

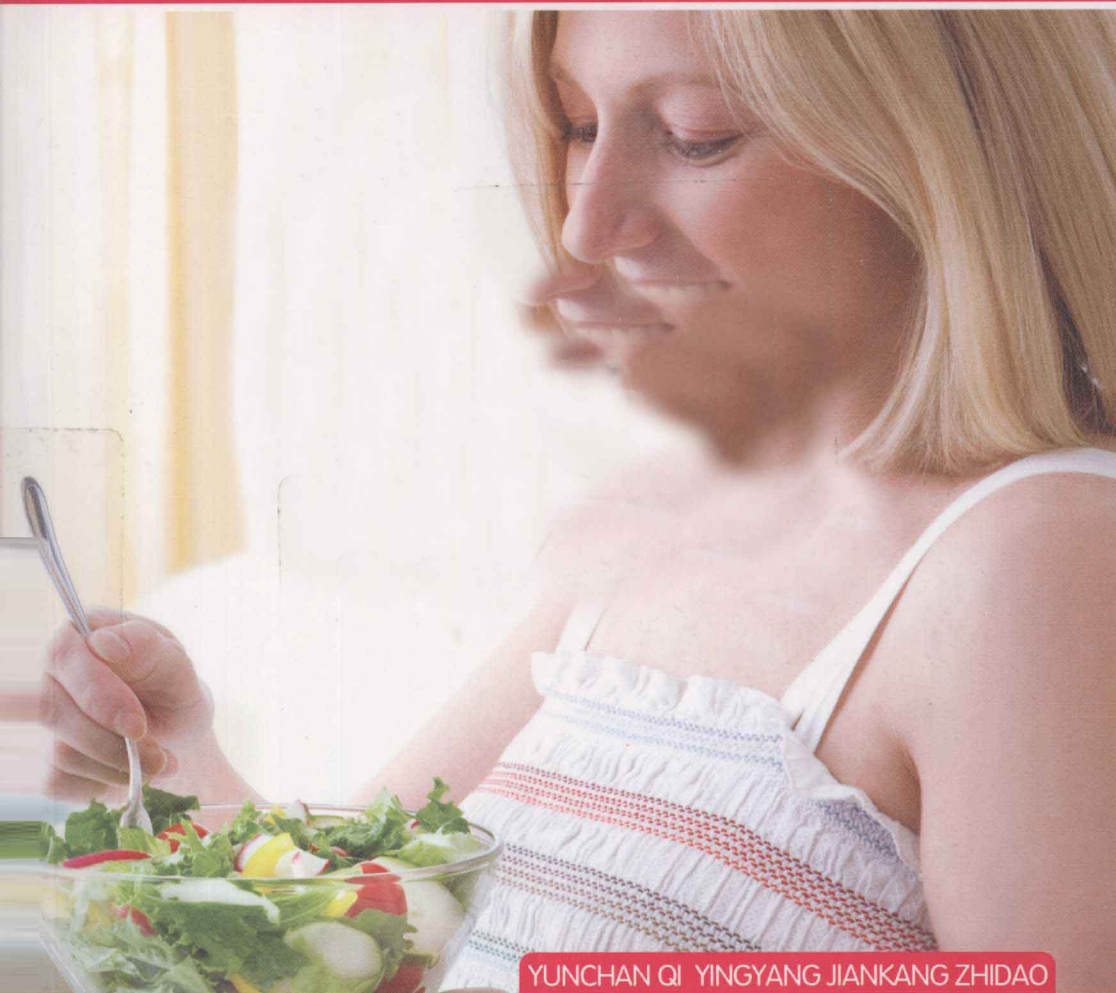


家藏天下

孕产期营养健康指导



关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



YUNCHAN QI YINGYANG JIANKANG ZHIDAO



哈尔滨出版社



孕产期营养 健康指导



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养健康指导 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010.7
(家藏天下)
ISBN 978-7-5484-0122-3

I. ①孕… II. ①崔… 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 062603 号

书 名: 孕产期营养健康指导

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 程晓波

责任编辑: 韩伟锋 李金秋

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0122-3

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

QIAN YAN

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



第一章

孕前营养课

一、孕期健康营养素

1. 蛋白质	12
2. 脂肪	13
3. 维生素 A	15
4. 维生素 B ₁	16
5. 维生素 B ₂	17
6. 维生素 B ₃ (烟酸、尼克酸)	18
7. 维生素 B ₆	19
8. 维生素 B ₁₂	21
9. 维生素 C	22
10. 维生素 D	23
11. 维生素 E	24
12. 维生素 K	26
13. 钙	27
14. 铁	28
15. 碘	29
16. 锌	30
17. 纤维素	32
18. 叶酸	33

19. β - 胡萝卜素	35
20. DHA	36

二、孕期营养食物

1. 小米	37
2. 玉米	38
3. 茼蒿	40
4. 丝瓜	41
5. 萝卜	42
6. 香菇	43
7. 橙子	44
8. 柠檬	45
9. 木瓜	46
10. 香蕉	47
11. 火龙果	48
12. 红枣	50
13. 鲈鱼	51
14. 鲫鱼	52
15. 虾	53
16. 海参	54
17. 乌鸡	56
18. 鸡肉	57
19. 猪蹄	58
20. 牛肉	59

目录

Contents

- | | | | |
|--------------|----|---------------------|----|
| 21. 花生 | 60 | 3. 应对早孕反应 | 81 |
| 22. 绿豆 | 62 | 4. 准妈妈忌吃四种鱼 | 82 |
| 23. 豆浆 | 63 | 5. 准妈妈可多吃嫩玉米 | 83 |
| 24. 酸奶 | 64 | 6. 准妈妈进食要细嚼慢咽 | 84 |
| 25. 牛奶 | 65 | 7. 准妈妈吃水果要适量 | 84 |

三、 孕期病症饮食调理

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 妊娠呕吐饮食调理 | 66 |
| 2. 妊娠贫血饮食调理 | 67 |
| 3. 妊娠便秘饮食调理 | 68 |
| 4. 腹胀腹痛饮食调理 | 69 |
| 5. 妊娠失眠饮食调理 | 71 |
| 6. 妊娠水肿饮食调理 | 72 |
| 7. 妊娠高血压综合征饮食调理 | 73 |
| 8. 妊娠糖尿病饮食调理 | 74 |
| 9. 妊娠下肢静脉曲张饮食调理 | 75 |

第二章

孕期营养指导

一、 一月健康饮食

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 准妈妈小讲堂 | 78 |
| 2. 饮食追踪 | 80 |

二、 二月健康饮食

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 准妈妈小讲堂 | 85 |
| 2. 饮食追踪 | 86 |
| 3. 益智健脑关键期 | 89 |
| 4. 准妈妈要充分补水 | 89 |
| 5. 准妈妈喝水五注意 | 89 |
| 6. 素食妈妈要用心 | 90 |
| 7. 准妈妈营养摄入有限度 | 90 |
| 8. 酸性食物要适量 | 91 |
| 9. 晚餐吃多少 | 91 |

三、 三月健康饮食

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 准妈妈小讲堂 | 91 |
| 2. 饮食追踪 | 94 |
| 3. 准妈妈早餐很关键 | 96 |
| 4. 准妈妈要多吃粗粮 | 97 |
| 5. 体重增长有限度 | 98 |



四、四月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 99
2. 饮食追踪 102
3. 补钙关键期 104
4. 准妈妈如何补钙 104
5. 注意补铁 105
6. 选择补铁食物 106
7. 重视补碘 106
8. 小心补充维生素类制剂 106

五、五月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 107
2. 饮食追踪 108
3. 合理增加饭量 109
4. 切忌暴饮暴食 110
5. 晚餐进食原则 110
6. 准妈妈少吃火锅 110

六、六月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 111
2. 饮食追踪 113
3. 准妈妈应多吃鳕鱼 114
4. 适量吃海带 115
5. 适度食用高脂肪食物 115

6. 适度食用高蛋白食物 116

七、七月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 116
2. 饮食追踪 118
3. 自制健康零食 118
4. 准妈妈健康美容密友 119
5. 准妈妈少补人参 120
6. 动物肝脏摄入要适量 120

八、八月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 121
2. 饮食追踪 122
3. 准妈妈不要喝糯米甜酒 122
4. 准妈妈少吃荔枝 123
5. 可减轻水肿的食物 123
6. 胎宝宝牙齿钙化关键期 124
7. 准妈妈要少吃腌菜 124

九、九月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂 125
2. 饮食追踪 126
3. 两种瓜利于准妈妈减轻水肿 126
4. 准妈妈要多吃绿豆 127

目录

Contents

5. 准妈妈可多吃鸭肉	127
6. 用餐要按时	127
7. 不喝保温瓶中的隔夜水	128
8. 准妈妈应喝新鲜果汁	128
9. 多吃补锌食物	129

十、十月健康饮食

1. 准妈妈小讲堂	129
2. 产前饮食营养	131
3. 产前饮食原则	131
4. 产前多吃巧克力	131
5. 增加产力的饮食	132

第三章 准妈妈厨房

一、一月食谱

安胎鸡汤	134
鲜奶茭白	134
人参乌鸡汤	134
绿豆芽炒里脊丝	135
茄泥肉丸	135
菠菜拌粉丝	136
菠萝牛排	136
芝麻菠菜	136

麻婆西施粥	137
肉丝菠菜	137
番茄翡翠片	137
砂仁鲫鱼	138

二、二月食谱

核桃仁烩虾球	138
鱼肉木耳汤	139
黄豆炖排骨	139
奶油玉米笋	139
冬瓜蟹肉羹	140
黄瓜炒奶汁番茄	140
草莓绿豆糯米粥	140
酸菜牛肉	141
榄香肉末四季豆	141
脆爆海带	142
酱汁牛子骨	142
甜酱排骨	142

三、三月食谱

油豆腐炒油菜	143
土豆烧肉片	143
奶油白菜	144
榨菜蒸牛肉	144
甜椒牛肉丝	144
糖醋排骨	145
鸡脯扒小白菜	145



冬菇油菜肉丸汤	145
美味香菇盒	146
什锦鸡丁	146
菠萝鸡肾	147
清蒸大虾	147

四、四月食谱

蔬菜鸡蛋色拉	148
板栗炖子鸡	148
豆芽鸡丝	149
椰子鸽肉汤	149
黑豆红枣炖鲤鱼	149
果脯八宝粥	150
荷叶凤尾鱼	150
海米鸡蛋羹	150

五、五月食谱

家常鸡蛋汤	151
芝麻黄鱼排	151
鸡肝小米粥	151
核桃仁拌芹菜	152
板栗烧菜心	152
孜然排骨	152

六、六月食谱

木耳拌海蜇丝	153
--------------	-----

鲜肥头鱼汤	153
生菜鱼豆腐汤	154
什锦牛骨汤	154
虾仁豆腐汤	154
韭黄炒鸡蛋	155
玉竹沙参老鸭汤	155

七、七月食谱

鲜干贝	155
翡翠虾仁	156
营养豆腐皮	156
莲子百合煨瘦肉	156
番茄虾片	157
川贝酿梨	157
砂仁猪肚条	158

八、八月食谱

西芹鸭丁	158
鸭心燕窝汤	159
杏仁瘦肉汤	159
牛肉丸子汤	159
青椒土豆丝	160
拌豆腐	160
鲜贝蒸豆腐	160
玉米须小肚汤	161

目录

Contents

九、九月食谱

红烧鲤鱼	161
爆炒腰花	162
乌骨鸡肝粥	162
笋片烧鸭肝	162
木瓜花生汤	163
香菇炒菜花	163
鲜蘑汆小丸	163
青椒里脊片	164

十、十月食谱

人参鸡片	164
虾米烧菜心	165
酱牛舌	165
黑豆牛尾汤	165
鱼香鸽蛋	166

第四章

产后饮食指导

一、产后饮食调养

1.新妈妈所需营养特点	168
-------------------	-----

2.坐月子补养阶段	168
3.产后初期饮食	170
4.如何喝生化汤	171
5.新妈妈恢复的季节补养	171
6.补充营养元素	172
7.产后恢复期饮食调养原则 ...	173
8.产后多吃蔬菜和水果	174
9.新妈妈避免食用哪些食物 ...	174
10.产褥期也要防止营养过剩 ...	176

二、哺乳营养指导

1.宝宝营养来源的最佳选择	176
2.母乳分泌阶段	178
3.初乳的重要性	178
4.妈妈饮食对宝宝大脑发育的影响	179
5.妈妈饮食与宝宝腹泻的关系 ...	179
6.增加乳汁的营养素和食物 ...	180

三、增加乳汁食物

1.大米	181
2.小米	181
3.玉米	181
4.小麦	182
5.黄豆	182
6.豌豆	182



7. 黑豆	183	醪糟蒸鸡蛋	190
8. 乌鸡	183	中药鸡汤	191
9. 羊肉	183	黄芪鸡汤	191
10. 牛肉	183	百合虾仁	192
11. 鲫鱼	184	归芪鲫鱼汤	192
12. 黄花鱼	184		
13. 带鱼	184		
14. 黄花菜	184		
15. 茄子	185		
16. 油菜	185		
17. 莴笋	185		
18. 山楂	186		
19. 苹果	186		
20. 红枣	186		
21. 桃	186		
22. 牛奶	187		
23. 豆浆	187		
24. 酸奶	187		

五、饮食调养产后病症

1. 调养产后贫血	192
2. 促进恶露排出	194
3. 防治产后便秘、痔疮	196
4. 预防产后抑郁	198
5. 预防产后水肿	202
6. 调养产后多汗	203
7. 调养产后腹痛	206

四、增乳食谱

牛奶鲫鱼汤	188
茭白猪蹄汤	188
归姜羊肉汤	189
木瓜烧带鱼	189
乌鱼通草汤	189
莴苣粥	190
鲤鱼鲜汤	190

第一章

孕前营养课



一、孕期健康营养素

Y U N C H A N Q I Y I N G Y A N G J I A N K A N G Z H I D A O



1. 蛋白质

蛋白质约占人体重量的 18%，是构成人体的重要成分之一。蛋白质含二十多种氨基酸，其中有些氨基酸是人体不能自行合成的，必须由食物来供应，我们称之为必需氨基酸。具体来说，食物蛋白质营养价值的高低，主要由其所含必需氨基酸的种类、含量及比例和人体蛋白质来决定，就是说食物蛋白质中的各种必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成成分，就越容易被人体消化吸收，其营养价值就越高。一般

来说，动物性蛋白质中必需氨基酸构成的比例

最接近人体蛋白质，因此是优质蛋白质。



建议日摄入量

孕期每天须补充的蛋白质比孕前多 15 克，大约 60 克。孕晚期蛋白质供给要包括足够的动物蛋白质，并要在原有基础上每天增加 25 克，即供给 85—100 克。



补充周期

建议缺乏蛋白质的准妈妈每天适量补充。



食物来源

鱼类、肉类、奶酪、蛋、豆类、牛奶、豆制品等。

其中，最易被人体吸收的是蛋类和奶类的蛋白质。人们通常比较注意动物蛋白的营养价值，而忽视摄取植物蛋白。豆类制品不但味道鲜美，且有利于胎宝宝的大脑发育。多食用豆制品，可以预防贫血、新陈代谢紊乱、脱发和营养不良性浮肿等，促进胎宝宝脑细胞的健康生长。尤其在妊娠晚期，即妊娠的最后 3 个月，是胎宝宝脑发育的旺盛时期，在这一时期更应该注重补充优质蛋白质。



功效

在妊娠期,准妈妈从食物中摄取的蛋白质是其血液量的增加、身体免疫能力的增强、准妈妈每日活动及胎宝宝的生长发育所需能量的来源。特别是妊娠晚期,这3个月是胎宝宝大脑生长发育的旺盛时期,更需要大量的蛋白质。

优质的蛋白质是帮助胎宝宝建造胎盘,支持胎宝宝脑部发育的重要物质。胎宝宝还要依靠从母体得到的蛋白质,合成肌肉、内脏、血液、皮肤等。

缺乏的影响

如果准妈妈对含有重要氨基酸的蛋白质摄取不足,就难以适应胎盘、子宫、乳腺组织的变化,尤其是在怀孕后期,会因血浆蛋白降低而引起浮肿,并且会严重影响胎宝宝的发育。

搭配方案

获取蛋白质的最好搭配是植物性食物与动物性食物共食,如燕麦粥与牛奶、面包与奶酪、谷物与肉、谷物与乳制品等。如果每天能均衡摄取五大类食物中的3—4份(鱼、肉、家禽、蛋、乳制品),那么再加一点额外的补充即可满足准妈妈每天对蛋白质的需求。



温馨提示

TIPS 鱼、肉、蛋中既含有丰富蛋白质,也含有铁、维生素B₆、锌等重要营养素,但因肥肉、全脂奶粉、奶酪等脂肪含量过高,所以要适量摄取。要注意的是,单纯追求高蛋白也是不可取的。孕期高蛋白饮食会影响准妈妈的食欲,增加胃肠的负担,并因其他营养物质摄入偏少,使饮食营养失去平衡。



2. 脂肪

脂肪占脑重量的50%—60%,是构成人体各组织的重要营养物质,在大脑的活动中起着不可替代的作用。脂肪是人体热能的来源,是人类膳食中不可缺少的营养素。脂肪中所含有的脂肪酸种类决定了它营养价值的高低。脂肪酸分为两大类:饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。如亚麻油



酸、次亚麻油酸、花生四烯酸等均属在人体内不能合成的不饱和脂肪酸,只能由食物供给,又称做必需脂肪酸。必需脂肪酸主要存在于植物油脂中,而在动物油脂中含量较少。

母体是通过胎盘供应胎宝宝所需的必需脂肪酸的,因此,为了让胎宝宝健康地成长发育,孕期应适当多吃些植物油。

建议日摄入量

每天脂肪摄取量应达到 20—30 克,但不要超过 50 克,脂肪供应的热能达到总热能的 25% 即可,以防脂肪摄取过多增加肝脏的负担,或造成肥胖。

补充周期

建议缺乏脂肪的准妈妈每天适量补充。

食物来源

动物油、食用油(豆油、葵花油、玉米油、芝麻油、橄榄油、花生油)、乳制品、肥肉、果仁等。

植物油除茶油、菜子油外,必需脂肪酸的含量都比动物油的含量高。

功效

脂溶性维生素 A 和维生素 D 对胎宝宝的骨骼和视力的发育起着决定性作用,而维生素 A 和维生素 D 的重要来源是动物油脂。胆固醇是胎

宝宝脑成长所必需的营养素,它可促进脂溶性维生素 E 的吸收,起到安胎的作用,还能帮助固定内脏器官的位置,为胚胎发育提供一个安宁的环境。

缺乏的影响

如果脂肪吸收过少,会导致热量的摄入不足和必需脂肪酸的缺乏。必需脂肪酸是人体不可缺少的营养物质,如果必需脂肪酸摄入不足,会导致血尿、皮肤疹、泌乳障碍等多种疾病,影响胚胎、婴儿发育及母体健康,也会影响脂溶性维生素的吸收,造成维生素 A、维生素 D 的缺乏等。

搭配方案

搭配维生素 K,更易被人体吸收。



温馨提示

TIPS

妊娠早期会有厌食反应,准妈妈通常会选择一些清淡食物,但是这样会使妊娠早期脂肪摄取量减少,而脂肪在妊娠早期是不可缺少的营养素,能起到安胎作用,因此,这个时期可吃些核桃、芝麻来补充脂肪。

准妈妈可适量食用植物油,但要限制动物脂肪的摄入量。准妈妈体重过重时,会增加妊娠并发症的发病率。

脂肪本身虽不会导致癌症,但长期嗜食高脂肪食物能诱发结肠癌。同时,高脂肪食物能增加催乳激素的合成,提高乳腺癌的发生概率,严重影响母体健康。

另外,虽然宫颈癌和卵巢癌有家族遗传的因素,但也与长期高脂肪膳食有关。



3. 维生素 A



脂溶性维生素 A 的消化与吸收需要脂肪和矿物质的辅助,它可以储藏于体内,所以不需要每天补给。维生素 A 有两种存在形式:一种是维生素 A 醇,它只存在于动物性食物中;另一种是胡萝卜素,在体内转变为维生素 A 的预成物质,可从动物性及植物性食物中摄取。



建议日摄入量



对一般成年男性而言,每天需要摄取维生素 A 5 000 国际单位,女性需要 4 000 国际单位。据最新研究显示,在怀孕期间,维生素 A 的摄入量不需要增加,但如果是正在哺乳的妈妈,在哺乳期的前 6 个月可每天额外增加 2 500 国际单位,而在之后的 6 个月则可减为 2 000 国际单位。



补充周期



建议每天适量补充。



食物来源



黄色水果、动物肝脏、胡萝卜、白萝卜等黄绿蔬菜,牛奶、蛋类、鱼肝油、奶制品等。

各种动物肝脏是维生素 A 最好的食物来源,如鱼卵、鱼肝油。牛奶、禽蛋、核桃仁等营养食品,以及白萝



卜、胡萝卜等黄绿蔬菜及黄色水果中的维生素 A 含量也相当丰富。



功效



维生素 A 能保护胎宝宝的毛发、皮肤、黏膜等,增强机体对细菌的抵抗力;维持胎宝宝正常生长发育与母体各组织的生长;防治视力减退和夜盲症,对多种眼疾的治疗有辅助功效;可预防呼吸系统感染,有助于免疫系统功能正常运转,使病人早日康复。



缺乏的影响



维生素 A 的缺乏会降低准妈妈身体的抵抗力,容易发生产后感染。妊娠期维生素 A 缺乏,可引起流产、胚胎发育不良。维生素 A 严重不足时,可导致新生儿生长停滞及骨骼、牙齿形成不良,甚至会引起骨骼及其他器官畸形。



搭配方案



低脂肪、肠道寄生虫和高纤维饮食会阻碍 β -胡萝卜素转化为维生

素 A, 而维生素 E 可促进其转化, 所以应科学搭配饮食。



温馨提示

TIPS

服用维生素 A 制剂 (包括维生素 A 的衍生物) 过量易造成胎宝宝畸形。服用过量维生素 A 会导致婴儿发生双侧输尿管先天畸形或肾积水, 如果服用高于 10 000 国际单位的维生素 A, 造成胎宝宝畸形的概率会增加 4—5 倍, 所以在服用时一定要特别注意剂量。服用维生素 A 过量时, 会有发热、过敏、头晕、腹泻等异常症状, 这些症状会在超量服用 6 小时后显现。

准妈妈超量服用维生素 A 不仅可能引起流产, 而且还可能造成胎宝宝面部畸形及神经和心血管缺损。此外, 准妈妈更要忌服治疗痤疮和银屑病的维生素 A 类药物, 如异维甲酸, 因为这是最容易导致胎宝宝畸形的药物。



4. 维生素 B₁

维生素 B₁ 又称硫胺素。硫胺素摄入以后, 经过磷酸化过程, 形成三磷酸硫胺素、焦磷酸硫胺素及单磷酸硫胺素, 这些磷酸化的硫胺素作为辅酶参与碳水化合物的代谢。维生素 B₁ 被称为精神性的维生素, 因为维生素 B₁ 对精神状态和神经组织有良好的影响。妊娠晚期需要充足的水溶性维生素, 尤其是维生素 B₁, 因为它可以帮助准妈妈维持正常的肠道蠕动和良好的食欲。随着准妈妈摄入热量

的增加, 维生素 B₁ 的需求量也随之增加, 建议在医生的指导下服用。



建议日摄入量

妊娠期应每天摄取维生素 B₁ 1.5 毫克。准妈妈可多食用粗粮、杂粮, 并改进烹调方法。



补充周期

由于维生素 B₁ 在人体内仅停留 3—6 小时, 所以必须每天补充。



食物来源

全麦、燕麦、猪肉、花生、茄子、西红柿、小白菜、牛奶等。

大米和小麦的外胚层中维生素 B₁ 含量相对较高, 如果多次碾磨就会造成维生素 B₁ 的大量损失。据分析, 精米中的维生素 B₁ 含量只有糙米中的 1/3, 因此吃糙米可以补充维生素 B₁。



功效

维生素 B₁ 可促进消化, 特别是碳水化合物的消化。维生素 B₁ 可消除疲劳, 改善精神状况, 维持肌肉、神经组织、心脏活动的正常, 缓解晕车、晕船, 治疗脚气, 改善记忆力。

