

孕妇饮食

Yunfu
Yinshi
Hongludeng



黄秋云 谢英彪 © 主编



金盾出版社

责任编辑：陆正林
封面设计：欧阳广宇

孕妇饮食红绿灯



黄秋云，主任中药师，全国老中医药专家学术经验继承导师，福建中医药大学硕士生导师，福州市优秀人才，中华中医药学会药膳分会副主任委员，福建省中医药学会药膳分会主任委员，福建省中医药学会中药分会副主任委员，福州市针灸学会会长。为“八珍药膳”非物质文化遗产项目传承人。主编《左海药膳探骊》等多部中医药专著，为福建省、福州市三个重点专科学科带头人，主持多项省、市级科研项目，主要研究方向为中药不良反应和中医药养生保健产品开发与应用。



谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师，南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学”学术带头人，国际药膳食疗学会副会长兼任江苏分会会长，中华中医药学会营养药膳分会常务理事兼任临床食疗研究中心副主任等职，获“全国突出贡献科普作家”和“全国首届百名中医药科普专家”等称号。



ISBN 978-7-5082-9758-3

定价：22.00 元

ISBN 978-7-5082-9758-3



9 787508 297583 >

孕妇饮食红绿灯

主 编

黄秋云 谢英彪

副主编

林燕云 谢 秋

编著者

程荔榕	林 娟	詹绍江
戴咏梅	周 莉	张 弦
陈泓静	虞丽相	周晓慧

金 盾 出 版 社

内容提要



本书由医学专家和科普作家共同撰写,根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,系统介绍了准妈妈十分关心的有关孕妇饮食宜忌方面的问题,包括孕前饮食的 6 盏红灯及 12 盏绿灯,营养优生的 12 盏红灯及 25 盏绿灯,孕期饮食的 32 盏红灯及 31 盏绿灯,妊娠病膳食调养的 6 盏红灯及 19 盏绿灯,产后饮食的 13 盏红灯及 31 盏绿灯。其内容丰富,科学实用,适合广大孕产妇及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇饮食红绿灯/黄秋云,谢英彪主编. — 北京:金盾出版社,2015.2

ISBN 978-7-5082-9758-3

I. ①孕… II. ①黄…②谢… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 246401 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:201 千字

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、孕前饮食红绿灯

(一) 孕前饮食的 6 盏红灯	(1)
1. 孕前忌营养不足	(1)
2. 孕前忌过度进补	(1)
3. 孕前饮食禁忌	(4)
4. 孕前忌吸烟	(5)
5. 孕前忌饮酒	(6)
6. 准爸爸的饮食禁忌	(7)
(二) 孕前饮食的 12 盏绿灯	(9)
1. 宜重视孕前营养	(9)
2. 孕前合理营养要讲原则	(11)
3. 孕前营养补充真的很重要	(12)
4. 准备做爸爸时宜注意食物的选择	(14)
5. 孕前应补充的主要营养素	(15)
6. 孕前宜补充叶酸	(16)
7. 孕前宜食用排毒食物	(17)
8. 适宜孕前食用的滋养饭粥	(18)
9. 适宜孕前食用的滋养点心	(20)
10. 适宜孕前食用的滋养菜肴	(23)
11. 适宜孕前食用的滋养汤羹	(25)
12. 适宜孕前食用的滋养饮料	(27)



二、营养优生红绿灯

(一) 营养优生的 12 盏红灯	(30)
1. 孕妇忌忽视营养	(30)
2. 孕妇忌营养不良	(32)
3. 孕妇忌患营养缺乏症	(35)
4. 孕期忌营养过多	(38)
5. 孕妇忌入营养误区	(38)
6. 孕妇忌滥补维生素	(40)
7. 孕妇忌高脂肪饮食	(41)
8. 孕妇忌高蛋白饮食	(41)
9. 孕妇忌高糖饮食	(42)
10. 孕妇忌高钙饮食	(43)
11. 孕妇忌嗜好酸性饮食	(44)
12. 孕妇忌滥服温热补品	(45)
(二) 营养优生的 25 盏绿灯	(45)
1. 宜重视孕妇饮食的特殊性	(45)
2. 宜重视孕妇对热能的需求	(46)
3. 宜重视孕妇对蛋白质的需求	(47)
4. 宜重视孕妇对脂类的需求	(48)
5. 宜重视孕妇对糖类的需求	(48)
6. 宜重视孕妇对水的需求	(49)
7. 宜重视孕妇对膳食纤维的需求	(50)
8. 宜重视孕妇对钙的需求	(51)
9. 宜重视孕妇对铁的需求	(53)
10. 宜重视孕妇对碘的需求	(55)
11. 宜重视孕妇对锌的需求	(56)
12. 宜重视孕妇对维生素 A 的需求	(59)



13. 宜重视孕妇对维生素 D 的需求	(60)
14. 宜重视孕妇对维生素 E 的需求	(61)
15. 宜重视孕妇对维生素 K 的需求	(62)
16. 宜重视孕妇对维生素 B ₁ 的需求	(62)
17. 宜重视孕妇对维生素 B ₂ 的需求	(63)
18. 宜重视孕妇对烟酸的需求	(63)
19. 宜重视孕妇对维生素 B ₆ 的需求	(64)
20. 宜重视孕妇对维生素 B ₁₂ 的需求	(64)
21. 宜重视孕妇对叶酸的需求	(65)
22. 宜重视孕妇对维生素 C 的需求	(67)
23. 宜重视胎儿的体格发育对营养的需要	(68)
24. 孕妇的营养宜合理	(69)
25. 孕妇加强营养宜注意事项	(71)

三、孕期饮食红绿灯

(一) 孕期饮食的 32 盏红灯	(73)
1. 孕妇忌咖啡和浓茶	(73)
2. 孕妇忌多饮汽水	(74)
3. 孕妇忌多吃冷饮	(74)
4. 孕妇忌缺碘	(75)
5. 孕妇忌过多吃鸡蛋	(76)
6. 孕妇忌多食桂圆	(77)
7. 喜酸的孕妇忌食山楂	(78)
8. 孕妇慎食半生肉	(78)
9. 孕妇忌偏食	(78)
10. 孕妇忌过多食用油条	(79)
11. 孕妇忌过多食用咸味食物	(80)
12. 孕妇忌过多食用刺激性食物	(81)



孕妇饮食红绿灯

13. 孕妇忌过多食用滋补食物 (82)
14. 孕妇忌食用罐头食品 (82)
15. 孕妇忌过多食用动物肝脏 (83)
16. 孕妇忌缺锌 (83)
17. 孕妇忌缺铜 (85)
18. 孕妇忌缺钙 (85)
19. 孕妇忌缺铁 (86)
20. 孕晚期忌缺维生素 K (87)
21. 孕妇忌吃得过多过好 (87)
22. 孕妇忌只吃精白米和精白面 (89)
23. 孕妇忌食用农药污染的食物 (89)
24. 孕妇忌食用霉变食品 (90)
25. 孕妇忌食用有毒金属污染的食物 (91)
26. 孕妇忌食用放射性污染的食物 (91)
27. 孕妇忌吃过敏性食物 (92)
28. 孕妇忌多吃杏 (92)
29. 孕妇忌经常吃夜宵 (93)
30. 孕妇忌身体过重 (93)
31. 孕妇忌食会使宝宝畸形的食物 (94)
32. 孕妇外出就餐的饮食禁忌 (95)
- (二) 孕期饮食的 31 盏绿灯 (97)
 1. 孕妇的膳食安排宜讲原则 (97)
 2. 宜重视孕期食物选择原则 (98)
 3. 孕妇吃酸宜讲究 (100)
 4. 宜知孕妇身体变化与食品质与量的关系 (101)
 5. 宜重视孕妇膳食种类 (101)
 6. 孕妇夏季清热宜吃的食物 (102)
 7. 孕妇宜吃香蕉 (104)



8. 孕妇宜吃鱼	(104)
9. 孕妇宜喝牛奶	(105)
10. 孕早期膳食宜清淡	(106)
11. 宜知妊娠早期的每日膳食的构成与调配	(107)
12. 孕早期宜应对食欲缺乏	(109)
13. 宜知妊娠早期的滋养饭粥	(110)
14. 宜知妊娠早期的滋养点心	(112)
15. 宜知妊娠早期的滋养菜肴	(116)
16. 宜知妊娠早期的滋养汤羹	(118)
17. 宜知妊娠早期的滋养饮料	(121)
18. 孕中期膳食宜荤素兼备	(122)
19. 宜知妊娠中期的每日膳食构成与调配	(125)
20. 宜知妊娠中期的滋养饭粥	(129)
21. 宜知妊娠中期的滋养点心	(131)
22. 宜知妊娠中期的滋养菜肴	(134)
23. 宜知妊娠中期的滋养汤羹	(137)
24. 宜知妊娠中期的滋养饮料	(139)
25. 孕晚期膳食宜讲究质量	(141)
26. 宜知孕晚期的每日膳食构成与调配	(143)
27. 宜知孕晚期的滋养饭粥	(145)
28. 宜知孕晚期的滋养点心	(148)
29. 宜知孕晚期的滋养菜肴	(151)
30. 宜知孕晚期的滋养汤羹	(154)
31. 宜知孕晚期的滋养饮料	(156)

四、妊娠病膳食调养红绿灯

(一) 妊娠病膳食调养的 6 盏红灯	(159)
1. 妊娠呕吐者的饮食禁忌	(159)



孕妇饮食红绿灯

2. 孕妇发生先兆流产时的饮食禁忌 (160)
3. 宫外孕术后的饮食禁忌 (161)
4. 妊娠水肿者的饮食禁忌 (161)
5. 妊娠高血压综合征者的饮食禁忌 (162)
6. 围生期痔疾者的饮食禁忌 (163)
- (二)妊娠病膳食调养的 19 盏绿灯 (163)
 1. 宜知妊娠呕吐食疗方 (163)
 2. 宜知妊娠腹痛食疗方 (165)
 3. 宜知妊娠腰痛食疗方 (167)
 4. 宜知先兆流产食疗方 (169)
 5. 宜知习惯性流产食疗方 (171)
 6. 宜知异位妊娠食疗方 (173)
 7. 宜知胎死不下食疗方 (173)
 8. 宜知妊娠水肿食疗方 (174)
 9. 宜知羊水过多食疗方 (176)
 10. 宜知先兆子痫与子痫食疗方 (177)
 11. 宜知妊娠尿路感染食疗方 (178)
 12. 宜知妊娠便秘食疗方 (179)
 13. 宜知妊娠下肢抽筋疼痛食疗方 (181)
 14. 宜知妊娠咳嗽食疗方 (182)
 15. 宜知胎儿宫内生长迟缓食疗方 (183)
 16. 宜知妊娠失声食疗方 (185)
 17. 宜知妊娠急性阑尾炎食疗方 (187)
 18. 宜知妊娠高血压综合征食疗方 (188)
 19. 宜知围生期痔疾食疗方 (190)

五、产后饮食红绿灯

- (一)产后饮食的 13 盏红灯 (192)



1. 产后的饮食禁忌	(192)
2. 产妇忌多吃鸡蛋	(194)
3. 产后忌立即吃老母鸡	(194)
4. 产妇忌喝浓汤	(195)
5. 产妇忌立即服用鹿茸	(196)
6. 产妇忌过多服用人参	(196)
7. 产后不宜多饮麦乳精	(197)
8. 催乳不宜过多食用母鸡	(198)
9. 产后忌吃太多的红糖	(198)
10. 产后不宜喝茶	(198)
11. 坐月子的进补误区	(199)
12. 乳母的饮食禁忌	(200)
13. 剖宫产的饮食禁忌	(201)
(二)产后饮食的 31 盏绿灯	(202)
1. 乳母饮食宜合理安排	(202)
2. 乳汁分泌稀少宜饮食调理	(204)
3. 宜知产后的营养特点	(204)
4. 宜知产妇的膳食调养	(206)
5. 产后膳食营养宜注意科学搭配	(208)
6. 产后 3 天的饮食宜安排好	(209)
7. 坐月子宜多吃鲤鱼	(210)
8. 月子里适宜进食的食物	(211)
9. 宜给产妇准备的蔬菜	(211)
10. 产后宜吃的果品	(212)
11. 产后喝红糖水宜适时适量	(214)
12. 剖宫产产妇宜补充的营养	(215)
13. 产后阳气虚弱宜选择的食物	(215)
14. 宜知产后出血食疗方	(216)



孕妇饮食红绿灯

15. 宜知产后恶露不下食疗方 (218)
16. 宜知产后子宫复旧不全食疗方 (219)
17. 宜知胎盘滞留食疗方 (222)
18. 宜知产后腹痛食疗方 (223)
19. 宜知产后痉症食疗方 (225)
20. 宜知产后血晕食疗方 (226)
21. 宜知产后发热食疗方 (228)
22. 宜知产后自汗、盗汗食疗方 (230)
23. 宜知产后身痛食疗方 (232)
24. 宜知产后头痛食疗方 (234)
25. 宜知产后咳喘食疗方 (235)
26. 宜知产后排尿异常食疗方 (237)
27. 宜知产后便秘食疗方 (239)
28. 宜知产后腹泻食疗方 (241)
29. 宜知产后失眠食疗方 (243)
30. 宜知产后缺乳食疗方 (244)



一、孕前饮食红绿灯

(一) 孕前饮食的 6 盏红灯

1. 孕前忌营养不足

卵子是否能够受精,与它们的活力有很大关系。如果营养不足,如现代很多女性有节食、偏食或挑食的不良饮食习惯,导致身体缺乏某些营养素,使卵子的活力大打折扣或导致月经稀少,结果造成不孕。

胎儿在怀孕头 1~3 个月,各个重要器官,如心、肝、肾、肠、胃等都要在这一期间分化完毕,并初具规模,且大脑也在急剧地发育,这一期间胎儿必须从母体获得充足而齐全的营养。然而,这些营养的一部分需要在孕前体内就有所储备,否则将会导致怀孕初期营养供应不足。加之,怀孕初期的孕吐反应使孕妇进食不够,影响了营养的摄取。如果孕前存在营养不良,胎儿的早期发育更会受到影响,导致低体重儿的几率增大。有的孕妇由于孕前缺乏维生素 A 或锌,还会导致畸形。

孕前营养缺乏的女性会影响乳房发育,造成产后泌乳不足,影响新生儿的喂养,导致母乳喂养失败。与此相反的是,那些孕前营养充足的孕妇所生的新生儿体重正常,母乳喂养的成功率较大,身体的抗病力也较强,平时不容易生病。

2. 孕前忌过度进补

现在一个家庭大多只生一个孩子,都希望能优生。有的人认



孕妇饮食红绿灯

为吃补品总不会错,于是孕期擅自进补,结果导致流产、难产、早产。

有一孕妇孕期一味大补,就想生个胖儿子,结果事与愿违,胎儿被她滋补得过大,未足月就死在母腹中。虽然产妇距离预产期还有1个月,可死去的胎儿体重已达6000克。这位孕妇告诉医生,她怀孕后,买了大量营养方面的书,每天照着书不停地吃,什么鱼肉、虾蟹、蛋禽、果蔬等,健脑的、补钙的食物顿顿不能少,结果讲究了营养,忘记了科学。1个月前检查时,医生就发现她的孩子比一般妊娠足月的胎儿都大,孕妇很高兴,以为总算没有白补,她的孩子也一定比别人的孩子健康聪明。没想到离预产期还有近1个月,胎儿却出现异常,没有胎动,到医院一查,胎儿已经死亡。医生认为孩子的死亡与其发育过大有关。

有些妇女怀孕后,就多吃补药补品,希望胎儿长得快、长得好,不管是人参还是鹿茸,样样吃。这类补药对孕妇和胎儿,实在是弊多利少。

人参虽属老少皆宜的大补元气之品,然其作用原则为“虚则补之”。如孕妇怀孕后久服或用量过大,就会气盛阴耗,阴虚则火旺,亦即气有余,便是火。人在内服100毫升3%的人参酏后,就会感到轻度不安和兴奋;如内服200毫升后,可出现中毒症状,如全身玫瑰疹、瘙痒、眩晕、头痛、体温升高和出血等。孕妇滥用人参,容易加重妊娠呕吐、水肿和高血压等,也可促使阴道出血而致流产。胎儿对人参的耐受量也很低。曾有报道,某妇女怀孕后1个月开始常服人参,2周后出现心悸、胸闷、头痛、失眠、鼻腔出血和下肢水肿等症状,继而出现阴道出血,待4个月后检查时,胎儿已死亡。所以,孕妇不可滥用人参。

孕妇除了不可滥用人参外,鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、核桃仁等温补助阳之品,孕妇也忌用。如果病情需要,应在医生指导下服用。如孕妇想服补药,也应酌情选用清补、平补之品,如太子参、北沙

一、孕前饮食红绿灯



参、山药、生白术、百合、莲子、麦冬等。若孕妇脾胃功能良好,食欲正常,没有恶心、呕吐和腹泻,也可适量服用阿胶,以利养血安胎。孕妇如想进补,不如注重日常生活中饮食的搭配、多样化,多食新鲜蔬菜和水果,注意调养,这样做比吃补药更好。

再好的补药,也要经过人体代谢过程,增加肝、肾负担,还有一定的不良反应,所以对孕妇和胎儿都会带来不同程度的影响。有的孕妇服了大量的蜂乳,导致严重腹泻,最终流产。常服人参蜂王浆、洋参丸等会损伤孕妇和腹中之胎。孕期小腿抽筋,便常服维生素 A、维生素 D,结果造成维生素 A、维生素 D 过量,引起中毒。

孕期不能吃热性食品,如狗肉、羊肉、胡椒粉等。孕期进补,应遵循“宜凉忌热”的原则,即使是水果,也应吃性味平、凉之物,如西红柿、生梨、桃子等。产前进补应遵医嘱,切莫自以为是,擅自滥补,以免损害母体和胎儿健康。

桂圆既是营养丰富的食品,也是我国名贵的中药材。明代李时珍认为,“食品以荔枝为贵,而滋益则以桂圆为良。桂圆益气补脾胃,治妇人产后浮肿,气虚水肿,脾虚泄泻”。可见,几百年来,桂圆以其滋补气血、益心补脾的良好功效而被人们视为滋补良药。产妇临产前喝上一碗桂圆汤,能起到增加体力、安定情绪的作用,从而有利于胎儿的分娩。然而,对于孕妇来说,却无缘享用桂圆这种营养品。因为桂圆虽能滋补气血、益心脾,但它性温、味甘,能助火化燥。凡具有阴虚内热、湿阻中满、痰火体质的人,均忌食用。妇女在受孕后,阴血聚以养胎,故大多易导致阴血偏虚,阴虚常常滋生内热,出现大便燥结、口苦舌干、心悸燥热。桂圆甘温极易助火,动胎动血。因此,孕妇吃了桂圆后,不仅增添胎热,也易导致胃气上逆、呕吐,日久则伤阴,出现热象,引起腹痛、出血等症状,造成流产或早产。因此,孕妇慎食桂圆。如果确实需要补充营养,也应在医生的指导下选用一些清平的补品。



3. 孕前饮食禁忌

(1)忌辛辣食物:在饮食方面,有些人偏清淡饮食,而有些人则偏重口味的食物。在备孕期间一定要注意尽量少吃一些辛辣的食物,这类食物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。怀孕后的女性,随着胎儿一天天的长大,会影响孕妇正常的消化功能及排便,如果这个时候还保持着吃辛辣食物的习惯,会严重的影响孕妇对胎儿营养的供给,甚至增加分娩的困难。因此,在怀孕前的3个月时间里,无论是准妈妈还是准爸爸都应该停止吃辛辣食物。

(2)高糖食品:备孕期间,准妈妈要特别注意,尽量避免吃高糖的食物,以免引起糖代谢紊乱,甚至成为潜在的糖尿病患者。在怀孕后,如果孕妇继续保持着吃高糖食物的习惯,就会导致出现孕期糖尿病。孕期糖尿病不仅会危害孕妇本人的健康,还会影响体内胎儿的健康发育和成长,严重的话还有可能导致早产、流产或死胎。

(3)腌制食品:腌制食品中都含有大量的亚硝酸盐、苯丙芘等,对身体很不利。特别是一些过敏体质的孕妇,对于这类食物更应该避免食用,以免对胎儿造成不可逆转的影响。经过研究发现,在怀孕期间吃这些腌制的食品,还会导致流产、早产等情况,甚至还会造成胎儿畸形。

(4)咖啡因食品:在备孕期间,女性一定要注意避免吃含有咖啡因的食物。如果过量饮用咖啡、茶及其他含咖啡因的饮料和食品,将会影响女性的生理健康。研究发现,咖啡因作为一种能够影响女性生理变化的物质,可以在一定程度上改变女性体内雌激素、孕激素的比例,同时还会间接地抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

(5)罐头食品:罐头食品在生产过程中通常都会加入大量的添加剂,如人工合成色素、香精、防腐剂等。这些添加剂虽然对人体没有什么影响,但如果孕妇经常食用的话,对健康非常不利。而且