

孕妈妈和宝宝

一起健康、快乐地成长



能吃会补

孕产期的膳食影响孩子的一生

赵 玥 编著

为您揭示科学合理的饮食方法，
提供培养健康宝宝的指南；
和您分享健康营养的饮食搭配，
诠释孕育智慧宝宝的秘籍。

水果加蔬菜，营养才均衡。
鱼肉蛋白质，母子都需要。



民主与建设出版社



能吃会补

孕产期的膳食影响孩子的一生

赵 玥 编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能吃会补：孕产期的膳食影响孩子的一生/赵玥编
著. —北京：民主与建设出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80112 - 968 - 0

I. ①能… II. ①赵… III. ①孕妇 - 营养卫生 - 基本知识②产妇 - 营养卫生 - 基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 001128 号

©民主与建设出版社，2010

责任编辑 闵 建

封面设计 杜 帅

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京东海印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 14.5

字 数 170 千字

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 968 - 0/G · 425

定 价 29.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前 言

根据科学研究表明,怀孕1至3个月的孕早期,胎儿虽然发育快,但其体积增长相对小得多,体重在孕足3个月时也不过20克。此外,由于妇女雌激素和孕激素分泌的增多,以及其他一系列的变化使体内的合成代谢增加,吸收营养素的效率较以前提高,排出的营养素比例则相对减少。所以,妇女孕早期机体对热能和营养素的要求主要表现在营养的质量上。

孕产妇营养状况不仅关系着孕产妇的身体健康,还影响到婴儿的健康发育,对婴儿的生长及脑细胞的发育以及婴儿的智力发育至关重要。当孕妇膳食中营养素供给不足时,胎儿就要吸收母体中的钙、铁、蛋白质等营养素,使孕妇营养缺乏,易导致营养性贫血、骨软化症等。孕妇营养不良还容易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等,并会使胎儿发育不良,体重偏低,出生后也容易得病。

对于怀孕的母亲以及希望做母亲的妇女,为了您现在和将来的健康,使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝,请您从孕期开始到哺乳期终止的这段时间里,注意保证足够的营养。因为在这一段时期,母体经历着一系列的生理调整过程。这种生理调整过程直接影响母体的营养需要,并间接影响以后的乳汁分泌和婴儿健康,所以保证妊娠期以及哺乳期的营养,对母体健康和婴幼儿身心正常发育都有重要的意义。重视孕期营养,是小儿一生健康的基础,请孕妈妈们一定要重视。

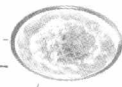


孕产期的膳食影响孩子的一生

本书以时间为线索，讲述了孕妇从孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、分娩前、产褥期至哺乳期的生理变化、营养需要、平衡膳食、合理营养方案以及孕产妇保健知识等内容，为准妈妈和正在哺育宝宝的妇女提供了科学的膳食指导，帮助孕产妇健康愉快地度过这一特殊时期，适合广大孕产妇阅读参考。

编 者

孕妈咪和宝宝一起健康成长



目 录

非常时期非常营养:做一个能吃会补的快乐孕妇

- 孕前膳食与营养 /3
- 孕妈妈不可缺乏叶酸 /10
- 孕妈妈治疗孕吐的饮食准则 /12
- 孕妈妈呕吐切莫多服维生素 B₆ /17
- 孕妈妈容易缺乏的营养素有哪些 /18
- 孕期不能忽视的三大营养素 /21
- 孕期科学安排膳食的七个原则 /22
- 孕妈妈饮食禁忌 /25
- 孕妈妈应依据四季变化调整食谱 /31
- 适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食 /34
- 素食的准妈妈怀孕吃什么 /37
- 孕妈妈喝水学问大 /40

早期养胎气:怀孕前三个月的营养膳食安排

- 孕早期营养须知 /43
- 孕早期营养不良,宝宝易患心脏病 /45
- 孕前期需补充多种维生素 /46



孕产期的膳食影响孩子的一生

孕妈妈应远离易致流产的食物 /48

补充营养须赶早 /49

孕妈妈应该远离的饮食习惯有哪些 /50

准妈妈吃蔬菜水果的注意事项 /51

孕早期,科学地补充 DHA /52

为了宝宝,准妈妈应该改掉偏食坏毛病 /53

粗粮为孕妈妈提供不可或缺的营养 /55

中期助胎气:怀孕四到六个月的营养膳食安排

妊娠中期的准妈妈与宝宝 /61

孕中期准妈妈的膳食营养指导 /62

准妈妈的吃与胎教 /65

孕中期妈妈要注意补钙 /68

孕妈妈应当补充卵磷脂 /69

孕妈妈应多吃鱼 /70

孕妈妈怎样摆脱水肿的困扰 /72

孕中期中药进补须小心 /74

怎样吃才能让宝宝更聪明 /79

喝石榴汁可预防胎儿脑受损 /80

准妈妈怎样让宝宝视力更好 /81

帮助孕妈妈对付黄褐斑的食物有哪些 /84

晚期利生产:怀孕后三个月的营养膳食安排

孕晚期的营养原则 /97

孕晚期营养与食物 /99
孕晚期准妈妈月饮食建议 /100
产后肥胖早预防 /103
孕晚期准妈妈出现不适怎么办 /104
准妈妈食用水果有学问 /105
怀孕期补铁过多易使孩子行为反常 /106
孕妈妈营养别过量 /107
孕晚期要补钙 /109
饮氯化水会增加死胎的几率 /110
能帮助孕妈妈消肿的营养餐 /111

产后要进补:产后的营养膳食安排

新妈妈饮食的合理安排 /121
新妈妈活力十足的饮食重点 /121
走出产后新妈妈的传统营养误区 /124
新妈妈不宜吃的食物 /125
新妈妈不宜食用过量味精、不宜喝茶 /126
新妈妈要谨防产后便秘 /127
产后不宜马上喝鸡汤 /128
产后喝黄酒要适量 /129
产后不宜过量吃红糖 /129
产后不宜马上服人参 /130
产后滋补不宜过量 /130
产后不宜马上节食 /131



孕产期的膳食影响孩子的一生

适宜新妈妈进食的食物 /131

是药三分毒：孕产期常见病食疗指南

妊娠期慎用药 /153

孕期用药分级 /154

孕期五大常见疾病防治 /155

孕妈妈感冒防治及食疗法 /158

孕期腹泻服药要慎重 /161

孕妈妈少吃滋补药 /162

让你孕期舒适的 14 个小秘方 /163

孕妈妈防风疹靠饮食 /166

孕妈妈常犯的小错误会引起大麻烦 /167

孕妈妈如何减轻脊椎压力 /169

孕妈妈应缓解压力 /170

孕妈妈怎样调理孕期情绪 /172

如何做没有妊娠纹的妈妈 /174

孕妈妈服用钙制剂要有选择 /176

孕妈妈孕期贫血怎么办 /177

孕妈妈“烧心”怎么办 /180

妈妈孕期营养不足，宝宝易患糖尿病 /181

补充硒元素，预防妊娠高血压综合征 /182

哺乳妈妈用药五大法则 /183

附录：孕产期妈妈食谱 /186

非常时期非常营养：
做一个能吃会补的快乐孕妇





孕前膳食与营养

当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，抚育一个健康聪明的宝宝是即将做父母的人们的共同愿望。

很多准妈妈都是在知道怀孕后才开始补充营养，对孕前的营养都不够重视。其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质，往往从受精那一刻起就已经决定了。父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况与宝宝的体质有很大关系。经调查发现，孕妈妈孕前体重与新生儿出生时的体重相关。许多出生时体重低的婴儿，母亲孕前体重大都较轻，或孕后体重增加较少。有的女性生出巨大婴儿，常与孕前或孕后营养不合理有关。因此，孕前的膳食营养合理搭配非常重要。

孕妈妈孕前所吃的食物，会被消化系统转化成容易消化的物质，然后被血液吸收和利用，随时供身体需要。很多营养素可以在人体内储存很长时间，如脂肪能储存 20~60 天，维生素 C 能储存 60~120 天，维生素 A 能储存 90~356 天，而钙能储存高达 2 500 天。所以，孕前摄取营养可作为孕期营养储备。

孕妈妈所需的营养成分

准妈妈在怀孕期间的饮食非常重要，在这期间，妈妈所摄入的食物不



孕产期的膳食影响孩子的一生

仅要为自己的身体提供所需要的各种成分，而且还要为宝宝的健康发育提供营养。宝宝在妈妈的肚子里时，其营养主要来源于妈妈的饮食，而非妈妈的身体本身。通常情况下，孕妇要比平时多消耗 300 千卡的热量，还需要更多的各种营养成分，食欲和食量也比平常大很多。因此，这绝非仅仅是要多吃的问题，还要吃出营养，吃出母子的健康来。

通常情况下，孕妈妈所需要的主要营养、作用及其来源如下（见表 1）：

表 1

营养名称	主要作用	营养来源
蛋白质	促进细胞分裂和造血	瘦肉、鱼类、家禽肉、鸡蛋白、豆类、花生油、豆腐
碳水化合物	提供日常活动所需能量	米、面、五谷杂粮、马铃薯、水果、蔬菜
钙	促进骨骼和牙齿坚硬，肌肉收缩、神经运动	牛奶、奶酪、酵母乳、鱼骨、沙丁鱼、菠菜
铁	产生红血球（防止贫血症）	红色的瘦肉、菠菜、富铁面粉
维生素 A	促进皮肤发育与生长，保持好视力，促进骨骼生长	胡萝卜、深绿色蔬菜、甜菜
维生素 C	坚固牙龈、牙齿和骨骼，协助吸收铁物质	柑橘、椰果、西红柿、果汁
维生素 B ₆	制造红血球，吸收蛋白质、脂肪和碳水化合物	猪肉、火腿、香蕉
维生素 B ₁₂	制造红血球，保持神经系统健康	肉类、鱼类、家禽肉、牛奶
维生素 D	强化骨骼和牙齿，协助吸收钙物质	面包、五谷杂粮、强化奶



续表

营养名称	主要作用	营养来源
叶酸	协助造血和产生蛋白质，促进酶运动	绿叶蔬菜、深黄色水果和蔬菜、豆类、坚果
脂肪	储存能量	肉类、奶类、坚果、植物油、动物油
纤维素	细胞生长和分裂，肌肉生长和运动	水果、蔬菜、五谷杂粮

科学小贴士

七种坚果给胎儿补脑益智

胎儿大脑的发育所需第一营养成分是脂类（不饱和脂肪酸）。据研究，脑细胞由 60% 的不饱和脂肪酸和 35% 的蛋白质构成。坚果类食物中含有 15% ~ 20% 的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分，同时还含有对大脑神经细胞有益的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₅、维生素 E 及钙、磷、铁、锌等。因此，无论是对准妈妈，还是对胎儿，坚果都是补脑、益智的佳品。孕妈妈多吃核桃、花生、杏仁、瓜子、夏威夷果、松子、榛子等七种坚果，对宝宝大脑发育很有好处。

适宜孕前排毒调养的食物

人体每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒物”，天长日久，它们在机体内蓄积，会对健康造成很大危害。对于孕妈妈来



孕产期的膳食影响孩子的一生

说，这种危害更为明显。例如吸烟，无论是主动还是被动吸烟，都会影响正常的怀孕。因此，年轻的夫妇至少应在计划怀孕前半年戒烟戒酒，远离各种烟尘及有害物质。

实践证明，日常生活中的某些食物有帮助人体排出体内毒素的作用。其中包括：

畜禽血。如猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的蛋白质被胃液和消化酶分解后，会产生一种具有解毒和滑肠作用的物质，可与侵入人体的粉尘、有害金属元素发生化学反应，变成不易被人体吸收的废物而排出体外。

海带。海带的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出，从而减少诱发人体机能异常的物质发生化学作用。

春韭。又称起阳草，富含挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等营养素。韭温中益脾、壮阳固精，其粗纤维可帮助吸烟饮酒者排泄体内的毒素（怀孕后的准妈妈慎用韭菜）。

海鱼。含多种不饱和酸，能阻断人体对香烟的反应，并能增强身体的免疫力。此外，海鱼更是补脑的佳品。

豆芽。贵在“发芽”，无论黄豆、绿豆，豆芽中所含多种维生素都能够消除身体内的致畸物质，并且能促进性激素的生成。

鲜果、鲜菜汁。能解除体内堆积的毒素和废物，使血液呈碱性，把积累在细胞中的毒素溶解并由排泄系统排出体外。



科学小贴士

想要宝宝，妈妈应先控制饮食

美国科罗拉多生育医学中心戴维·戈德纳博士率领的研究小组的研究显示：蛋白质偏高的饮食法可能不利于女性怀孕。戈德纳博士指出，高蛋白饮食会导致雌性动物生殖道胺水平升高，对着床前的胚胎产生不良影响。饮食蛋白质含量高于25%的雌鼠的胚泡显示 H₁₉ 基因印记异常，胎儿发育延迟。另外，高蛋白饮食组在胚胎着床前的流产率明显增高。

准爸爸优生饮食原则

优生不是妈妈一个人的事，准爸爸的营养也要科学合理，才能孕育出健康的宝宝。为此，准备要宝宝的准爸爸首先应多吃富含维生素 C 和抗氧化剂的食物，因为维生素 C 和抗氧化剂能减少精子受损的危险，提高精子的活性。

其次，应保证饮食中锌的摄入量，每天至少 12 毫克到 15 毫克。研究表明，即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物有瘦牛肉、乌鸡肉等。

第三，提高钙和维生素 D 的摄取量。每天服用 1 000 毫克钙和 10 微克维生素 D 能提高男性生育能力。

第四，戒酒或者减少饮酒量。虽然通常认为偶尔饮酒是安全的，但研究表明，每日饮酒会减少睾丸激素含量和精子数量，增加变态精子的数量。

最后，戒用兴奋剂，例如大麻和可卡因。大麻会降低精子的活性，



可卡因会影响大脑中决定释放生殖激素的化学物质。吸毒会导致胎儿畸形。

孕前准妈妈、准爸爸不要食用黑棉籽油

黑棉籽油是从棉籽中提取的一种粗制棉油，棉酚的含量超过国家规定标准的10~90倍不等。而棉酚可破坏子宫内膜，使内膜萎缩，血液循环减少，子宫变小、变硬，使孕卵不能着床，或即使着床也会因缺乏营养而死亡。对于男性，棉酚的损害较女性更为明显。它可使睾丸曲细精管中的精子细胞、精母细胞受损，导致曲细精管萎缩，精子数量减少甚至无精子。

有统计证实，在食用黑棉籽油的人群中，不孕症、无精症的发病率明显增高。所以，计划怀孕的夫妇应禁食黑棉籽油。目前，黑棉籽油也少有生产，农村大都吃提清棉油，从而大大减少了棉酚的摄入量。如曾吃过黑棉籽油，但时间不长，不必惊慌，一般不会造成不孕，马上停用即可。

孕前准妈妈美食 DIY

牛腩黄豆

原料：黄豆200克，牛腩500克。

制法：

- (1) 黄豆用凉水泡开，中午用的话，头天晚上就开始泡。
- (2) 牛腩洗净切块，用滚水焯烫后沥干。
- (3) 锅内倒入油，爆姜、蒜、辣椒，然后放入牛腩拌炒，约两分钟后加入料酒。