充足和比例适当的混合食物才能取得预期效果，这也是平衡膳食的目的。因此在制定平衡膳食中，要注意：（1）调配得当；（2）品种多样；（3）产生热量的营养素（蛋白质、脂肪及碳水化合物）之间的适宜比例；（4）非产生热量的营养素与产生热量的营养素间的协调；（5）矿物质间的协调；（6）营养素组成成分间的协调。

3] 如何实施平衡膳食

膳食应坚持不挑食、不偏食的平衡膳食原则，安排好自己的

日常主副食，如成人每日主食（面粉、大米及部分杂粮）300克（6两，50克等于1两）左右、肉类100~150克、牛奶250~350毫升（或奶制品、或豆制品）、（鸡、鸭）蛋类1个、蔬菜500~750克、水果25~40克、糖15~25克、油脂15~20克。也可简化为：每天1个鸡蛋、1两豆类、2两瘦肉、3两水果、半斤牛奶（或豆浆）、6两粮食、1斤半蔬菜。这是以平衡膳食为基础的基本参考数值，如馒头可用花卷、豆馅包、豆沙包替代，瘦肉可以用鱼、海产品、禽、牛、羊、猪肉、动物血替换，市场上豆制品有百种以上都可按等重量干豆计算后交替食用，干果可用瓜子、花生、核桃仁、栗子、芝麻等食品替换，油脂包括植物油和动物脂肪，其比例可为4:1到5:1，因为所食牛、羊、猪肉还含有脂肪。要满足营养需要还须坚持平衡膳食原则，根据自己胃口和习惯进行调整。

除了营养以外，户外适度日照下的活动及运动是促进食物消化吸收和充分发挥营养素生理作用的重要条件，不可忽略。



· 第二章 ·

孕前营养调整与优生

第一节 孕前的营养调整与储备

1 孕前合理饮食

如果你有了怀孕的计划，那么怀孕前就一定要有意识地加强营养，为胎儿的形成和孕育提供良好的基础。

首先，要养成良好的饮食习惯。不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有的含这几种，有的含那几种，有的含量多，有的含量少。所以，应当吃得杂一些，不偏食、不忌嘴，什么都吃，养成好的膳食习惯。

其次，在饮食中注意加强营养，特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多；动物性食物含锌、铜较多；芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。孕前夫妇可以根据各自家庭、地区、季节等情况，科学地安排好一日三餐，保证营养的同时，也注意不要营养过剩，并注意多吃水果。这样，经过一段时间健体养神的缓冲

期，双方体内存储了充分的营养，身体健康、精力充沛，为优生打下坚实的基础。

再次，应避免各种食物污染。食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染，对人类及其后代的健康产生严重危害。因此，孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品；蔬菜应充分清洗干净，必要时可以浸泡一下，水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体的伤害。

② 为怀孕做好营养准备

在人的一生中，怀孕和分娩是女性经历的一个非常特别时期，每个女人在此阶段心理和生理上都会发生很大的变化。由于在体内孕育的是一个新生命，这就使女人感到自己责任的重大。不仅在体力上的付出比怀孕前多几十倍，同时，在心理、精力与精神上也付出了巨大的能量，这就需要我们补充更多的营养物质充实所需要的能量，以满足自己身体的需要；尤其是要保证胎儿健康发育的需要。

这个道理非常清楚，但真正合理准备好孕期的营养，并且每一天都按照营养规则做，就不是一件容易的事情。在怀孕的10个月中，由于工作忙或其他种种原因，常常忘掉很多重要物质的补充；由于劳累，也常常懒得去购买、去加工。等到将近临产时发现宝宝很小，就已经没有时间补充营养物质了。

每对计划怀孕的夫妇，一定要重视怀孕前、怀孕中、生产后恢复期的营养摄入与补充。为了给你的宝宝一个健康的体魄，每位计划怀孕的女性，都应做好怀孕期营养的准备与补充。每位妻子的丈夫，为了你自己宝宝的健康、妻子的健康与家庭的和睦与幸福，都应帮助、督促你的妻子按时、按需摄入必要的营养。

③ 计划怀孕的妇女需要补充叶酸

做好怀孕前的准备，对任何一对夫妇尤其对孕妇及未来的宝宝都是十分必要的。为了防止胎儿异常，育龄妇女最好在受孕前半年就清除体内毒素，停止服用避孕药（或取出植入性的避孕设备），进行有规律地活动，健康饮食，补充叶酸、维生素 B，以防止胎儿脊髓或大脑缺损。

科学研究发现，在怀孕头 4 周内，孕妇如果明显缺乏叶酸，就可能导致胎儿神经管异常，并最终导致严重后果，后果之一就是造成脊柱裂，从而出现严重的功能障碍。

这充分说明妊娠期摄入叶酸的重要性：一是促进胎儿的正常生长，因为叶酸是嘌呤嘧啶代谢中的重要因素，细胞、组织要迅速增长就必需叶酸；二是防止妊娠巨幼红细胞性贫血，严重时会引起流产、死产、新生儿死亡、妊娠中毒、产后出血等症状。然而，许多女性在此阶段并不知道自己缺乏叶酸，也不知道自己已经怀孕，这有可能错过补充叶酸的关键时期。因此，美国疾病控制中心已经建议：育龄的女性每天都应补充 0.4 毫克的叶酸，孕妇为 0.8 毫克。生过多胎或长期患溶血性贫血的妇女每日需额外增加 0.2~0.4 毫克的叶酸，具体的补充方案应该由医生来决定。

富含叶酸的水果有：樱桃、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、橘子、猕猴桃、草莓等，吃这些水果既可补充足够的叶酸，又可增进食欲。

切记：各种腌制酸菜富含致胚胎畸变的亚硝酸胺，千万不要吃。还有碳火烤的肉串，烟熏食品等。

④ 计划怀孕的妇女应慎用维生素

妇女在怀孕期间服用药物有害胎儿发育，这已是医学常识。科学家现在又发现，过量服用维生素也会对胎儿健康造成损害。

妇女怀孕后的前12周内是胎儿器官发育的形成阶段。这时服用药物，包括服用过量的维生素，对胎儿危害最大，遗憾的是不少妇女在这期间并不知道自己已经怀孕。

医学家说，许多孕妇服用多种维生素，殊不知维生素虽是一种保健药品，但过量的维生素对胎儿也会产生不可忽视的副作用。例如，长期大量服用维生素C会导致流产，大量服用维生素A可能导致婴儿骨骼畸形、泌尿生殖系统缺损以及硬腭豁裂，发生先天性白内障，大量维生素K可引起新生儿黄疸。服用维生素E过多会使胎儿大脑发育异常，过多的维生素D则会导致胎儿的大动脉和牙齿发育出现问题，使胎儿血钙过高，容易使胎儿出现智力障碍。

⑤ 孕前营养准备切勿矫枉过正

不同身体状况与素质的夫妇必须根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质。计划怀孕的夫妇所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质，要比非怀孕的夫妇多，但并不是没有限量。因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好自己所需营养的量。

但强调营养并不意味着吃的越多越好，一味多食会造成孕妇体重过重，增加行动负担；胎儿生长过度会给分娩带来困难。同

时也使您的宝宝将来成为胖子的可能性增大。有些孕产妇因饮食失调造成肥胖，产后数年仍不能恢复，从而影响体型。营养过剩与糖尿病、高血压、血栓性疾病等的发生都密切相关。因此，必须科学、合理地安排孕产妇的饮食，使之既能满足孕产妇的需要，又不过量，以保证母婴健康。

若有困难或不能确切掌握自己所需要的营养物质的准确摄入与补充量，请找专业医生帮助。

第二节 孕前的营养影响孕期 宝宝发育与妈妈健康

① 为什么孕前就要注意营养的调整

1. 卵细胞的发育需要。
2. 卵细胞和孕早期胚胎的发育对于营养素的缺乏较敏感，孕前良好的营养状况为孕期提供营养储备。
3. 研究已证实孕前补充某些微量营养素可以预防胎儿的某些畸形，如叶酸预防无脑儿和脊柱裂等。

② 孕前不宜过多食用的食物

并不是所有的食物都适宜怀孕前的女性或孕妇食用，有些您平常非常喜欢吃食物可能对胎儿不利。了解这些将有利于计划怀孕的女性与孕妇和宝宝的健康。举例如下：

含咖啡因的饮料和食品：咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因。计划怀孕的女性或孕妇大量饮用后，均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内，刺激胎儿兴奋，影响胎儿大脑、心脏和肝脏等

器官的正常发育，使胎儿出生后体重较轻。因此，建议计划怀孕的女性与已经怀孕的孕妇尽量少吃此类食品。

辛辣食物：辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，常常可以引起正常人的消化功能紊乱，如：胃部不适、消化不良、便秘，甚至发生痔疮。由于怀孕后胎儿的长大，本身就可以影响孕妇的消化功能和排便，如果孕妇始终保持着进食辛辣食物的习惯，结果一方面会加重孕妇的消化不良和便秘或痔疮的症状，另一方面也会影响孕妇对胎儿营养的供给，甚至增加分娩的困难。因此在计划怀孕前3~6个月应停止吃辛辣食物的习惯。

饮酒：酒精是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素。

糖：糖在人体内的代谢会大量消耗钙，孕期钙的缺乏，会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。

怀孕前，夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，常常可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。孕期糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，更重要是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。宝宝出生后，孕妇成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响宝宝的健康成长。

味精：味精的成分是谷氨酸钠，进食过多可影响锌的吸收，不利于胎儿神经系统的发育。

人参、桂圆：中医认为孕妇多数阴血偏虚，食用人参会引起气盛阴耗，加重早孕反应、水肿和高血压等；桂圆辛温助阳，孕妇食用后易动血动胎。因此，建议您食用前谨慎考虑。

另外，罐头食品中含有的某些食物添加剂是导致畸胎和流产的危险因素；火锅在短时间内的加温并不能将存在于肉类中的致