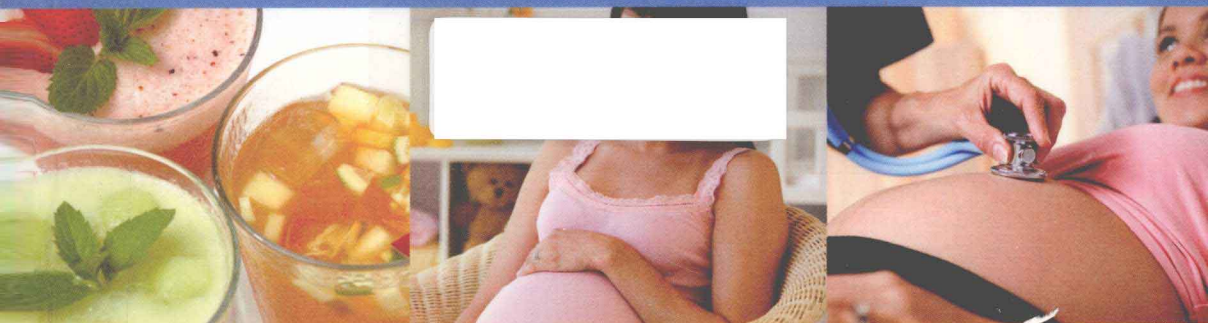




孕产期营养保健

🌸 专家方案 🌸



李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

Colorful Life
七彩生活

组稿 胡名正

责任编辑 张怡纳 宋惠娟

统筹 徐丽萍 刘湘雯

文图编辑 刘 玫

文字编撰 邱 丰 程小萍 郭振强

封面设计 孙阳阳

版式设计 孙阳阳

美术编辑 王道琴

菜肴拍摄

于 笑 肖 亮

插图绘制

乌日娜 赵 珍 许嫣娜

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

孕产期营养保健

 专家方案 

李 宁 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养保健专家方案 / 李宁主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4823-2

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生②产
妇—营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236184号

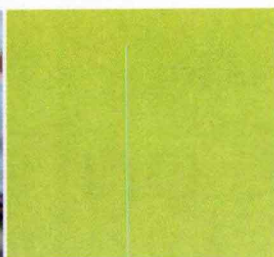


孕产期营养保健 专家方案

李宁 主编

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 889 × 1194mm 1/16
印张: 12
字数: 300千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4823-2
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



俗话说：“会吃的妈妈生聪明的宝宝。”可见，准妈妈的饮食营养决定着胎宝宝的生长和发育，对宝宝出生后的健康状况也起着关键作用，所以，做好孕期饮食调养是准妈妈的必修课。在孕期40周里，准妈妈和腹中的小生命将一起经历神奇的孕育旅程，一系列生理和心理的变化会让准妈妈在欣喜、幸福的同时茫然不知所措。要怎么样才能适应自身的变化和胎宝宝的需要呢？有哪些饮食问题准妈妈需要特别注意？在漫长的40周里，是否需要某在一个阶段重点补充某一类营养素，如何补充才更利于准妈妈吸收？如何在众多的食材中选择最适合自己的和胎宝宝的呢？当宝宝出生后，新手妈妈如何摄入营养才能更好地促进乳汁分泌，给宝宝提供最好的营养？如何通过食疗法，缓解产后的不适症状呢？这些可能都是准妈妈心中的疑惑，本书将一一解答，给您带来孕产专家的营养指导和细心呵护。

本书以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生原因入手找到最有效的食疗方法，让准妈妈摄入合理均衡营养、强化补充重要营养素，给腹中的胎宝宝最好的营养胎教。同时，本书还给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

前言

Foreword

李宇

北京协和医院营养科营养师

〔目录〕

Contents ...

Part 01

孕前为宝宝做好充分的营养储备



Chapter 01

孕前饮食决定健康妊娠 / 10

- 孕前调养的关键——营养储备 / 营养素，原来也能储备 / 储备营养的原因 / 10
- 储备营养这样做 / 11
- 优生，要从进餐开始 / 孕期应参考的膳食结构 / 12
- 孕妈妈饮食“三低一高”原则 / 孕前饮食习惯调整 / 13
- 巧补叶酸益处多 / 提前3个月补充叶酸 / 14
- 缺乏叶酸对孕胎的影响 / 补充叶酸吃什么食物 / 15
- 准妈妈应避免食物污染 / 16
- 嗜酒、吸烟不利优生 / 维生素与优生 / 17
- 孕前一定要补钙 / 孕前不要吃含咖啡因的食品 / 孕前要抵制油炸食品 / 18
- 不宜用铝制炊具烹调食物 / 孕前不宜吃盐分高的食物 / 要做健康爸爸，不准挑食 / 19

孕妈妈的18种物质补给单 / 20

- 能量 / 20

- 蛋白质 / 脂肪 / 21
- 维生素A / 维生素B₁ / 22
- 维生素B₂ / 维生素B₆ / 23
- 维生素B₁₂ / 叶酸 / 24
- 维生素C / 维生素D / 25
- 维生素E / 钙 / 26
- 铁 / 锌 / 27
- 碘 / 铜 / 28
- 碳水化合物 / 29

Part 02

十月怀胎同步营养方案



Chapter 01

孕1月的饮食与营养方案 / 30

- 给孕1月准妈妈的温馨提示 / 30
- 孕1月的营养需求 / 30
- 孕1月的饮食指导 / 5大饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐 / 31
- 孕妇可适当多吃黑木耳、花生和芝麻 / 孕妇膳食的三种情况 / 孕妇吃鱼好处多 / 33
- 孕妇要适量吃豆制品 / 34
- 孕妇要适量多吃嫩玉米 / 孕妇要多喝牛奶 / 35
- 怀孕应多吃香蕉 / 孕妇不宜偏食 / 36
- 孕妇饮食不宜饥饱不一 / 孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 37
- 孕妇应少吃刺激性食物 / 孕妇不宜过量吃水果 /



Chapter 02

孕妇吃水果的注意事项
/ 孕期如何科学食用水果 / 38

- 孕妇不宜多吃菠菜 / 孕妇不宜喝茶和咖啡 / 孕妇吃蒜有讲究 / 39



Chapter 02

孕2月的饮食与营养方案 / 40

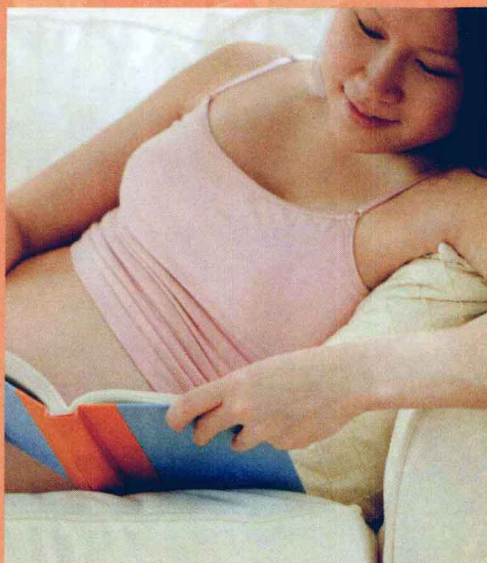
- 给孕2月准妈妈的温馨提示 / 孕2月的营养需求 / 40
- 孕2月的饮食原则 / 孕2月主要营养素的食品来源 / 孕早期要保持水电解质平衡 / 41
- 孕妇应注意摄入蛋白质 / 孕妇应注意摄入足够的热量 / 42
- 孕妇要摄入益智健脑食品 / 43
- 小心妊娠反应造成营养不良 / 认清六种“流产”食物 / 44
- 孕妇吃点野菜好 / 孕妇吃姜有讲究 / 孕妇宜多喝水 / 45
- 孕妇喝水“四不要” / 孕妇不宜多吃桂圆等热补品 / 孕妇饮食五大误区 / 46



Chapter 03

孕3月的饮食与营养方案 / 48

- 给孕3月准妈妈的温馨提示 / 孕3月的营养需求 / 48
- 孕3月的饮食原则 / 孕妇一定要吃早餐 / 49
- 孕妇应多吃粗粮 / 孕妇要适当控制体重 / 8个小窍门帮准妈妈控制体重 / 50
- 孕妇可以适量摄入“脑黄金” / 51



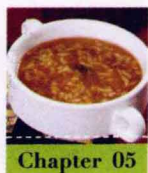
- 孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物 / 孕妇不宜常食用精制米面 / 孕妇不宜过多吃肉 / 孕妇不宜食用过敏性食物 / 52
- 孕妇不宜吃方便面 / 孕妇不宜吃久放的土豆 / 孕妇不宜吃油条 / 孕妇不宜过多吃味精 / 53
- 怎样定期进行产前检查 / 54



Chapter 04

孕早期食谱 / 56

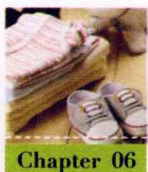
- 炒脆藕 / 八宝菜 / 土豆烧牛肉 / 56
- 青椒牛肉丝 / 三元蒸鸡 / 菠萝鸡 / 鸡丝烩菠菜 / 57
- 烩生鸡丝 / 什锦鸡丁 / 菠萝鸡胗 / 当归鲈鱼 / 58
- 砂仁鲫鱼 / 清炒鱿鱼卷 / 59
- 豆芽生鱼片 / 葱花蛋汤 / 清汤燕窝 / 猪肝菠菜汤 / 60
- 奶汤瓜片 / 雪菜笋片汤 / 61
- 金针菇油菜猪心汤 / 众脊髓脑汤 / 牛肉蔬菜汤 / 62
- 乌鸡糯米葱白粥 / 栗子粥 / 芝麻粥 / 莲子糯米粥 / 63



Chapter 05

孕4月的饮食与营养方案 / 64

- 给孕4月准妈妈的温馨提示 / 孕4月的饮食原则 / 64
- 孕4月的营养胎教 / 孕妇要注意适量补钙 / 合理补钙通常从两方面着手 / 65
- 孕妇要注意补铁 / 66
- 补铁应吃什么 / 孕妇要注意补锌 / 67
- 补锌应吃什么 / 孕妇要注意补碘 / 孕妈妈服药注意事项 / 68
- 孕期吃酸有讲究 / 69
- 孕期可适量吃点辣椒 / 孕期宜适量吃点大蒜 / 70
- 孕期保健宜吃点藕 / 孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物 / 71
- 孕妇不宜过量补钙 / 孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤 / 孕妇不宜多吃冷饮 / 72



Chapter 06

孕5月的饮食与营养方案 / 73

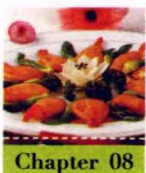
- 给孕5月准妈妈的温馨提示 / 孕5月的营养需求 / 73
- 孕5月的饮食原则 / 本月孕妇需适当补充的元素 / 74
- 孕妇的最佳零食 / 孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光 / 76
- 喝孕妇奶粉，方便补充营养 / 77
- 孕妇上班时如何吃 / 孕中期不可暴饮暴食 / 78
- 孕妇晚餐三不宜 / 孕妇不宜营养过剩 / 孕妇不宜吃火锅 / 79



Chapter 07

孕6月饮食与营养方案 / 80

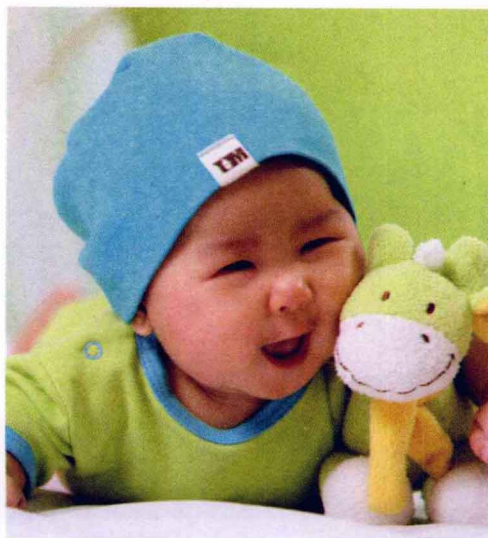
- 给孕6月准妈妈的温馨提示 / 孕6月的营养需求 / 80
- 孕6月的饮食原则 / 孕妇可多吃鲭鱼 / 81
- 妊娠糖尿病的饮食原则 / 82
- 孕妇不宜过量食用海带 / 83
- 孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 孕妇不宜长期摄入高蛋白质饮食 / 84
- 孕妇不宜节食 / 85
- 五种蔬菜对症吃 / 孕中期保胎须知 / 86
- 孕中期乳房护理 / 87



Chapter 08

孕中期食谱 / 88

- 翡翠豆腐 / 烩豆腐 / 88
- 清汤绣球 / 麻酱拌水萝卜 / 海米海带丝 / 89
- 拌蹄冻 / 凉拌猪皮冻 / 蒜苗炒肉 / 雪菜炒肉 / 香菇扣肉 / 90
- 肉末蒸蛋 / 番茄焖牛肉 / 91
- 酱醋羊肝 / 糖醋带鱼 / 92



- 红烧鳊鱼 / 芦笋桂炒虾仁 / 琵琶豆腐 / 93
- 虾仁海参 / 虾仁油菜 / 鸭梨桃仁汤 / 鸡蛋黄花汤 / 94
- 木耳肉片汤 / 豆浆粥 / 桑仁粥 / 杏仁粥 / 红烧牛肉饭 / 95



Chapter 09

孕7月的饮食与营养方案 / 96

- 给孕7月准妈妈的温馨提示 / 孕7月的营养需求 / 孕7月的饮食原则 / 96
- 孕妇自制15种健康零食 / 97
- 孕晚期孕妇补锌很重要 / 孕妇不宜多吃人参 / 孕妇不宜多吃动物肝脏 / 98



Chapter 10

孕8月饮食与营养方案 / 99

- 给孕8月准妈妈的温馨提示 / 孕8月的营养需求 / 孕8月的饮食原则 / 99
- 孕晚期的营养补充 / 加餐多点花样 / 孕妇饮食宜荤素搭配 / 100
- 孕妇不宜过多食用糯米甜酒 / 101



Chapter 11

孕9月的饮食与营养方案 / 102

- 给孕9月准妈妈的温馨提示 / 孕9月的营养需求 / 孕9月的饮食原则 / 孕妇需要补充维生素K / 102
- 冬瓜、西瓜治疗水肿 / 绿豆是孕妇理想的食品 / 多吃高锌食物助分娩 / 103



Chapter 12

孕10月的饮食与营养方案 / 105

- 给孕10月准妈妈的温馨提示 / 孕10月的营养需求 / 临产时的饮食原则 / 产前吃巧克力好 / 105
- 增加产力的饮食宜忌 / 106



Chapter 13

孕晚期食谱 / 107

- 糖醋萝卜 / 凉拌粉皮 / 鲜果什锦 / 107
- 橙味酸奶 / 蜜汁甜藕 / 108
- 冰糖银耳 / 什锦五香黄豆 / 麻辣豆腐 / 109
- 海米炖冻豆腐 / 拔丝土豆 / 双菇苦瓜丝 / 110
- 蒜薹炒肉丝 / 炒姜丝肉 / 椒盐排骨 / 111
- 清炒蹄筋 / 麻辣羊肚丝 / 小炒牛肉 / 112
- 海带炖鸡 / 双味鸡球 / 炒鸡蓉银耳 / 113
- 东安子鸡 / 雪花母鸡 / 木耳烩鸭肝 / 114
- 鲜蘑烩鸭腰 / 红烧鲤鱼 / 番茄鱼片 / 115
- 黄鱼豆腐 / 荷包鲫鱼 / 莼菜鱼丝羹 / 116
- 鲜莲银耳汤 / 鲜蘑豆腐汤 / 木樨汤 / 冬瓜汤 / 117
- 土豆汤 / 莲藕排骨汤 / 黄豆排骨蔬菜汤 / 清炖牛肉汤 / 118
- 小窝头 / 芥菜粥 / 乌梅粥 / 山药汤圆 / 119

孕产期常见症状的饮食调养方案



Chapter 01

孕期常见症状的饮食调养方案 / 120

- 妊娠呕吐 / 120
- 孕期便秘 / 122
- 妊娠腹痛 / 124
- 妊娠水肿 / 126
- 孕期贫血 / 127
- 孕期咳嗽 / 128
- 孕期阴道出血 / 129
- 孕期牙病 / 130
- 妊娠糖尿病 / 132
- 妊娠高血压 / 133
- 妊娠期皮肤瘙痒 / 135
- 先兆子痫 / 136
- 妊娠期腰腿痛 / 137



Chapter 02

产后常见症状的饮食调养方案 / 138

- 产后出血饮食调养 / 138
- 产后恶露不净饮食调养 / 139
- 产后腹痛饮食调养 / 140
- 产后便秘饮食调养 / 141
- 产后水肿饮食调养 / 142
- 产后发热饮食调养 / 143
- 产后关节痛的饮食调养 / 产后排尿异常的饮食调养 / 产后自汗、盗汗的饮食调养 / 144
- 不同体质产妇的恢复与调养 / 145
- 阴虚体质的产后调养 / 气虚体质的产后调养 / 146
- 阳虚体质的产后调养 / 血虚体质的产后调养 / 147

孕产期不可不知的自我保健方案



Chapter 01

预约健康聪明的孩子 / 148

- 有备而孕 / 优生优育的前提——怀孕计划 / 优生咨询 / 148
- 健康检查 / 149
- 孕前调理好, 孕期少烦恼 / 孕前生理期卫生 / 150
- 运动保健 / 避免高危妊娠 / 151
- 孕前保健ABC / 152
- 遗传对宝宝的影响 / 153
- 常用避孕方式 / 154
- 常用避孕药 / 155
- 意外怀孕怎么办 / 中止妊娠的方法 / 156
- 怀孕后的五大征兆 / 怀孕后的生理变化 / 157





Chapter 02

- 妊娠早期反应 / 初孕者应注意5大问题 / 158
- 孕前检查解读 / 160

孕期日常生活养护方案 / 161

- 养胎与卧床 / “小气”很正常 / 随遇而安、学会求助 / 161
- 宽松衣着，自然“孕味”十足 / 孕期内衣和鞋子的选择 / 选择孕妇装的细节 / 162
- 孕期着装的原则 / 孕期皮肤护理 / 防治恼人的孕斑、妊娠纹 / 163
- 孕期如何护发 / 站立、坐、卧和行走 / 164
- 自我安全意识养成 / 165
- 家庭摆设需调整 / 家务也是运动 / 166
- 做家务与安全细节 / 家务劳动场所 / 167
- 孕期性生活注意事项 / 168
- 夫妻浪漫按摩 / 169
- 孕期运动受益匪浅 / 孕期运动有助分娩 / 170
- 低冲击、无重力、有氧的运动 / 孕期最适宜的“孕”动 / 171
- “孕动”原则 / 每天5分钟孕期保健操 / 172



Chapter 03

孕妈妈顺利分娩须知 / 174

- 满怀信心迎接分娩 / 临产前的物质准备 / 产后用品提前准备 / 174
- 分娩前准爸爸须知 / 预产期计算 / 围产保健的概念 / 175



- 产前体操，助产有益 / 学习和掌握分娩技巧 / 176
- 什么是顺产 / 产程是什么 / 178
- 三产程三注意 / 分娩是否顺利的三要素 / 179
- 剖宫产 / 遭遇难产如何应对 / 异常分娩的情况 / 180
- 过期妊娠的应对 / 182



Chapter 04

新妈妈产后康复 / 183

- 坐月子期间的护理 / 产后1周的日常护理 / 183
- 产后生理变化 / 产后各器官康复指标 / 184
- 养“月子”必知 / 185
- 哺乳有助恢复 / 产后运动助恢复 / 186
- 产后康复黄金期 / 有利于恢复苗条身材的运动 / 187
- 产后卫生保健 / 产褥康复和性事 / 189
- 产后生理、心理影响 / 骨盆运动练习须注意事项 / 190
- 新妈妈减肥误区 / 191

充分的营养储备

孕前为宝宝做好



孕前调养的关键——营养储备

怀孕前的各项准备中，营养储备也是孕前调养的基本内容之一。准备怀孕前，夫妻双方需要一起安排一段时间，用来调整身体的营养状态，既要把身体的功能调整到最佳状态，又要为未来的孕育过程存储必要的营养，只有这样才能给未来的宝宝提供最佳生长环境。



营养素，原来也能储备

优生优育所需的优化营养工作，已经从怀孕期间延展到了孕前营养储备阶段，成为和孕前健康检查、孕前保健同样重要的内容。建议提前3个月开始营养储备。近年来的实验资料表明，胎儿期营养不良所造成的免疫功能低下和贫血，不易为出生后正常喂养所扭转。生长发育测量资料表明，胎儿生长受限和婴幼儿发育落后有相关性，甚至会影响学龄期体格发育和智力发育。因此妊娠营养对优生优育的影响日益受到关注。但是孕妇也并不是营养越多越好。营养过剩一方面会增加某些妊娠并发症的发病率，另一方面也会对胎儿造成损害。



储备营养的原因

一般情况下，人体在营养供应充足的时候，通常会把剩余的营养储存在体内，以备不时之需；对准备怀孕的女性而言，这种储存的营养有更重要的意义，因为在孕初期如果发生干扰正常饮食的情形，胎儿就可能从母体营养储备中摄取养分，满足身体发育的需要，而不至于损伤母体或胎儿。医学研究已经证实，

怀孕前如果营养失调，有可能影响胎儿的发育。

怀孕期间要注意均衡饮食，特别注意除能量以外的营养素的摄取，因为它们对母亲的健康及宝宝的身体智力发育至关重要。

胎儿发育的最重要时期是怀孕的前3个月，这个阶段胎儿的各重要器官，如心、肝、肠、肾等都分化完毕，初具规模，大脑开始发育，胎儿必须从母体内获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些营养物质一旦不足，会影响胎儿的正常发育。而这些营养成分有的并不能随用随取，有一部分要依赖母体的储存。

怀孕后1~3个月是胎儿发育关键期，却正是母体妊娠反应最强烈的时期。怀孕早期大多数孕妈妈会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，严重影响营养的摄取，妊娠早期胎儿的营养来源，很大一部分只能依靠母体怀孕前一段时期的营养储备。

妈咪小助手

粗细粮搭配：现代城市女性长期吃精白米和精白面一类精制食品，膳食结构中缺乏B族维生素。

荤素菜搭配：动物性食物中可以提供胎儿生长发育所需要的蛋白质、脂肪等营养素，但缺乏素菜中的维生素和膳食纤维，因此要进行食物互补。



储备营养这样做

夫妻双方要注意加强营养，特别是蛋白质、矿物质和维生素类营养素的摄入。各种豆类、蛋类、瘦肉、鱼类等含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多；动物性食物含锌、铜等营养素较多；芝麻酱、猪肝、黄豆、豆腐乳中含有较多的铁；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。

经过一段时间健体、养神的缓冲期，夫妻双方体内存储了充分的营养，身体健康，精力充沛，能为优生打下坚实的基础。

养成良好的饮食习惯。不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等，应当尽可能饮食多样化，不偏食，不忌口，养成良好的饮食习惯。



优生，要从进餐开始

生命活动需要不断补充能量来满足消耗所需，进餐的质量高低，自然会影响到生命活动的质量，对于优生优育来说同样重要。

要想正确补充营养素，吃到优质食物，应当按照平衡膳食的原则，结合受孕的生理特点进行饮食安排。

● 保证热能的充足供给

正常成人每天热能的需要量为2200千卡左右，应供给充足，这样才能使“精强卵壮”，为受孕和优生创造必要条件。

● 保证优质蛋白质的供给

男女双方应当每天在饮食中摄取优质蛋白质40~60克，保证生殖细胞和受精卵的正常发育。

● 保证脂肪的供给

脂肪是机体热能的主要来源，所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少

的物质，增加优质脂肪的摄入对怀孕非常有益。

● 保证充足的矿物质

钙、铁、锌、铜等是构成骨骼、制造血液、提高智力，维持体内

代谢平衡的重要成分。

适量的维生素有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，但是过量的维生素，如脂溶性维生素也会对身体有害，因此建议男女双方

多从食物中摄取维生素，慎重

补充维生素制剂。

具体的营养参考方案是：每天摄入肉类150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品50~150克、蔬菜500克、水果100~150克、主食250~350克、植物油20~25克、坚果类食物20~30克、牛奶500毫升。



孕期应参考的膳食结构

保证母体有良好的营养摄入，才能为婴儿创造一个最佳的生活环境。对于身怀六甲的准妈妈来说，如果能了解这一特殊时期的营养食谱，无疑对妈妈和孩子都有巨大的帮助。

孕早期，胎儿生长比较缓慢，体重每天只增加1克左右，这时胎儿对营养的需要量较少，孕妈妈又有妊娠反应，所以饮食应该清淡，富含营养，容易消化。可以少食多餐，饮食宜清淡、可口。

妈咪小助手

如果每日摄取食物总量为1300克，蔬菜（包括水果）、淀粉和蛋白质的摄取比例为5:5:3，则每份食物为100克。也就是说每一天应吃下500克的水果和蔬菜，500克淀粉类食物，300克蛋白质类食物。

孕中期，胎儿生长迅速，体重每天大约增加10克，是胎儿发育的重要时期。这时孕妈妈的胃口也比较好，要充分保证各种营养素的供应。因子宫胀大压迫肠道，容易造成便秘，宜多吃蔬菜，多饮水。

孕晚期，胎儿各器官均已形成，生长特别快，孕妈妈应该多吃富含蛋白质的食物以及蔬菜和水果。对脂肪和碳水化合物要加以适量限制，以免热量过剩，使胎儿发育过大，给分娩造成困难。每天的膳食要合理，保持营养均衡，适当增加优质蛋白，可吃些豆制品、乳制品、瘦肉等，同时控制食盐用量。

孕妈妈饮食“三低一高”原则

孕妈妈要吃得健康，就要把握“三低一高”原则，也就是“低盐、低油、低糖、高纤维”的原则。实际做法如下：

外出就餐

上街吃饭时，餐馆调味一般都很重、烹调用油加得很多，多食会增加身体负担。宜选择烹调口味较清淡的餐

馆，也可以要求大厨给自己的菜少放点盐、植物油、味精。如果还是觉得过咸、过油，可以准备一碗汤或开水，把食物放在汤里涮一下再吃。

烹调方式

注意食物的烹调方式，例如清蒸和油炸的食物在热量和油脂含量上就有很大差异。油炸食物不要吃得太过频繁，此类食物不但热量及油脂含量高，烹调过程也容易产生自由基等有害身体的物质。

饮料选择

饮料方面，适宜选择牛奶、豆浆及无糖或低糖茶类饮料。

多吃蔬菜和水果

上班族应当设法多摄取蔬菜、水果，以补充维生素、矿物质及膳食纤维，而且最好是买新鲜水果来吃，加工过的水果会让人担心卫生及添加剂问题。

主食供应

可以多吃五谷饭、糙米饭来代替白米饭，粗粮中的维生素、矿物质和膳食纤维含量较高。

孕前饮食习惯调整

营养不良会影响女性的排卵规律，也会影响男性的精子质量，长期不均衡的饮食，会使夫妻受孕力降低。脂肪太少会干扰女性月经规律，女性如果为了爱美而过度减肥，会影响到受孕能力。另一方面，高脂肪食物使体重上升，也能造成女性经期紊乱、排卵异常。





孕前营养调整期间，可以通过饮食改变人体的酸碱度。可以吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、水产品等，以及含钾、钙多的偏碱性食物，包括苏打饼干、果汁、水果、蔬菜类等。

男性缺乏维生素C，会使精子活力变差，精子及卵子的结合不良，导致孕妈妈流产。

孕前饮食调养期间，女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围之内。男性平时应多摄取绿色蔬菜及新鲜水果，也可以每天在医生指导下服用10~15毫克的锌，有助于生殖系统正常功能。

巧补叶酸益处多

孕妇、老年人、酗酒者、服用避孕药和抗肿瘤药物者，一般属于叶酸缺乏的高危人群。孕前和怀孕期间应当补充

叶酸，叶酸能够防止孕妈妈发生贫血、早产，更防止胎儿畸形。

孕妈妈体内缺乏叶酸，是造成胎儿神经管缺陷的主要原因之一。神经管缺陷通常在怀孕初期发生，要预防这种情况发生，孕妈妈应当在怀孕前3个月开始补充叶酸，提前储备。

叶酸能够预防胎儿脑神经管发育异常，怀孕期间，孕妈妈的食物中如果缺乏叶酸，则容易造成胎儿患有无脑症或脊椎裂症。叶酸缺乏，也是形成孕妈妈巨幼细胞贫血症的主要原因，在母体内红血球的制造和胎儿核糖核酸的需求大量增加时，如果缺乏叶酸，容易造成胎盘早期剥离、自然流产、先兆子痫。

提前3个月补充叶酸

叶酸对育龄女性和孕妇非常重要。怀孕早期缺乏叶酸是引起胎儿神经管畸形的主要原因。神经管闭合是在胚胎发育的3~4周，叶酸缺乏可引起神经管未能闭合而导致脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形，主要包括脊柱裂和无脑等中枢神经发育异常。无脑畸形为严重脑发育不良，并有颅骨缺损，一般患有此病的婴儿会在出生前或出生后短时间内死亡。脊柱裂患儿虽可存活，但将终生残废，对国家和家庭造成很大损失。

据调查结果表明，中国是世界上脑部和脊髓缺陷儿高发的国家。每年约有10万个孕妇产下脑部和脊髓缺陷儿，即每1000个出生婴儿中有3个患有此缺陷。

其主要原因是中国女性在计划怀孕和怀孕期间普遍缺乏叶酸。研究证实，女性从孕前1个月至早期3个月内每日增补400ug叶酸，可有效降低出生缺陷高危人群中神经管畸形的发生率。此外，补充叶酸对降低胎儿先天性心脏病、唇腭裂也有好处。



缺乏叶酸对孕胎的影响

叶酸缺乏不但可使妊娠高血压症、胎盘早剥的发生率增高，更会导致孕妇患上巨幼红细胞贫血，出现胎儿生长受限、早产及新生儿出生体重偏轻等。

要减少胎儿脑部和脊髓缺陷的发生，最重要的是女性在受精时就开始摄取足够的叶酸，但实际上很多女性在得知怀孕后才开始补充叶酸，而那时通常已是受精后的一两个月了，这就会使早期胎儿的脑部和脊髓因得不到足够的叶酸而发育不健全，导致脑部和脊髓缺陷的发生。

因此专家建议女性在计划怀孕期间就开始补充叶酸。叶酸在整个孕期都不可少。孕期随着胎儿身体组织迅速成长，孕妇需要摄取更多的叶酸来满足胎儿的需要。



补充叶酸吃什么食物

含叶酸的食物很多，但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中

获得的叶酸并不多。如蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。因此孕妈妈们要改变一下烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要加强富含叶酸食物的摄入，必要时可补充叶酸制剂、叶酸片和复合维生素片。

富含叶酸的食物：蔬菜有莴笋、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、菜花、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等；新鲜水果有橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨等；动物性食品有动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类；豆类、坚果类食品有黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等；谷物类有大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。

