

中国
优生优育协会
·全力推荐·

集孕期营养知识之大成

最贴心的孕期营养宝典

专为准妈妈定制的孕期最佳食谱

北京中日友好医院妇产科教授、主任医师

高秀勤 编著

我怀孕了

营养怎么补



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



我怀孕了

营养怎么补

高秀勤 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我怀孕了. 营养怎么补 / 高秀勤编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5104-1833-4

I. ①我… II. ①高… 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 (2011) 第092836号

我怀孕了——营养怎么补

作 者: 高秀勤
责任编辑: 张建平 程 军
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/24
字 数: 150千字 印张: 7.5
版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-1833-4
定 价: 36.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

FOREWORD

前言

每一位孕妈咪孕育新生命的过程都是神圣而幸福的。小宝宝既是父母爱情的结晶，也是父母生命的延续，更是整个家庭的希望。而爱护胎宝宝要从照顾好孕妈咪开始。

俗话说，“一人吃两人补”，怀孕期间孕妈咪摄入的营养不仅要满足自身需求，还要供给胎宝宝的生长所需。如果此时孕妈咪摄入的营养不均衡，会对胎宝宝的生长发育造成不良影响，有些影响甚至是不可逆转和弥补的。因此，孕期营养问题不容小视。

一些孕妈咪总是担心营养摄取不够，怕宝宝发育不良，于是大量进食或进补，导致能量的过多摄入、自身体重的过度增加或者微量元素的超量补给；一些孕妈咪则因为没有掌握孕期各阶段的营养摄入要点，错过了为胎宝宝提供所需营养的最佳时机；或者因为食欲不佳、担心自身体重增长过多等原因而导致营养补充和储备不足，造成胎宝宝某些营养成分或微量元素的缺失，影响其生长发育；更令人担心的是，一些孕妈咪可能会因为进食某些孕妇禁忌的补品、保健品而对自身和胎宝宝造成伤害，造成难以挽回的后果……对于孕妈咪自身而言，科学合理的膳食能使自己在孕期生理





变化、营养消耗增加的情况下有效保证自身健康，为日后的顺利分娩、正常哺乳以及身体的快速恢复奠定良好的基础。因此，孕妈咪和家人掌握必需的孕期营养知识、遵循科学合理的饮食方案是十分重要的。

本书详细讲述了有关孕期营养的必备知识，对从怀孕初期直至分娩时孕妈咪的营养摄取进行全程指导，告诉您正确的营养摄取原则、孕期饮食禁忌、孕期各阶段所需不同营养成分的种类、数量和来源，帮助您确立孕期营养补充的科学观念、走出孕期营养补充的误区。同时，我还结合自己多年的临床和生活经验并参考相关资料，为孕妈咪定制了一系列孕期最佳食谱。这些食谱营养搭配合理、食材品种丰富、色香味美兼具，并尽量做到简单易学、用料易得、方便快捷、易于操作。希望能让孕妈咪吃的开心，补的放心，为胎宝宝的健康成长保驾护航。

希望能借助本书将自己在工作及生活中积累的经验和知识与孕妈咪们分享，帮助孕妈咪健康顺利的度过十月孕期，孕育出健康、聪明的宝宝！祝天下所有的孕妈咪快乐、平安！

高芳勤

2011年5月

CONTENTS 目录

PART 1 孕期营养物质大集会

- 一、蛋白质——补充营养的第一要务.....012
- 二、脂肪——生命运转的必需品.....014
- 三、水——生命之源.....015
- 四、糖类——热能的主要来源.....016
- 五、维生素——机体的“润滑剂”.....019
- 六、钙——胎宝宝骨骼发育“密码”.....027
- 七、铁——留住孕妈咪的血色红颜.....029
- 八、铜——保证胎宝宝大脑正常发育.....030
- 九、锌——“生命之花”.....031
- 十、碘——提高胎宝宝智商的秘诀.....032
- 十一、DHA——有益于胎宝宝视力的多不饱和脂肪酸.....033
- 十二、硒——预防孕妈咪流产的第一要素....034
- 附：孕期各月主打营养素.....036



PART 2 孕妈咪营养三部曲

一、孕早期（0~12周） 042

1. 孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 042

2. 孕早期饮食的注意事项 044

3. 应对早孕反应的两大法宝 045

4. 小心妊娠反应造成营养不良 046

5. 偏食的孕妈咪如何补充营养 047

6. 最佳孕期零食大全 053

7. 孕早期便秘的饮食对策 058

8. 推荐几种利于保胎的食物 059

9. 孕早期食谱推荐 060

二、孕中期（13~28周） 061

1. 孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 061

2. 孕中期的合理膳食 064

3. 哪些食物可以预防孕斑 065

4. 怎样解决孕妈咪小腿抽筋的问题 068

5. 给胎宝宝补脑的最佳食品 070

6. 均衡营养可适量吃些野菜 071

7. 常喝甜味剂饮料可致孕妈咪早产 072

8. 孕中期食谱推荐 073

三、孕晚期（29~40周） 074

1. 孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况 074

2. 孕晚期营养调整七原则 076

3. 如何让孕妈咪“吃”掉水肿 078



- 4.如何通过饮食调节预防孕晚期贫血.....080
- 5.孕妈咪吃过量水果易导致难产081
- 6.孕晚期食谱推荐082

PART 3 孕妈咪营养全攻略

一、水果、蔬菜学问大..... 084

- 1.最有效的防辐射“小标兵”——草莓084
- 2.调理胃肠，有利睡眠——香蕉085
- 3.补铁补血的佳品——枣.....086
- 4.缓解妊娠反应的“健康果”——苹果087



- 5.天然叶酸大户——猕猴桃 088
- 6.对付妊娠高血压的不二选择——柿子089
- 7.天然抗氧化剂——橙.....090
- 8.孕妈咪美丽好助手——西红柿091
- 9.增强孕妈咪的抵抗力——香菇092
- 10.“健脑菜”——黄花菜.....093
- 二、主食、鱼、肉细分辨..... 094
- 1.孕期最有益的粗粮——玉米094
- 2.孕期便秘的良药——红薯095
- 3.素食孕妈咪的选择——荞麦096

4. 富含全营养的海鲜——虾	098
5. 孕期水肿不要怕，巧吃鲈鱼解烦忧	099
6. 为胎宝宝提供优质蛋白质的牛肉	100
7. 孕妈咪保持好身材的首选——鸡肉	101
附1：海鲜的购买与挑选	103
附2：海鲜的食前处理	104
三、豆类、坚果巧安排	105
1. 孕妈咪要慎食豆制品	105
2. 多吃核桃真的最补脑吗	106
3. 孕妈咪理想的食品——绿豆	107
4. 富含蛋白质的干果——花生	108
附：给孕妈咪推荐的一周营养食谱	109

PART 4 孕期常见病症的饮食调节

一、孕吐时怎么吃才能保证营养	112
二、教您巧妙应对孕期食物过敏	113
三、有先兆流产症状的孕妈咪怎么吃	114



四、孕妈咪患牙龈炎时的进食原则	115
五、如何预防妊娠纹	116
六、孕妈咪感到胃灼热时怎么办	118
七、通过食疗法缓解孕期感冒症状	120
八、妊娠高血压的饮食调理原则	121
九、妊娠糖尿病的饮食要点	123

PART 5 孕期饮食禁忌

一、易致胎宝宝畸形的几种食物	126
二、孕妈咪过食生冷有碍乳汁分泌	128
三、不利保胎的食物有哪些	129

四、孕妈咪的饮品禁忌.....	130
五、孕期不能吃的四种鱼.....	132
六、孕期少吃调味品.....	133
七、少吃辛辣燥热的食物.....	134
八、孕期少吃煎炸食物.....	135
九、孕妈咪不可乱用补品、补药.....	136



PART 6 过来人谈经验 ——幸福妈妈大讲堂

一、揭秘孕妈咪的古怪口味.....	138
二、孕期爱吃酸是否正常	139
三、孕妈咪的饮食卫生.....	140
四、孕期之最.....	141
五、多吃蜂蜜真的有助于顺产吗.....	142
六、产前吃什么能养足体力.....	143
七、孕妈咪吃哪些食物能让胎宝宝更聪明	145
八、生优质宝宝小经验.....	147
九、哪些食物可以让胎宝宝更漂亮.....	148
十、哪些食物对胎宝宝的视力有好处.....	150
十一、紫色食物助孕更给力.....	152
十二、孕妈咪应常服用的几种补品.....	153
十三、职场孕妈咪饮食要注意的细节.....	155

PART 7 孕妈咪的体重管理

- 一、孕期过度肥胖危害大..... 158
- 二、孕期体重管理原则..... 159
- 三、孕期体重超标应如何调整饮食..... 162
- 四、教您如何控制自己的体重..... 164
- 五、推荐几种营养丰富且不易发胖的食物
..... 168

六、选购攻略之深海鱼油篇 178

七、保健品选购经验“坛” 179

010

PART 8 为您支招 ——怎样选购孕妈咪专用营养品

- 一、选购攻略之蛋白质粉篇..... 172
- 二、选购攻略之钙保健品篇..... 173
- 三、选购攻略之铁保健品篇 174
- 四、选购攻略之孕妈咪奶粉篇 175
- 五、选购攻略之维生素保健品篇..... 177





PART 1

孕期营养物质大集会

从受孕的那一刻起，孕妈咪就担负着摄取双份营养的责任，胎宝宝在孕妈咪肚子里的10个月，所需的营养物质完全依靠母体供给，胎宝宝的营养状况取决于孕妈咪的营养状况。所以孕妈咪在孕期的合理营养对胎宝宝的正常发育影响很大，并且还关系着其一生的健康。

因此，科学的营养摄入是确保母子健康的重要因素，也是宝宝健康人生的开始。



一、蛋白质——补充营养的第一要务

蛋白质是人体重要的营养素，对胎宝宝组织和器官发育非常重要，可以调节其生理功能，增强母体的抵抗力，维持胎宝宝脑发育。因此，孕妈咪应从饮食中增加肉、蛋、奶、豆类食物的摄入，保证优质蛋白质的供给。

正常人体重1千克需要1克的蛋白质，而孕妈咪则较常人的总量要多20克。孕早期胎宝宝尚小，孕妈咪对于蛋白质的需求不会明显增加，因此不需要特别补充。但从孕中期开始，随着胎宝宝的生长和发育，孕妈咪每天的蛋白质需要量从过去的60克增加到75~90克，相当于在饮食中每天增加1杯牛奶和1个鸡蛋或75克瘦肉。特别是在孕晚期，在胎宝宝急速发育的同时，母体的子



宫、乳腺也在发育，此期更是需要大量的蛋白质。最后，分娩时的出血和产后的授乳也需要大量的蛋白质储备，此时如果孕妈咪蛋白质的摄取不足，将会对母子双方产生不良的影响：不仅胎

宝宝发育会受阻，同时也会影响孕妈咪的代谢，导致妊娠高血压综合征、妊娠贫血、抵抗力下降、产后乳汁分泌不足等一系列问题。

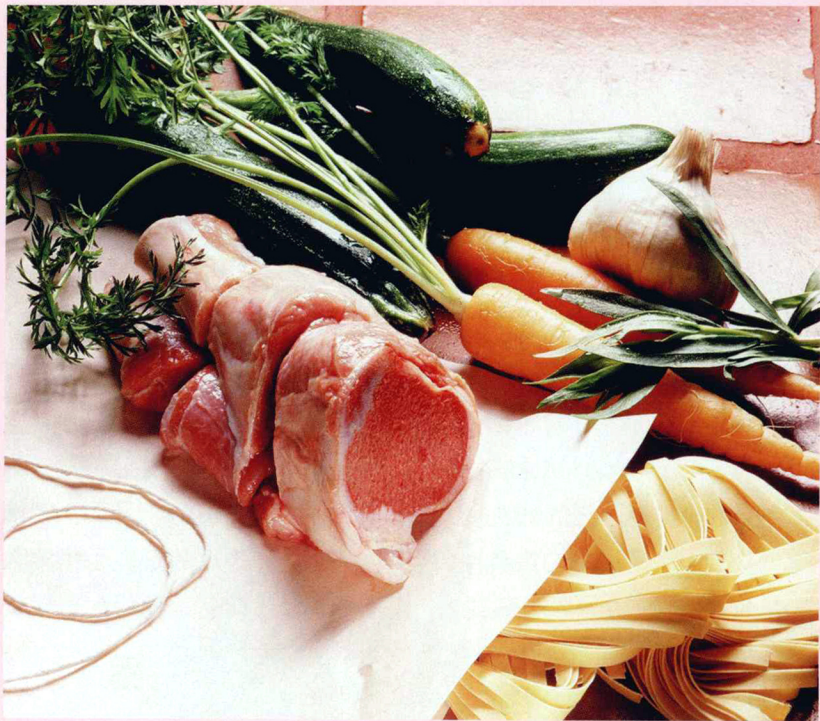
孕妈咪需每日食用瘦肉100克、鱼50克、鸡蛋1个、牛奶300毫升、豆腐250克，方可满足每天的蛋白质需求量。此外，孕妈咪应注意的是乳制品可以代替肉类，但肉类不能代替乳制品。因为乳制品中含有大量的容易被人体吸收的钙质，是胎宝宝正常发育必不可少的物质。当孕妈咪不喜荤腥时，可以用豆制品、豆类蔬菜、菌类蔬菜及谷物中的植物蛋白来代替动物蛋白。

有的孕妈咪怕怀上体重过大的胎宝宝及产后体形难以恢复，不敢吃过多的主食及肉类，其实这是多虑了。孕妈咪可以在怀孕25周左右时去做一次B超检查，如果胎宝宝体重不是偏大，就需要摄入至少比平时多30%的热量和蛋白质。其中，奶、蛋中的蛋白质是完全蛋白，最易于被人体吸收。而鱼、虾、禽、肉等荤菜中的蛋白是优质蛋白。豆类及豆

制品中的蛋白也是植物来源的优质蛋白，最后就是粮谷类、蔬菜中的蛋白质了。

食物所含蛋白质等值交换

200克豆浆 $\approx$ 50克豆腐 $\approx$ 1袋牛奶 $\approx$ 25克瘦肉 $\approx$ 半个鸡蛋 $\approx$ 50克鱼虾 $\approx$ 5克蛋白质。





二、脂肪——生命运转的必需品

脂肪是人体能量的主要来源，食入脂肪可提供人体不能合成的必需脂肪酸。植物油供应的必需脂肪酸比动物油脂好，不仅消化率在95%以上，而且含有大量维生素E。孕妈咪需要摄入适量的脂肪，其中以植物性油脂为主。因为植物油中含有人体所必需的、自身不能合成的脂肪酸。脂肪酸是胎宝宝发育，特别是其中枢神经系统发育不可缺少的物质。

孕妈咪怀孕最后12个周过量摄入高脂肪类食物，是胎宝宝出生后患单纯性幼儿肥胖的重要原因。因为妊娠最后12个周至胎宝宝出生后2周以内，是胎宝宝脂肪细胞组织增长最活跃的阶段。这个时期，如果孕妈咪营养过

度，就会引起胎宝宝脂肪细胞数的增长，形成终身肥胖。这种单纯性幼儿肥胖在治疗上比成年肥胖难得多。因为成年人发胖只是细胞体积增长，而没有数量上的增长。所以，预防单纯性幼儿肥胖需要从孕妈咪怀孕时开始，孕期最后12个周脂肪的合理摄入是预防儿童单纯性肥胖的关键。

孕期所摄入的脂肪除了能供给孕妈咪能量外，还参与构成胎宝宝的人体组织，尤其是可以提供胎宝宝的生长发育所必需的卵磷脂、胆固醇等。孕妈咪每天需要60克脂肪（包括烧菜用的植物油25克和其他食品中含的脂肪），主要来自乳类、动物油和植物油。





三、水——生命之源

水是人体内最重要的组成部分，各类营养素在体内的吸收和转运都离不开水。孕期内，孕妈咪体内的血液总容量将增加40%~50%，因此更要保证水的供给充足。孕妈咪应每天喝水6~8杯，再加上食物中含的内生水共计2000毫升。

现在市场上的水种类层出不穷，花样不断翻新，有纯净水、超纯水、太空水、蒸馏水、离子水、富氧水、矿泉水，还有各种果汁、汽水、各种饮料等，不胜枚举。而且，很多水都是以“健康新概念”的面目出现的。那么，孕妈咪究竟该如何挑选水？孕妈咪怎样喝水最科学呢？

一般来说，超纯水和蒸馏水不宜喝。因为超纯水中的水分子凝聚成线团状，不易被人体细胞

吸收大量饮用时，还会带走体内的微量元素，从而降低孕妈咪的免疫力，对胎宝宝不利，所以孕妈咪不宜喝这类水。

蒸馏水是普通水通过蒸馏而成，一些低沸点的有机物被蒸馏，但一些有毒的有机物仍有可能留在水中，因此其纯度不如纯净水。而且，蒸馏水中的微量元素也含的不多，不宜作饮用水。

所以通常情况下，孕妈咪还是喝矿泉水或烧开的自来水为好。

在清晨起床后喝一杯凉开水是非常好的习惯。孕妈咪在平时的工作生活中要定时饮水，不要等到口渴时再喝。上班后、下班前，先给自己倒一杯水，外出办事时也别忘了带水。



孕早期多喝水可避免脱水，还可以降低血液中能引起孕吐的激素浓度。而孕晚期，为预防水肿，晚上要少喝水。但是全天水的供应量还要保证。对付孕期水肿，控制食盐量比控制饮水更重要。此外，喝冬瓜汤、鲤鱼汤有利水消肿的作用。

孕妈咪还可以自己准备一台榨汁机，尝试动手制作新鲜而富有营养的果汁和蔬菜汁。

四、糖类——热能的主要来源

糖类是除了蛋白质、脂肪以外的第三大营养素。糖类作为供给孕妈咪能量的最主要来源，应保证摄入量占所需总热能的55%~60%。糖类还是构成神经组织与细胞核的主要成分，也是保证心、脑等主要器官正常运行所不可缺少的营养物质，同时具有保肝解毒的作用。

含糖类食品主要包括米饭、面食、土豆、淀粉和水果。在蛋白质摄入充足的情况下，孕妈咪应每日食用米、面食200~300克，食糖（包括饮料、牛奶、水果中的糖）50克，以便于足够满足孕妈咪的需要。怀孕期糖类不宜摄入过多。食糖过量常常是孕妈咪超常肥胖的原因。孕妈咪对米面类的摄入量往往比较容易控

制，但却常因摄入过多的水果，在不知不觉中使得糖类摄取过多。需要提醒孕妈咪注意的是：水果中香蕉的含糖量较多，每日

要限量摄取。苹果和橘子每天最多吃1个。梨中含有不容易被人体吸收的糖，可适量食用。

温馨提示

糖类是碳水化合物的一种，碳水化合物主要有三种类型，其余两种为淀粉和纤维。碳水化合物可以保证人体内器官正常工作，例如大脑的运转主要用它作为能量的来源。大多数的碳水化合物来自植物，如谷物、蔬菜、水果和豆类(例如豌豆和蚕豆)是其主要来源。奶制品是唯一含有大量碳水化合物的动物类食品。

