

中国孕妈 膳食营养细致方案

DETAILED NUTRITIONAL PLAN FOR CHINESE PREGNANT MOTHERS

余坚忍 ◎ 主编

姜礼盟 王秀龙 ◎ 编著



孕期吃得对，妈妈苗条漂亮宝宝聪明健康！

海峡两岸权威专家联手打造您的私人专属营养处方

Yaolan 摇篮网
www.yaolan.com

IBABYZONE
www.ibabyzone.cn

babytree
宝宝树

PCbaby
太平洋亲子网

母子健康
PREGNANCY
SPRINTING

诚挚推荐

悦成长
Joyful Growth

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

中国孕妈 膳食营养细致方案

DETAILED NUTRITIONAL PLAN FOR CHINESE PREGNANT MOTHERS

余坚忍 ◎ 主编

姜礼盟 王秀龙 ◎ 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

中国孕妈膳食营养细致方案 / 余坚忍主编, -- 南京 :
东南大学出版社, 2015.1

(聪明宝贝养成计划)

ISBN 978-7-5641-5030-3

I. ①中… II. ①余… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132899 号

中国孕妈膳食营养细致方案

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
插 画 黄斯婷
社 址 南京市四牌楼 2 号 (邮编: 210096)
网 址 <http://www.seupress.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京海石通印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 12.75
字 数 306 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-5030-3
定 价 38.00 元

· 本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系, 电话: 025 - 83791830。

Chapter 1

孕前调理 打下健康基础

胎儿调整自身的新陈代谢和其他生理功能，来应对将要到来的世界。而胎儿对此判断的依据就是母亲的食物。孕妈妈应当在备孕时就调理好自己的身体，为孩子提供准确的信息。

- 一 孕期营养影响孩子一生的健康 ····· 010
- 二 备孕伊始，从标准体重看营养 ····· 012
- 三 体质不好中医来调 ····· 014
- 四 提高孕力的助孕饮食方案 ····· 016

Chapter 2

食物交换份 护航孕期营养

很多妇产医院的营养门诊都会建议孕妇采用食物交换份来确保全面的营养摄入。它以体重指数为热量摄入依据，非常科学，而且易操作。

- 一 什么是食物交换份 ····· 020
- 二 等值食物交换表 ····· 022
- 三 以体重指数指导孕期热量分配 ····· 025
- 四 制定合理营养处方 ····· 027

Chapter 3

孕早期，营养 瘦身两不误

孕早期并不需要大幅增加热量，营养均衡就可以了。同时保持适度运动，节制性生活。由于孕激素的影响，孕妈妈可能情绪波动比较大，准爸爸要及时安抚。

- 一 应对让准妈妈掏心掏肝的孕吐 ····· 030
- 二 孕早期别忘补叶酸 ····· 033
- 三 孕期维生素，建议从食物中补充 ····· 037
- 四 检查食物的搭配 ····· 045
- 五 适宜孕妈妈食用的健康食物 ····· 047
- 六 盘点孕期要少吃或不吃的食物 ····· 059
- 七 孕早期营养餐单 ····· 061

Chapter 4

孕中晚期， 长胎不长肉的 饮食方案

进入孕中期，孕吐自行消失，孕妈妈迎来孕期难得的好胃口，胎宝宝的生长发育也进一步加快，需要的营养越来越多。孕妈妈应在均衡饮食的基础上，适当增加热量的摄入。

- 一 孕中晚期增重是必然，但要设置底线 ····· 084
- 二 上班族孕妈的午餐提示 ····· 086

三	那些值得商榷的孕期减肥法 · · · · ·	088
四	孕中晚期不可错过的食物 · · · · ·	090
五	妊娠期高血压，生活管理最重要 · · · · ·	099
六	妊娠期糖尿病，限糖重过吃药 · · · · ·	103
七	孕中晚期饮食餐单 · · · · ·	108

Chapter 5

常见孕期不适 及食疗方法

孕期由于孕激素的影响和子宫的变化，难免出现腰酸背痛等不适。合理的膳食安排可以有效缓解这些不适。

一	孕期疲劳嗜睡 · · · · ·	132
二	孕期便秘腹胀 · · · · ·	137
三	孕期牙龈出血 · · · · ·	141
四	孕期口干口臭 · · · · ·	144
五	孕期感冒 · · · · ·	148
六	妊娠水肿 · · · · ·	152
七	妊娠胃灼烧 · · · · ·	157
八	孕期腹泻 · · · · ·	162

九	胎动不安	166
十	孕期焦虑失眠	170
十一	孕期小腿抽筋	174
十二	妊娠纹及妊娠斑	178

Chapter 6

坐月子 要健康 不要赘肉

孕期和分娩使得女性身体发生了非常大的变化，尤其是分娩，更让身体经历一场严酷的考验，这些都需要通过月子来调整和补充。科学坐月子，要健康也要苗条。

一	关于月子，你应该知道的事	184
二	月子饮食有禁忌	187
三	产后四周这样吃	189
四	产妇适合吃这些蔬菜和水果	190
五	生化汤不是产后常规用药	191
六	月子营养：月子滋补调理餐	192

附录：不同体重热量及营养素各餐分配表 ····· 196

中国孕妈 膳食营养细致方案

DETAILED NUTRITIONAL PLAN FOR CHINESE PREGNANT MOTHERS

余坚忍 © 主编

姜礼盟 王秀龙 © 编著



前 言

妊娠十月，胎儿就是一张白纸，就是没有标记的生命吗？一个二十年前出现的科学分支，“胚胎起源说”告诉我们，一个人的终身幸福极大依赖于子宫内的十个月：胎儿从妊娠四个月开始能够听见声音，妊娠七个月味蕾完全发育，嗅觉器官的神经末梢也开始工作；胎儿在子宫内开始学习声音、味道和气味。母亲每天生活的点滴都会影响到胎儿，她呼吸的空气、接触的物质、她的情绪，尤其是吃的食物、喝的饮料。

有人说过，每位孕妇的食物就是一个故事，一个富饶的童话或者一部严酷的编年史。而胎儿通过它来获知对生存问题的解答：胎儿出生的世界资源是丰富的还是贫乏的；能否得到有力保护或者必须面对危险；能否生活得长久而富足或者短暂而饱受折磨……甚至可以这样认为，母亲的食物就是一个标杆，为腹中的胎儿提供了所处环境的足够线索。根据这些线索，胎儿调整自身的新陈代谢和其他生理功能，以便在将要到来的世界里顺利生存。

母亲就是胎儿最信任的引导者，如果母亲提供的信息出现偏差，将为孩子带来终生的影响。1944年荷兰因为德军围困出现大饥荒，在这段时间内出生的婴儿长大后发生肥胖、糖尿病和心脏病的几率更高。为什么这些孩子会出现这些疾病？因为营养不良的母亲告诉胎儿，他们即将生活的是一个匮乏的环境，于是他们的身体准备着寻找每一个卡路里；但事实是战后的荷兰物质丰富，他们出生后身处“卡路里”的海洋——他们无法控制地摄入了过多营养。

如今，在这个物质极度富足的时代，除非刻意减肥，营养不良的孕妇已经很少见了。但临床上营养过剩的孕妈妈却越来越多。营养越好胎儿是否就会越



健康？答案是否定的。营养过剩，使得 8 斤以上的巨大儿激增。超过 8 斤的巨大儿在儿童时期可能和其他孩子一样，但成年后有一半可能会成为肥胖人群；日后患上冠心病、高血压、糖尿病等各种疾病的风险远远高于 5 ~ 7 斤的新生儿。

殊途同归，营养过剩和营养不良的母亲带给孩子的同样是成年后的肥胖、糖尿病和心脏病高发。

当然，我讲这些并不是想责备母亲发生在孕期的事情，而只是希望孕妈妈能建立正确的孕期营养观念，努力提高下一代的身心健康，这也是我写作本书的初衷。

本书中，我特别介绍了我们医院孕期营养门诊大力宣讲的“食物交换份”，为孕期饮食保驾护航；同时还重点介绍了孕期糖尿病和孕期高血压的日常管理。临床上，孕期糖尿病已高达 10%，而孕期高血压也高达 9.4% 左右。针对孕期的营养特点和生理变化，我特别介绍了许多简单易操作的实用菜谱。我建议，孕期营养最好都从食物中获取，除非医生建议，否则孕妈妈最好不要自行补充各种维生素片或者营养品。

孩子聪明健康、母亲健康漂亮，这是我们现代妈妈的终极追求。所以，最后一章我安排了月子营养和恢复的内容。

祝愿每位女性都能达成所愿。

李咏

Chapter 1

孕前调理 打下健康基础

胎儿调整自身的新陈代谢和其他生理功能，来应对将要到来的世界。而胎儿对此判断的依据就是母亲的食物。孕妈妈应当在备孕时就调理好自己的身体，为孩子提供准确的信息。

- 一 孕期营养影响孩子一生的健康 ····· 010
- 二 备孕伊始，从标准体重看营养 ····· 012
- 三 体质不好中医来调 ····· 014
- 四 提高孕力的助孕饮食方案 ····· 016

Chapter 2

食物交换份 护航孕期营养

很多妇产医院的营养门诊都会建议孕妇采用食物交换份来确保全面的营养摄入。它以体重指数为热量摄入依据，非常科学，而且易操作。

- 一 什么是食物交换份 ····· 020
- 二 等值食物交换表 ····· 022
- 三 以体重指数指导孕期热量分配 ····· 025
- 四 制定合理营养处方 ····· 027

Chapter 3

孕早期，营养 瘦身两不误

孕早期并不需要大幅增加热量，营养均衡就可以了。同时保持适度运动，节制性生活。由于孕激素的影响，孕妈妈可能情绪波动比较大，准爸爸要及时安抚。

- 一 应对让准妈妈掏心掏肝的孕吐 ····· 030
- 二 孕早期别忘补叶酸 ····· 033
- 三 孕期维生素，建议从食物中补充 ····· 037
- 四 检查食物的搭配 ····· 045
- 五 适宜孕妈妈食用的健康食物 ····· 047
- 六 盘点孕期要少吃或不吃的食物 ····· 059
- 七 孕早期营养餐单 ····· 061

Chapter 4

孕中晚期， 长胎不长肉的 饮食方案

进入孕中期，孕吐自行消失，孕妈妈迎来孕期难得的好胃口，胎宝宝的生长发育也进一步加快，需要的营养越来越多。孕妈妈应在均衡饮食的基础上，适当增加热量的摄入。

- 一 孕中晚期增重是必然，但要设置底线 ····· 084
- 二 上班族孕妈的午餐提示 ····· 086

三	那些值得商榷的孕期减肥法 · · · · ·	088
四	孕中晚期不可错过的食物 · · · · ·	090
五	妊娠期高血压，生活管理最重要 · · · · ·	099
六	妊娠期糖尿病，限糖重过吃药 · · · · ·	103
七	孕中晚期饮食餐单 · · · · ·	108

Chapter 5

常见孕期不适 及食疗方法

孕期由于孕激素的影响和子宫的变化，难免出现腰酸背痛等不适。合理的膳食安排可以有效缓解这些不适。

一	孕期疲劳嗜睡 · · · · ·	132
二	孕期便秘腹胀 · · · · ·	137
三	孕期牙龈出血 · · · · ·	141
四	孕期口干口臭 · · · · ·	144
五	孕期感冒 · · · · ·	148
六	妊娠水肿 · · · · ·	152
七	妊娠胃灼烧 · · · · ·	157
八	孕期腹泻 · · · · ·	162

九	胎动不安	166
十	孕期焦虑失眠	170
十一	孕期小腿抽筋	174
十二	妊娠纹及妊娠斑	178

Chapter 6

坐月子 要健康 不要赘肉

孕期和分娩使得女性身体发生了非常大的变化，尤其是分娩，更让身体经历一场严酷的考验，这些都需要通过月子来调整和补充。科学坐月子，要健康也要苗条。

一	关于月子，你应该知道的事	184
二	月子饮食有禁忌	187
三	产后四周这样吃	189
四	产妇适合吃这些蔬菜和水果	190
五	生化汤不是产后常规用药	191
六	月子营养：月子滋补调理餐	192

附录：不同体重热量及营养素各餐分配表 ····· 196



Chapter 1

孕前调理 打下健康基础

胎儿调整自身的新陈代谢和其他生理功能，来应对将要到来的世界。而胎儿对此判断的依据就是母亲的食物。孕妈妈应当在备孕时就调理好自己的身体，为孩子提供准确的信息。

怀孕就要吃双份?

很多中国人有一种错误观念,认为怀孕后多一个孩子了就应该多吃一个人的饭。在这种说法的驱使下,很多孕妇拼命摄取富含营养的物质,造成体重增加过多,身材走样,出现妊娠期糖尿病、妊娠期高血压,不仅自己受累孩子也受累。国外的研究发现很多的成人代谢性疾病,比如高血脂、脂肪肝、糖尿病,包括冠心病甚至一些恶性肿瘤,追根溯源发现都在胚胎期。母亲怀孕时营养过剩或营养不足,两种极端情况都会导致孩子组织器官在孕期出现一个程序性改变。这个程序性改变会导致孩子出生后出现生活习惯病,即他会出现不良的生活习惯引起的疾病。

DOHaD 理论认为:

孕妈的营养状况将对孩子的健康情况产生终生的影响。DOHaD 理论,即“健康和疾病的发育起源”学说,认为人类在早期发育过程中(包括胎儿、婴儿、儿童时期)经历不利因素(营养不良、营养过剩、激素暴露、子宫胎盘功能不良等),组织器官在结构和功能上会发生永久性或程序性改变,将会影响成年期糖尿病、代谢综合征、心血管疾病、精神行为异常、哮喘、肿瘤、骨质疏松、神经疾病等慢性非传染性疾病的发生。

经动物实验和临床观察证明,计划怀孕、孕早期、孕中晚期、生后 2 年的营养对成年后的慢性病发病不良事件有明显的相关性。

