

贝太厨房

北斗
DIPPER

赠送
超值光盘

孕产妇营养与保健食谱



营养师权威的**饮食指导**
10个月菜谱的**完美呈现**
吃遍百味，补全营养
做个快乐幸福的**准妈妈**



中国大百科全书出版社

贝太厨房

孕 产 妇

营养 与 保健



中国大百科全书出版社

策 划 周 鼎 陈 雅
主 编 任芸丽
执行主编 王继惠
编 辑 汪 芸 刘 蓓
责任编辑 许丽君 庞 云 代凯军
责任印制 乌 灵 周丽英 扈志国
手绘插图 陶勇利
市场总监 陈新华
装帧设计 孟 明
摄 影 马 俨 喻 彬 老 虎 秦 京

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养与保健食谱 / 《贝太厨房》工作室编著.
--北京: 中国大百科全书出版社, 2010.9
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-8430-3
I. ①孕… II. ①贝… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第185243号

书 名 孕产妇营养与保健食谱
出版发行 中国大百科全书出版社
地 址 北京阜成门北大街17号
邮政编码 100037
电 话 88390695
http: // www.ecph.com.cn
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/12
印 张 20
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
印 数 00001—25000
定 价 49.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010—83531193

当妈妈确定真的有一个天赐的礼物来到了自己的身体，那种被爱猛然击中的感觉真的是美妙无比。这种感觉随着时间的推移：腹中胎儿茁壮成长引起妈妈体型变化、或出生后的婴儿一天天令人惊喜地成长的时候——做为妈妈的您心理也随之改变，每天体味这些小小的变化，温暖感受一定在您心中不断激荡。

于是我们倾尽全力，为“新晋”的妈妈呈现这本《孕产妇营养与保健食谱》。把《贝太厨房》能够给予的菜谱与资料，全部毫不吝啬的给予。从您怀孕期间到这个小精灵降落凡间之后，我们希望能够给您更多、更科学的指导。在体会宝贝所带给我们的无与伦比的快乐与之共同浸泡在爱的海洋中的同时，作为最最伟大的母亲的您，也能从膳食营养上得到最充分的照顾。让您和您的宝宝一起体验这看似不同，却一脉相承的温暖和感动。

一起走过需要勇气和毅力，需要感恩的心和充分的信赖。真高兴，《贝太厨房》品牌迄今已和大家一起走过第8个年头，我们的杂志、图书、网站、视频节目等等与烹饪相关的作品也得到了越来越多热爱生活的人们的喜爱。事实上，我们从未奢望过能被这么多朋友们不离不弃地陪伴这么许久。每天面对那些滚烫的热情、中肯的指正、善意的批评，当然更多的是朋友间才会有的温情携手，是我和我们整个《贝太厨房》8年来在面对困难时最强的动力源泉所在，我们不曾有过海誓山盟，也没有可供炫耀的钻石恒久远，更多的是亲人间于无声处的爱意流淌，润物细无声的默默相互关心和扶持，我想，这是我的荣幸，也是《贝太厨房》品牌全体同仁的荣幸。

遥想当初，第一本《贝太厨房》杂志面世，源于北方话讲叫很“轴”的一种想法，生怕读者朋友嫌出手寒酸，48页的初刊本竟然包含40道菜的系统做法，端的是薄皮大馅，每每回忆起，总想笑出声来，憋是憋了点，可那种诚心诚意的善8年来一直未曾走开，它从一开始就深深地埋进《贝太厨房》品牌全线产品的血液当中。君若仁，斯仁至矣，所幸，我们的这份善被大家读懂，我们被蜂拥而至的热烈回应淹没，那种感觉，除了用幸福两个字以外，都很苍白。

8年来，《贝太厨房》和大家一起共同成长。懵懂少女走过青春，洁白婚纱掩映下依偎在那宽大的肩膀上说“我愿意”，青涩少年褪去轻狂，起誓给自己白雪公主一个温暖的港湾，我们都在成长，不变的只有心中的那份爱，总有那么的爱想要爱的那人知道，我们明白，我们的生活就是这些简单但不平凡的日子串成，其中那闪闪发亮的丝线就是我们的爱意绵绵。

“做出生活好味道”——这是《贝太厨房》的口号和心声，是你们，我心爱的朋友，给我们勇气和力量，我们有理由相信在未来的8年，乃至更多的8年，我们一定还能够在一起，分享心底的那一坛蜜。



任芸丽

《贝太厨房》主编



目录

Contents

- 11 怀孕, 你准备好了吗?
- 12 怀孕了, 动还是不动?
- 13 胎教, 宝宝人生第一堂课
- 15 远离辐射, 撑起孕期保护伞
- 18 孕期热门饮食话题TOP10
- 20 孕期危机“两高一低”

1~3个月

- 23 青涩的孕早期
- 24 孕早期饮食基本原则
- 25 酱爆肉丁
- 26 扣三丝
- 27 豆豉蒸鲰鱼
- 28 清烧鲈鱼
- 29 茶卤鸡
- 30 豉油蘑菇鸡块
- 31 大拌菜
- 32 胡椒鲜茄浸蛋丝
- 33 黄焖鸡
- 34 烩虾仁
- 35 鸡瓜齑
- 36 酱炖豆腐
- 37 椒盐玉米
- 38 芥兰酱爆芒果贝
- 39 菊花鱼
- 40 咖喱炒饭
- 41 榄菜四季豆
- 42 鲰鱼酸菜豆腐
- 43 茄鲞
- 44 三鲜炒米粉
- 45 素锦叠彩
- 46 雪菜烧黄鱼

- 47 洋烧排骨
- 48 鱼香双脆
- 49 越南牛肉炒河粉
- 50 油面筋塞肉
- 51 薯丝豆腐
- 52 欧式蛋饼
- 53 松子豆腐/雪菜素鸡
- 54 炒酥鱼/炒五彩头
- 55 豉油墨鱼仔/菌菇锅塌豆腐
- 56 彩椒蘑菇/豆干菜心
- 57 俄式浓汤/番茄豆酱
- 58 番茄鲜虾面/海带鲜汤
- 59 红三剁/红烧面筋
- 60 话梅手剥笋/琥珀核桃
- 61 鸡蛋炒辣椒丁/腌苦瓜
- 62 鸡丝凉面/鸡汤菜花
- 63 家常豆花/姜葱捞面
- 64 老醋花生/老奶洋芋
- 65 毛豆红椒炒肉丝/蜜汁豆干
- 66 姜汁莴笋/浓香大酱汤
- 67 四宝蛋卷/荠菜豆腐羹
- 68 千层豆腐皮/上汤皮蛋盖菜
- 69 小菇烧凤翼/杏肉果酱
- 70 糖醋鱼片/甜梨双丝
- 71 微波茶杯蒸蛋/微波荷包蛋
- 72 微波虾皮小白菜/微波炸酱面
- 73 虾爆芥兰枝/香酥鸡丁

目录

4~7个月

- 75 快乐的孕中期
- 76 孕中期饮食基本原则
- 77 白云猪手
- 78 小酥肉
- 79 菠萝烩翅中
- 80 豉汁海鳗
- 81 豆豉鳊鱼
- 82 翡翠玉贝
- 83 腐乳肉
- 84 怪噜炒米饭
- 85 海味狮子头
- 86 荷叶糯米鸡
- 87 焦溜鳝片
- 88 金沙玉米
- 89 凉瓜焖排骨
- 90 美味饭团
- 91 墨鱼大烤
- 92 排骨炖白菜
- 93 飘香麦粒
- 94 棋子酥
- 95 茄汁豆腐
- 96 芹菜麦饭
- 97 赛烤鸭
- 98 什果虾球
- 99 蒜蓉墨鱼仔
- 100 碎米鱼丁
- 101 新加坡炒米粉
- 102 玉簪虾球
- 103 虾仁蛋羹 / 虾籽面
- 104 糖醋小排骨 / 鱼头粉皮砂锅仔
- 105 茶熏排骨 / 芝麻里脊

- 106 爆炒花椒鸡 / 果仁菠菜
- 107 炒苞谷 / 豆豉蒸鸡
- 108 脆皮肉片 / 蛋泥
- 109 果仁核桃酥 / 黑椒大排
- 110 火爆河虾 / 酱爆核桃
- 111 酱黄瓜 / 烤韭菜
- 112 盐水小白虾 / 糟辣回锅肉
- 113 腊味煲仔饭 / 老醋杏仁
- 114 老虎菜 / 清凉米皮
- 115 卤翅根 / 麻香牛柳仁
- 116 梅干菜鱼扇 / 奶香菠菜
- 117 培根金针菇卷 / 泡菜鸡丁
- 118 清蒸鳊鱼 / 清蒸醉酒虾
- 119 蔬菜鱼丸煲 / 砂锅腊味蒸饭
- 120 星星藕片 / 蒜香排骨
- 121 松肉 / 酸菜氽白肉
- 122 糖浸樱桃萝卜 / 土豆蒸咸鱼
- 123 五香脆藕 / 五香烤麸

8~10个月

- 125 期盼的孕晚期
- 126 孕晚期饮食基本原则 / 孕晚期各阶段饮食要点
- 127 菠萝咕咾肉
- 128 樱桃肉
- 129 五花小卷
- 130 脆香炸春卷
- 131 陈皮牛肉炒豆角
- 132 大碗鱼
- 133 虎皮酿辣椒
- 134 花椒鱼片
- 135 火爆胗心芹菜
- 136 老干妈煎肉

Contents

137	排骨乱炖
138	平菇烧肉
139	肉末香豆腐
140	肉骨茶
141	双味年糕
142	台式油饭
143	五味杂陈
144	石锅拌饭
145	豆豉煎蚵
146	黄油曲奇
147	温拌蜇头
148	娘惹鸡
149	香草青口
150	炸虾天妇罗
151	蜜汁骨肉相连串
152	豆酱焖鲈鱼
153	泡椒鸡杂
154	北极贝手卷
155	香炒牛蒡 / 土豆焖牛肉
156	海南鸡饭 / 奶油泡芙
157	菠萝饭 / 枸杞山药
158	咖喱炒饭 / 油泼螺片
159	奶酪焗生蚝 / 鱼香鲜贝
160	仔姜拌白肉 / 香润猪手
161	双椒鸡丝 / 生炒响螺片
162	川式家常烧鱼 / 奶油芦笋汤
163	韩国冷面 / 日式海苔凉面
164	软炸香鳝 / 土豆酥角
165	炸排叉 / 香润蹄花
166	黑胡椒烤虾 / 苦瓜炆花蟹
167	糍饭糕 / 咸饭团
168	香菇炒豆渣 / 豆渣小丸子
169	蘑菇丸 / 冰镇三翠

170	南瓜炒米粉 / 双色蘸水
171	拌烤茄子 / 烧骨炆南瓜
172	什锦蟹味棒 / 椒盐芝麻烧饼
173	日式烤鱿鱼 / 黑胡椒蒜香蘑菇
174	花椒醉鸡 / 孜然土豆
175	芝士虾球 / 番茄烤鸡

坐月子

177	小心呵护的“月子”期
178	“坐月子”饮食当慎重
179	“月子”期饮食基本规则
180	连汤肉片
181	甜烧白
182	咖喱烩时蔬
183	乡村炖羊腿
184	冬菇云耳蒸滑鸡
185	牛肉河粉
186	暖身羊腩煲
187	砂仁炒鳝丝
188	五彩豆腐夹
189	南瓜盅
190	满堂红盆菜
191	红扒肘子
192	砂锅蘑菇鱼片
193	茄汁烩猪手
194	蕉叶蒸鲈鱼
195	素什菇汤
196	韭菜盒子
197	鸡丝莴笋
198	芽菜冬菇扣香肉
199	蕨粉钵钵鸡
200	醉鸡

目录

Contents

- 201 绣球肉丸
- 202 山药炒素肠 / 番茄芸豆汤
- 203 雪菜平锅豆腐
- 204 柴把鸡汤 / 糯米酒煲鸡
- 205 淮山桂圆鸡汤 / 金针豆腐瘦肉煲
- 206 莲藕棒骨汤 / 蜜汁酒香双枣
- 207 南瓜鸡丝羹 / 四神汤
- 208 天麻煲乌龙 / 碗仔翅
- 209 冰糖蹄膀 / 羊腿肉清汤
- 210 薏米冬瓜骨汤 / 枣糕
- 211 猪肚蒸大枣 / 土豆炖鸡
- 212 柴把鸭汤 / 椰肉煲猪手
- 213 啫啫滑鸡煲 / 香菇炖鸡
- 214 花旗参煲竹丝鸡 / 椰香芋头蒸排骨
- 215 血糯八宝饭 / 黄油老鸡炖猪手
- 216 三色珍珠汤 / 腐乳蒸排骨
- 217 白果老鸭汤 / 桂圆炖蛋
- 218 绢丝西芹 / 酱香杏鲍菇
- 219 茴香蚕豆 / 葱香豆渣饼
- 220 香葱芋奶 / 微波酒酿荷包蛋
- 221 拔丝豆沙蛋角 / 南瓜小点
- 222 红烧海米冬瓜 / 日式豆腐蘑菇酱汤
- 223 油醋香菇 / 松仁鱼米
- 224 蜜汁薯球 / 卤香豆干
- 225 芦笋炒牛肉 / 香菜鱼片汤
- 226 黄金发糕 / 青丝黄鱼羹
- 227 西兰花炒虾仁 / 番茄扁尖冬瓜汤
- 228 嘎鱼豆腐汤 / 芒果虾仁沙拉
- 229 金针银芽干贝酥 / 板栗仔鸡

附录

- 231 健康哺乳，从护乳开始
- 233 做个善解人意的妈妈
- 236 拒绝产后抑郁，做个快乐妈妈
- 238 《贝太厨房》已出版图书介绍







怀孕，你准备好了吗？

开始觉得二人世界好像缺少了点什么，如果有孩子能围绕在身边一定充满幸福感。如果你已经打算要孩子了，那么，让我们来想一想，在孕育一个小生命之前，我们到底应该怎么做？

健康的生活方式很重要

一旦打算怀孕，吸烟和饮酒的习惯就要马上停止，从现在开始养成健康的饮食习惯并实行科学的锻炼方案，保持一份好心情。要保证每天摄入均衡充足的营养，这不仅是为将来的胎儿准备的，而且，均衡的营养也能使你更轻松地应对孕后及产后出现的各种变化。每天如果中速步行30分钟，是保持良好体形的最佳方法。当然仅仅身体好，还不算健康，健康还要有健康的心理，让自己轻松快乐的度过每一天。

在饮食方面，准备怀孕期间不该大补而应该排毒。把长期以来因随心所欲、大吃大喝而积在体内的毒物排出去，给新生命创造一个清新的、易于健康成长的环境。饮食结构中，最好保证主副食兼顾，每日三餐都要吃饱，坚持尽量不吃零食的进食原则。主食以五谷杂粮饭为主，副食以有机蔬菜为主。而且蔬菜要尽量吃季节性蔬菜和当地产的蔬菜，反季节产品和进口食品少吃为佳。并且要细嚼缓咽，要肯为吃饭多花一些时间。

孕育准备阶段和孕育阶段的饮食结构特别重要，中国是一个讲求阴阳平衡的国家，饮食上亦是如此。因为这直接影响到未来小生命的性格特征与身体状况。如果吃太多阳性食品，如肉、鱼、蛋、乳制品等，身体就会发热，给肝、胆、肾造成负担，甚至造成血压高和心脏功能问题，还会使未来宝宝的性格急躁；相反，若只吃一些阴性食品，如西红柿、茄子、豆制品、水果、甜点等，又会造成身体怕冷、贫血等，会使未来宝宝的性

格内向、消极。因此，这一阶段不妨采用中庸的饮食结构，即平衡饮食，为未来的宝宝创造一个平和的生长环境，孕育出健康、活泼的阳光儿童。

怀孕前夫妻两人最好都做个体检查，父母的身体状况会直接影响到未来的宝宝。如果父母存在贫血或者其他一些慢性疾病，如糖尿病、高血压或者一些炎症，一定要将病情加以控制后再考虑怀孕。准备怀孕和怀孕期间，饮食上最重要的就是营养均衡，鱼、肉、蛋、奶、新鲜时令的蔬菜、水果，每天都要补充，但可以变换品种，不要老吃一种食品，也不要为了补充营养而吃太多。这一阶段运动也很重要，每周可以坚持3~4次，每次半小时的运动，慢跑或者游泳都是很好的选择。运动不仅可以提高妈妈的身体素质，也为以后宝宝的顺利生产打下了基础。



怀孕了，动还是不动？

常听老人讲“刚怀孕的时候容易流产，尽量少动”。于是，很多女性一旦知道自己怀孕了，马上就进入了“戒备”状态，不再参加娱乐和体育活动，甚至不再工作。其实，她们大可不必如此“草木皆兵”，孕早期适当运动对准妈妈和胎儿都有益处，只是要做到动之有度即可无忧。

孕早期(怀孕的1~3个月)，由于胚胎刚刚种植到宫腔中，胎盘尚未完全形成，所以宝宝和妈妈的连接还不稳定，这时候比较容易发生流产，因此这个阶段的孕妇应该注意休息，避免剧烈的运动，但并不是说这个阶段的孕妇就不能动了，相反，适当的运动对孕妇和胎儿都是有好处的。

运动能改善人的心肺功能以及肌肉和骨骼的机能，并能使人心情愉快。孕早期进行适度的锻炼，能缓解女性怀孕以后出现的呼吸困难、下肢水肿、腰腿疼痛和便秘等症状，有利于胎儿的生长。另外，孕妇经过运动体温上升时，会通过胎盘对宝宝形成“热保护机制”，这种上升的体温能抵消母体过热对宝宝的影响，保证宝宝一直处于稳定的生长环境当中。除此以外，适当的运动可以帮助准妈妈把体重控制在合理的范围内。

孕早期适合什么样的运动，运动量控制在多大范围内呢？

孕早期多做有氧运动

一般来说，孕早期的准妈妈要多做有氧运动。游泳对孕妇来说是相当好的有氧运动，根据身体而定，如果是怀孕前就一直坚持的人，怀孕期间身体状况良好，那么从孕早期到后期都可以继续进行。最重要的是，游泳让全身肌肉都参加了活动，能促进血液循环，让宝宝更

好地发育。同时，孕期经常游泳还可以改善情绪，减轻妊娠反应，对宝宝的神经系统有很好的影响。不过特别要提醒的是，游泳要选择卫生条件好、人少的游泳池，下水前先做一下热身，下水时戴上泳镜，还要防止别人踢到宝宝。除了游泳，像快步走、慢跑、爬楼梯等一些节奏性较强的有氧运动可以每天定时做一两项目。

怀孕早期的孕妇在不疲劳的前提下也可以做一些日常家务，如做饭、扫地等。适当的体力劳动要掌握在不累、不搬重东西、振动较小、不压迫腹部的范围内。这样不仅锻炼了身体，还可以调剂生活。

孕早期要避免的运动

不论是做家务还是运动，准妈妈都应该以轻松、缓慢的方式进行，剧烈的运动要尽量避免，如跳跃、扭曲、快速旋转等。这个阶段应该注意不要骑自行车，骑自行车时腿部用力的动作过大，会引起流产。晾衣服时，因为是向上伸腰的动作，肚子要用很大的力气，长时间这样做也有可能会引起流产。同时这个阶段要减少夫妻性生活的次数，对于那些有流产史或早孕期间有先兆流产迹象的孕妇，应避免夫妻性生活。这是因为由于外力的撞击，会引起子宫的收缩导致流产。



胎教，宝宝的人生第一堂课

身为父母，所有的爸爸妈妈们都希望自己的宝宝聪明再聪明一点。越来越多的科学研究表明，科学合理地胎儿进行胎教，将有助于胎儿智力和人格的发展。但问题是，怎样给宝宝上好人生的第一堂课呢？

怀胎十月，孕妈咪同时担负着两个生命的新陈代谢和情绪起伏，实在不是件很轻松的事。而保持愉悦的心情则是对宝宝最好的胎教。胎儿期，如果母亲心情舒畅，孩子在儿童心理发展的情感、个性、智慧和能力等方面就是良好的。出生后宝宝的直觉力、想象力、空间感、创造力也会比较好。

胎教时情商重于智商

对于大多数年轻的现代家长而言，两人平时都要忙于工作，因此，不必刻意花专门的时间进行专门的胎教，只要在日常的生活中保持平和愉悦的心态就好。伴侣双方要配合，给肚子里的宝宝创造一个良好的氛围，让宝宝生活在充满爱与信任的世界里。

建议年轻的准妈妈、准爸爸们，在繁忙的工作之余，尽量多地创造两人与腹中宝宝在一起的时间，多和宝宝说说话，告诉他你们有多爱他。你们一起讨论开心的话题时不妨也让宝宝加入进来。伴侣间尤其要有“退一步海阔天空、忍一忍风平浪静”的相互体谅、相互谦让的精神，尽量给宝宝创造一个和谐的氛围。还有，工作忙碌的母亲要时常与宝宝对话，告诉他你现在工作的重要性及必要性，得到宝宝的理解。这样的心理培养有利于宝宝情商的培养，有助于宝宝在未来竞争社会中的处世为人。

智育体育基于食育

我们在学校教育中接受到的是“德育、智育、体育”的三好教育。而先进国家的育儿教育中又增加了“食育”。通过吃什么、怎么吃来培养宝宝在成长过程中的良好饮食习惯(对食品的正确口感、饮食的习惯和礼节等等)。智育体育的培养要以食育为基础。而妈妈吃什么，则影响了宝宝的生命体质与个性。

月有圆缺，食有阴阳。在食物中，肉类和油性大的食品是阳性的，多吃会使宝宝将来的脾气暴躁、没有耐性，容易出现油性皮肤。而水果多属阴性，多吃会使小孩子将来的个性腼腆、做事不积极、皮肤无光泽、长大后容易手脚发寒。所以，准妈妈在孕育宝宝时就要先从饮食的中庸平衡做起。

音乐胎教好不好？

常常有准妈妈们问我，音乐到底对胎儿好不好。其实用声音来刺激胎儿，无非是想对其生长发育产生积极影响。音乐通过母体的传递，被胎儿的听觉神经感受到时已不再是原有意义上的和谐旋律与节奏了，而只是单纯的物理声波，它有可能对胎儿造成易干扰和易激惹



性。也就是说，本来给胎儿一定音量的声音才能引起他的反应，而现在，一个比原来音量还要低的声音就能引起他的反应，表面上看来，胎儿变得伶俐了，但实际上，使胎儿得不到安静的环境，神经变得紧张了。

胎教期，要注意以下营养元素的摄取：

维生素B族：水溶性维生素。是维持人体脑部、神经系统及精神状态稳定的重要营养素。可注意摄入糙米、谷物、牛奶、鸡蛋、海草、香菇、莲藕、豆制品等。

维生素C：水溶性维生素。促进制造骨骼、牙齿、皮肤等成长时必需的胶原蛋白，以及铁的吸收，提神解劳，有抗氧化作用，防止动脉硬化，防癌。可注意摄入菠菜、莲藕、荞麦、卷心菜等。

维生素D：促进钙质的吸收、是创造结实骨骼所不可缺少的营养成分。加快能量的新陈代谢、恢复疲劳，防紫外线辐射。可注意摄入香菇等。

维生素E：脂溶性。具有抗氧化作用，预防细胞老化、防癌以及防流产。可注意摄入橄榄油、糙米、莲藕、荞麦等。

镁：帮助钙的吸收，加强骨骼的形成和发育。可注意摄入海鲜贝类、谷类等。

亚铅：促使发育、美容、保护肝脏、有助于生理机能的健康、缓解压力、预防感冒。可注意摄入黑米、干贝、纳豆、猪肉猪肝、桑叶等。



远离辐射，撑起孕期保护伞

怀胎十月是一个辛苦的过程，为了胎儿的健康，准妈妈们遵守着各种成文和不成文的规定。生活在到处都可能辐射的环境下，如何避免不必要的伤害，是准妈妈们最关心的话题之一。电脑、手机、电视……除非你过着与世隔绝的生活，否则在生活中将无可避免地受到辐射的影响。怀了baby不同于往日，准妈妈们一定要养成正确的生活习惯，以防辐射无形的伤害。

辐射在哪里？

辐射是一种能量，在我们的生活环境中无所不在。能量高的辐射会穿透物体、破坏物体内部组织，产生辐射生物效应，造成各种程度的伤害。依据能量的强弱，可将其分为短波长的高能射线和长波长的低能射线。伤害性比较大的高能射线如X光、 γ 射线等，低能射线如微波、超声波、电磁辐射、热辐射等。由于能量会在人体内累积，平时接触过度就会产生不良影响。

辐射对胎儿的影响

第二次世界大战时日本广岛和长崎两地在美国投下原子弹之后造成的胎儿畸形最为骇人听闻，该地区儿童患白血病的病例大增，就是辐射伤害健康的证明。不过这是大量辐射造成的严重伤害，与一般生活情况不同。大量射线产生的高能量，会损害细胞中的DNA、造成基因突变，甚至造成胚胎死亡、胎儿畸形、脑部发育不良，及增加日后患癌症的几率。

怀孕初期应特别小心

科学家发现，还未分化的、比较原始的或快速成长的细胞，对于辐射比较敏感，因此准妈妈们要特别注意，别让胎儿大量地接触辐射线。尤其在怀孕前4个月内，胎儿器官还未发育完成，特别容易受到外界影响而造成伤害；4个月以上的胎儿，虽然发展得比较稳定，但仍要留

意勿长时间暴露在辐射环境中。怀孕的各个阶段，胎儿有不同的发育状况，对辐射线的敏感度也不同：

怀孕0~4周：细胞分裂期，只有4~8个细胞在进行分裂，万一接触了辐射，可能会伤害1~2个细胞，但是细胞会重新修复，继续进行复制；如果辐射的剂量太大，全部细胞因此死亡，胎儿也就没有了。

怀孕5~14周：胚胎期，器官逐渐形成，可能会影响胎儿的生长细胞，造成畸形或死亡。

怀孕15~25周：胎儿期，虽然比较稳定，但若接触到太多的辐射，可能影响胎儿的神经系统，造成小脑症、水脑症、智力缺陷。

小贴士：

为了避免在不知怀孕的情况下照射X光片，对胎儿造成无意的伤害，打算孕育宝宝的女性如果必须接受例行



的医疗检查,如下腹部X光检查、核医学检查等,最好安排在月经来潮的第1~10天内,这10天是女性的安全期,不会有受孕的顾虑,即医学上所谓的“十日规则”。

饮食防辐射

除了日常行为要注意防辐射,饮食也有防辐射的效果。准妈妈们要多吃以下几类食物:

富含胶原弹性物质的食物

这一类食品的代表有海带、紫菜、海参,动物的皮肤、骨髓等等,因为食物中的胶原物质有一种黏附作用,它可以把体内的辐射性物质黏附出来排出体外,而且其中动物皮肤所蕴含的弹性物质还具有修复受损肌肤的功能。

富含抗氧化活性物质的食物

油菜、青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜,不仅是人们餐桌上常见的可口菜肴,而且还具有防辐射损伤的功能。新鲜蔬菜是人体内的“清洁剂”,其奥妙在于蔬菜拥有“秘密武器”——碱性成分,可使血液呈碱性,溶解沉淀于细胞内的毒素,使之随尿液排泄掉。

具有排毒功能的食物

猪血、黑木耳等一类的食物可以帮助我们体内的有害物质排出体外,不给辐射物质留下丝毫立足的空间。黑木耳的最大优势在于可以帮助排出纤维素物质,使这些有害纤维在体内难以立足。

明目类食物

这一类食物主要是针对长时间面对电脑工作的人。计算机对视力危害很大,经常操作计算机的人应多吃些明目食品,如枸杞、菊花、决明子。常喝菊花茶也能收

到清心明目的效果,枸杞清肝明目,对保护视力也有很大好处。

孕期远离辐射源

★日常生活防辐射★

电磁炉: 电器用品中电磁炉的电磁波偏高,电磁炉利用电磁场使锅发热,煮熟食物,如果使用较大的锅,盖住整个炉面,可以阻隔电磁波发出的能量。使用完之后,要先将电磁炉的电源关掉,才能把锅拿开,否则空空的炉面会放出强烈的电磁波。

微波炉: 质量好的微波炉只有在门缝周围有少量的电磁辐射,30厘米以外就基本检测不到了。但如果微波炉密封不好,辐射泄漏,就会对人体造成伤害。

手机: 人手一机是目前社会的常态,但手机对人体伤害与否,至今仍具争议性。为了避免胎儿畸形,孕妇在妊娠早期应尽量少使用手机。建议在接听手机时,尽量配戴耳机,最好长话短说,以降低伤害。除此之外,在按钮拨机至接通及按钮接听时,是电磁波最强的时刻,最好先离身体远一点,之后再拿近接听。

电热毯: 电热毯对人体的危害来源于极低频电磁场。孕妇在妊娠头3个月使用电热毯会增加自然流产率。正确的用法是先预热半小时再使用,睡前关闭开关,拔掉电源插头。

