



合理膳食

与优生优育

栾奕 编著



黄河出版社





合理膳食

① 优生优育

张成 编著



中国轻工业出版社

合理膳食

与优生优育

栾奕 编著



黄河出版社

写在前面

社会上流传着一句谚语：“病是吃出来的，祸是说出来的。”这句谚语既是民众生活经验之总结，又颇有些哲理。

“病是吃出来的”，言下之意便是：吃喝无度，不仅伤脾胃，还会带来其他疾病影响我们的健康。由此看来，健康与饮食的关系早为大众所熟知。不过，出生前后宝宝的聪明、健康成长与母亲怀孕前后饮食的密切关系却仍不为大多数人所熟悉。孕期前后的饮食营养好坏，直接影响着胎儿的生长发育以及出生后的健康状况。因此要想孕育优秀的后代，需要我们多了解优生优育与饮食之间的关系。

生育一个健康、聪明的孩子，相信是天底下每一位父母的共同心愿。而小生命的诞生需要经历怀孕、分娩、哺育等一系列过程，因此在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，妈妈们不仅必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。医学研究表明，虽然影响优生优育的因素很多，但是孕产妇及孩

子的饮食是确保优生优育的重要一环。合理的饮食调养可以保证母体和胎儿的健康，促进婴幼儿的体格和智力发育。

一般来说，孕育小生命的过程主要有孕前期、怀孕期、哺乳期、婴儿期及幼儿期等关键时期，其中婴儿期为出生后1周岁内，幼儿期为1~6周岁。这各个时期对孕产妇及孩子饮食的要求各有不同，因此本书针对上述各个时期详细介绍了孕产妇生育前后以及婴幼儿必需摄入的营养素、日常食物的营养分析以及各时期膳食原则，同时书中还列举了一些实用食谱供读者选用。本书内容力求翔实丰富，通俗易懂，希望能成为指导孕产妇饮食的良师益友。

在编辑此书过程中，得到许多朋友的支持，并借鉴了一些朋友的资料，恕不一一致谢，在此一并表示由衷感谢。

编者

2009 年秋天于济南

目 录

一、孕前

(一) 孕前食补理应精挑细选

孕前营养补充的建议	(3)
关注这些提升孕力的食物	(6)
这些食品可以增强活力	(10)
孕前需尽早补充叶酸	(12)
孕前应及时补铁	(14)
想健康怀孕应适当补充锌	(15)
蜜月侧重哪些营养有益优生?	(18)
牛奶可保母子平安	(20)

(二) 孕前饮食禁忌须谨慎

目 录

为减肥素食，小心不孕不育	(23)
“强精”食物也伤精	(24)
多吃油条当心不育	(26)
孕前别吃油炸食品	(27)
男人豆制品吃多了易致不育	(28)
勿让这些食物扫了男人的“性”	(30)
想告别不育，先要告别啤酒	(31)
请远离这些精子的天敌	(32)
新婚夫妇应少饮可乐	(35)
孕前最好戒掉这些不良嗜好	(36)

(三) 助孕调理中医食疗方

调经助孕良方	(38)
助孕实用食谱	(41)
体虚女性孕前调养方案	(44)
男性生精壮阳的食疗方	(48)

二、孕期

(一) 孕期助孕好食物

目 录

有助孕育健康宝宝的食物	(55)
助宝宝聪明的营养素	(60)
这些水果让孕妇吃后更健康	(61)
适合孕妇的菌类盛宴	(65)
孕期补锌为母子健康护航	(67)
夏季孕妇喝什么饮品适宜?	(69)
孕妇可以吃毛豆吗?	(71)
孕妇能吃薏米吗?	(72)

(二) 孕期必须补充但应适量的食物

如何合理补充复合维生素?	(74)
要科学地吃鸡蛋	(77)
孕妇要有选择地吃鱼	(78)
请适量食用动物肝脏	(79)
鱼肝油也需适量服用	(80)
孕妇食用海带过犹不及	(81)
怀孕后要刻意多吃东西吗?	(82)
抗电脑辐射吃哪些食物?	(83)

(三) 留意孕期禁忌食物

孕妇需忌口的食物	(87)
----------------	------

目 录

孕妇要忌食冷饮	(90)
“嫩”羊肉孕妇要慎吃	(91)
孕妇要少吃土豆	(92)
孕妇应少吃螃蟹	(93)
孕妇应舍弃可乐饮料	(94)
吃瓜子要适可而止	(95)

(四) 孕期特殊情况的应对方案

怀孕怎样喝“孕妇奶粉”?	(97)
不喝牛奶的孕妈妈营养咋补偿?	(100)
偏口味孕妈妈饮食调整方案	(101)
不爱吃肉的孕妈妈的营养咋补偿?	(104)
不爱吃蛋的孕妈妈营养咋补偿?	(105)
肥胖孕妇的饮食应注意什么?	(106)
利用食疗应对孕妇低血压	(107)
如何赶走孕期黄褐斑?	(108)

三、哺乳

(一) 产后食补的滋补佳品

“月子餐”三阶段食补要点	(113)
--------------------	-------

目 录

春季产后这些蔬菜宜多吃	(116)
夏季产后饮食注意事项	(117)
秋季产后可享受“补身餐”	(120)
产妇滋补好食物	(121)
产妇如何选用水果?	(124)
鸡缘何成为最受产妇欢迎的滋补品	(127)
产后红糖一喝百病除	(129)
哺乳期应保证充足水分	(132)
注意钙流失, 产妇需补钙	(133)
产妇坐月子能吃盐吗?	(135)
选择适合你自己的产后补药	(136)
血虚体质产后调理饮食要点	(139)
最适合产妇补血的食物	(140)

(二) 产后禁忌食物须留心

产后第一周的饮食禁忌	(142)
产后饮食勿忘忌口	(144)
产妇饮食不宜太精细	(147)
脾胃虚寒的产妇忌吃生藕	(149)

(三) 产后催乳食疗方

促进乳汁分泌的食疗方	(151)
------------------	-------

目 录

鲤鱼是产妇的通乳佳品	(153)
产后催乳食疗中药有哪些?	(154)
保持营养均衡才能养出好母乳	(156)

(四) 产后常见病症的推荐食疗方案

缓解产后便秘的食疗方	(158)
缓解产后抑郁的食物	(160)
产后腰痛的食疗方	(162)
应对产后水肿的食疗方	(164)
多吃绿色蔬菜防产后脱发	(165)
剖腹产后饮食应该注意什么?	(167)

(五) 产后保持身材抗衰老的食疗秘诀

如何控制产后肥胖?	(168)
多喝海带汤有助恢复好身材	(169)
火龙果——产后减肥“圣果”	(171)
吃什么可以让产妇再现迷人双腿?	(172)
产后塑身的营养食谱	(175)
产后合理饮食抗衰老	(177)

四、婴儿

目 录

(一) 宝宝健康发育的必备食物

如何保证宝宝身体全面发育?	(181)
怎样吃让宝宝不缺维生素?	(183)
健康宝宝应软硬兼“食”	(188)
多吃有益宝宝视力的食物	(190)
宝宝吃点肉有益成长	(193)
宝宝出牙不可缺少的食物	(194)
预防佝偻病, 尽早补钙是关键	(196)
母乳不足时如何补充配方奶?	(198)
夏季也要给宝宝补钙	(203)
羊奶的营养更接近母乳	(206)
适当给宝宝喝些酸奶	(208)
哪些蔬菜汁宝宝可以喝?	(210)
对症食用水果糊宝宝更健康	(212)
婴幼儿吃蜂蜜有讲究	(213)
怎样吃蛋黄更易消化?	(215)

(二) 适当掌握技巧可使宝宝更健康

定时喂奶的做法科学吗?	(217)
从小培养宝宝清淡的口感	(219)

目 录

怎样提高孩子的食欲?	(221)
怎样锻炼宝宝的咀嚼能力?	(223)
宝宝喝水注意事项	(224)
国产奶粉与进口奶粉的区别	(227)
婴儿出牙晚是否就是缺钙?	(229)
母乳喂养要掌握一些技巧	(231)
怎样维持母乳分泌充足?	(234)
怎样度过“断奶”这一关?	(235)
妈妈饮食结构影响宝宝消化	(236)
哺乳妈妈不要吃隔夜菜	(237)

(三) 关注宝宝营养补充的误区

走出宝宝营养补充的误区	(239)
宝宝喝奶的五大误区	(245)
不要给婴幼儿喝高钙奶	(249)
“奶宝宝”易患缺铁性贫血	(251)
宝宝慎喝珍珠奶茶	(252)
不要给宝宝喝纯果汁	(253)
喂养不当宝宝易腹泻	(254)

五、幼儿

(一) 呵护孩子健康成长的好食物

春季应合理搭配孩子的饮食结构	(259)
初夏多吃五谷杂粮可健脾	(261)
适宜宝宝秋季进食的食物	(263)
哪些营养素有助宝宝的视力发育?	(267)
适量给孩子吃点苦和酸	(269)
孩子从小吃点“硬食”好	(270)
多吃荸荠有助孩子牙齿和骨骼发育	(271)
预防骨质疏松要从小做起	(272)
宝宝常吃粗粮好处多	(273)
常给孩子喝点玉米粥	(275)

(二) 科学饮食助推孩子成长

蛋白质并非多多益善	(277)
糖果可吃不宜多	(278)
不要谈“脂”色变	(280)
儿童补充赖氨酸要适度	(282)
婴幼儿吃蛋要注意什么?	(284)
蔬菜也要科学吃	(285)
宝宝面包选择学问大	(287)
孩子吃醋要注意些什么?	(288)

(三) 孩子健康饮食的重要细节

如何培养宝宝良好的进餐习惯	(290)
培养宝宝自己进食的能力	(291)
不可忽视儿童早餐的质量	(293)
何时添加固体食物	(294)
如何帮助宝宝戒掉“果汁瘾”?	(296)
吃饭先喝汤影响孩子消化	(297)
食物对牙齿的影响知多少?	(298)
迷恋奶瓶对宝宝不利	(301)

(四) 孩子饮食需谨慎小心的食物

宝宝饮食宜忌	(302)
宝宝秋季不宜吃的水果	(306)
不要随意给孩子吃强化食品	(308)
不要让孩子摄入过多矿物质	(310)
人参不能随意吃	(312)
多吃膨化食品易致铅中毒	(313)
儿童不宜常服维生素片	(314)
孩子慎食补品防性早熟	(315)
慎喝乳酸饮料	(317)
哪些食物易致儿童过敏	(318)

一、孕前



