

孕妈咪

必须知道的食物真相

[美] 罗里·弗里德曼
金·巴诺伊

王若衡 王贤平



维多利亚·贝克汉姆 最钟情 小S 热情推荐

全球最畅销、最热议、改变百万人饮食态度的时尚健康系列

食品安全事件频发，谁来保证你和胎儿的安全

给时尚孕妈咪的第一本健康饮食管理手册

以最勇敢的态度揭示真相

以最真诚的心关注胎宝宝健康成长

英美总销量
超百万册

★
畅销全球
20多国



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



孕妈咪

必须知道的食物真相

[美] 罗里·弗里德曼 | 金·巴诺伊 著
王若衡 王贤平 译



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孕妈咪必须知道的食物真相/(美) 弗里德曼, (美) 巴诺伊著; 王若衡, 王贤平译.
—北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: Skinny Bitch Bun in the Oven

ISBN 978-7-5086-2531-7

I. 孕… II. ①弗… ②巴… ③王… ④王… III. 妊娠期—饮食营养学 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224310号

SKINNY BITCH BUN IN THE OVEN: A Gutsy Guide to Becoming One Hot and Healthy
Mother!by Rory Freedman and Kim Barnouin

Copyright © 2008 by Rory Freedman & Kim Barnouin

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Running Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

孕妈咪必须知道的食物真相

YUNMAMI BIXU ZHIDAO DE SHIPIN ZHENXIANG

著 者: [美] 罗里·弗里德曼 金·巴诺伊

译 者: 王若衡 王贤平

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 104千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2009-4457

书 号: ISBN 978-7-5086-2531-7/G · 613

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

献给所有的母亲
(尤其是那些单身母亲)
你们是世界的幕后英雄



同时，敬献给我们自己的母亲
献上我们的至爱与感激



专家推介

作为一名拥有丰富产科经验的妇产医生，我看到许多女人在怀孕期间都非常注重自己的饮食。如果你们想在饮食上作点科学调整，那么毫无疑问，这本书会指导你作出完美的健康选择。如果你想来点儿大改变可又不确定如何开始，从何开始，那么好吧，这本书里种类繁多、营养丰富的菜单设计将帮你快速实现改变。罗里和金的书坦诚直率、风趣幽默，同时又发人深省。

如果你想找些小窍门，或是想检查一下自己的饮食规划，那么这本书对你会有无穷妙用。我们都知道，怀孕是一段非常特殊的时期，它也会是一个促使你改善自己的健康状况，改善自己的情绪的绝好机会。你能对宝宝做的最好的事情就是照顾好自己。要知道，采取措施让自己健康而幸福，什么时候都不嫌迟。

杰茜卡·里恩·施奈德
医学博士，美国妇产科学会会员
妇产科医生

作为一名儿科医生，我非常高兴看到《孕妈咪必须知道的食物真相》终于面世了，它为孕妇和她们的宝宝设计出一份健康安全的食谱。罗里和金那看似莽撞的语言坦率道出食品安全背后的种种隐情，戏谑的语言风格还会让阅读变得轻松愉快。她们搜集到的丰富实例和严谨周详的研究数据会促使你质疑并重新审视自己的生活方式。

在我的从业经历中，经常会有爸爸妈妈问我一些生活方式如何选择的问题。在儿科领域，爸爸妈妈们针对一件事情会习惯性地寻求多种不同的做法。比如说，如果你向20个人咨询如何给宝宝添加固体食物，如何训练宝宝在晚上入睡，或者是怎样处理普通感冒，那么，你可能就会得到20种不同的答案。所以，我教的是“常识儿科”或是“为人父母的常识之道”。在养育宝宝方面，可能所有的人观点不尽相同，但我们知道，正确的方法肯定不止一种。《孕妈咪必须知道的食物真相》向我们展示了一种“正确”的方法——在怀孕期间及以后，选择素食主义的生活方式能带给我们很多好处。

斯科特·W·科恩
医学博士，美国儿科学会会员
儿科医生



引言

恭喜你哦，好孕临门了。或许在你还是个小女孩的时候就梦想过自己怀孕的样子了吧。哦！感谢上帝，你现在终于梦想成真了。好吧，兴奋之余，你得开始给自己做点儿功课了，从现在开始，你要做个好妈妈。除非你脑子进水了，否则你一定明白，你的饮食是决定宝宝健康的最重要因素。没错，这是你现在最大的任务，不过也没有必要给自己太大的压力，毕竟，这又不是什么深奥的火箭科学。虽然孕妇需要了解很多特别的事情，不过，总的来说，你只需要保持健康就足够了。健康妈咪=健康宝宝。怀孕会迫使你把自己的健康放在首位，这会让你备感压力，没关系，打起精神来吧，要知道，你正在经历人生中最激动人心的时刻——你要当妈妈啦，你得让自己处在一个最佳的健康状态。

坏女人宣言

我们写这本书可不是为了交朋友，而是为了指导女人正确饮食——确保怀孕成功，生出健康宝宝。如果你想听我们说“任何事情只要适度即可”，“偶尔来杯酒没关系”，或是其他什么让你听起来舒服的糖衣炮弹，那么，你还是选择其他书吧。我们将告诉你食品安全的真相，还有，你的饮食是如何影响你怀孕和宝宝健康的。

要想交朋友就去心理助产班吧，我们关注的是如何让你的生活变得不同以往。

我们要补充一点：这本书可不是《怀孕百科》^①。我们也不会事无巨细地告诉你每月要发生什么，也不会爆料什么最佳婴儿口水布方面的内幕。我们写的这本书只是指导你如何科学饮食，当然，偶尔也会说点儿别的话题。

再补充一点：一份健康的孕妇食谱与普通的健康饮食没有很大差别。所以，如果你看过我们写的第一本书，你会发现两者有很多相同的信息，这没什么好惊讶的。

最后还有一点：我们不是妇产科医生，你一定记得，要和你的医生讨论一下我们的建议。

^①怀孕百科，英文书名为 *What To Expect When You're Expecting*。——译者注

CONTENTS

目录

专家推介

vii

引言

viii

坏女人宣言

ix

第一章 清醒一下，戒掉所有坏习惯吧

001

第二章 没错，这都是正常的

011

第三章 糖是魔鬼

027

第四章 碳水化合物：吃了它们吧，笨蛋

047

第五章 你被骗了吗？

055

第六章 蛋白质的秘密

087

第七章 人如其食

115

第八章 到底吃什么

141

第九章 大便

147

第十章 别相信任何人

153

第十一章 食物上瘾：藏在身体里的魔鬼 167

第十二章 骨感妈妈？ 177

第十三章 乏味讨厌的维生素 187

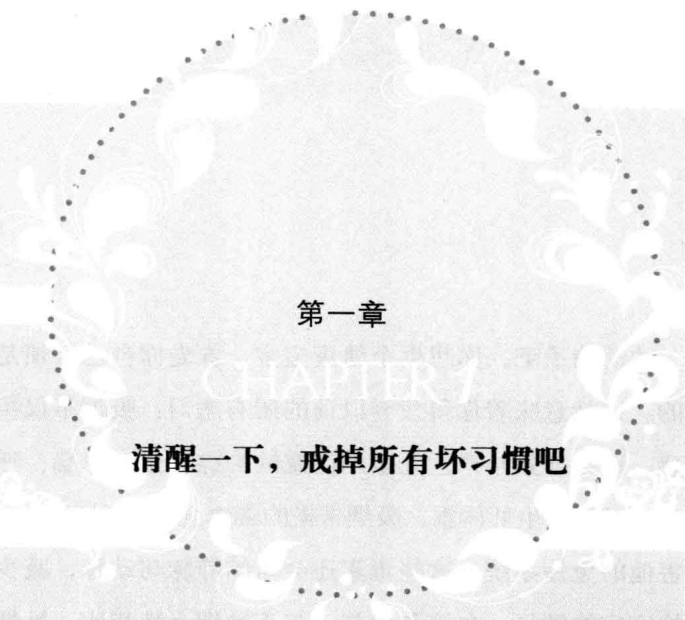
第十四章 母乳喂养 201

第十五章 你所信任的品牌根本不关心你的孩子 229

第十六章 产后 241

第十七章 如何变身性感妈咪？ 253

致 谢 259



第一章

CHAPTER 1

清醒一下，戒掉所有坏习惯吧

动动脑子吧。你想生个健康宝宝，首先你自己必须是健康的。这就意味着你得放弃以前的所有恶习：吸烟不仅招人反感，还会导致早产、儿童期注意缺失综合征、哮喘、呼吸疾病，以及出生低体重；吸烟带来的毒素会侵入宝宝的血液，损害他的免疫系统，这些毒素还会压缩静脉与动脉，减少传送给宝宝的氧气、血液和营养。与不抽烟女性相比，抽烟女性流产的可能性至少会高出20倍。所以，狠狠心戒掉吧。还有，千万不要吸二手烟。

喝酒也一样。一天两杯就能大大增加你流产的风险。同样浓度的酒精进入你的血液的同时也进入了胎儿血液中。但是，对你的宝宝来说，他的系统需要花费2倍于你的时间去消化这些酒精。怀孕的时候喝酒，还可能导致婴儿出生低体重、早产、弱智、残疾，甚至夭折。酒精还能导致胎儿产前和产后发育不良、先天性心脏病、大脑异常、非典型脸部特征等。酗酒母亲生的孩子中有1/3会出现畸形。这里说的酗酒可不是说你喝上一整瓶威士忌，而是说平均每天摄取1盎司（28.350克）或更多酒

精。如果怀孕的时候你又喝白酒又喝啤酒，顿顿豪饮，那你麻烦可就大了。你可以向“戒酒匿名会”总部（简称AA）^①寻求帮助，找到一个离你近的AA会所，或者访问 www.alcoholics-anonymous.org。（不用害怕。这能帮你成为一个好妈妈，成为一个更快乐的人。）如果你明白自己怀孕之前酗酒成性，那就别再放纵自己了，从现在开始你的健康生活吧！

还有，别再向静脉注射咖啡^②了。咖啡因是一种利尿剂（会让你尿频），而且它会从人体中带走体液和钙。这两种物质对妈妈和宝宝来说都是至关重要的。咖啡因还会破坏宝宝吸收铁的能力，这也是有害宝宝身体健康的。哦！当然了，我们知道，这世上恐怕没什么要比戒咖啡更让人暴跳如雷的了。我们看到，人们拼命抵抗咖啡的诱惑，但却一次又一次地缴械投降。

不过，你可别轻意动摇立场，要知道，对很多人来说，咖啡简直就是一种让人上瘾的毒品。而且，像所有毒品一样，

① 戒酒匿名会（简称AA），1935年在美国由两位曾是严重酒成瘾者的股票经纪人和外科医生发起，目前世界上已经有110多个国家建立了这样的组织，成千上万的酒成瘾者通过这种互助式的戒酒方式得到康复。——译者注

② 静脉注射咖啡，向静脉注射咖啡或咖啡类饮品。——译者注

它会带来很多负面影响。咖啡因（无论是咖啡里的，茶叶里的，还是汽水里的）会导致头痛、消化问题、胃炎和膀胱炎、胃溃疡、腹泻、便秘、疲惫、焦虑和情绪消沉等一系列问题。它会从神经系统到人体皮肤的每一个器官。咖啡因会提高应激激素的分泌水平，抑制重要的酶系统的功能发挥，而酶系统是负责清洁身体和提高神经敏感性的。每次喝咖啡的时候，人都会很亢奋，就像是在“打仗或是飞行”一样，所以，你可以想象一下，咖啡因对你未出世的宝宝又会造成多么严重的影响？我们可以告诉你，出生体重偏低、脑袋偏小、紧张不安、新陈代谢问题，甚至智力落后这类问题都可能会接踵而至。而且，咖啡因存在引发人体情绪波动的潜在危害，进而会影响到睡眠，只不过我们真的很难发现这一点罢了。不相信吗？事实上，即便是适量摄入咖啡因都会对胎儿心率和运动模式产生影响。在婴儿期，咖啡因会导致呼吸急促、哆嗦，还可能埋下令宝宝长大之后患上糖尿病的隐患。在糖尿病高发的国家里，咖啡因的摄入量也是最高的。当然，目前人们对于在胎儿胰腺内聚集咖啡因是否会破坏胰岛素细胞生成还尚存疑问。不管怎么说，如果你还坚持喝咖啡，那我们还是会给小家伙一个诚挚的祝福：生日快乐！为了警示你

戒掉咖啡，我们要亮出最后的王牌啦——如果你每天喝超过两杯的咖啡将会增加流产的风险，好好想想吧！难道你真会为了一时痛快而毁掉宝宝吗？太不值得了！戒掉你的咖啡瘾吧。你可能会难过上一两周，但是你会轻松一辈子。

如果你不幸已经上瘾了，那我们真的很同情你。不过，你可以马上行动起来，尽你最大的努力来戒除恶习。开始的时候，你可以在常饮的咖啡中加入一些脱因咖啡^①；如果你在家调咖啡的话，那么就用3/4的日常咖啡兑1/4的脱因咖啡豆；如果你在咖啡厅里喝爪哇产的咖啡，那么你也可以让店员帮你勾兑这种混合咖啡。你可以给自己订一份9天计划，前3天一半常饮咖啡兑一半脱因咖啡；第二个3天，1/4常饮咖啡兑3/4的脱因咖啡；第三个3天，你要彻底跟常饮咖啡说拜拜，全部喝脱因咖啡了。然后，只要坚持从周一到周五每天让杯子里的咖啡少点儿，再少一点儿，再少一点儿，这样，到了第十天你就能够彻底戒掉脱因咖啡了。不过，我们在这里要严正声明一点：脱因咖啡成瘾跟常饮咖啡成瘾一样要不得。

咖啡豆，就像其他农作物一样，也要使用化学杀虫剂。

① 脱因咖啡，低咖啡因咖啡。——译者注

脱咖啡因并不能除掉杀虫剂。事实上，有的时候，脱咖啡因处理反而需要添加更多的化学品！其中有一种化合物叫做二氯甲烷，常用做工业溶剂和脱漆剂，长期暴露在这种化合物之下会导致先天缺陷。

要知道，美好的一天最好从一杯热柠檬水开始。从喝水开启一天的生活是非常健康的，而且新鲜柠檬汁中富含维生素C，或者，喝杯果汁也是个不错的选择。这是清晨的一种快乐享受，而且不会对健康有任何的负面影响。

说到负面影响，我们想问你一个问题：当你的宝宝呱呱坠地时，你会把汽水灌进宝宝的奶瓶中喂他吃吗？你肯定会摇头说“不”，但你为什么要给尚在子宫里孕育的宝宝喝这玩意儿呢？不管是对你还是对宝宝而言，汽水都是垃圾；你要坚决对这种液体魔鬼说“不”。孕妇在孕中期和孕晚期每天需要补充200~300卡路里热量，但这些热量要来自于有营养价值的食物。汽水不能提供任何有价值的东西，喝这种东西就跟你把头伸进马桶里喝水没什么区别（一定不要因为注入咖啡因的“高能”饮料开始新的一天。大肆鼓吹这种话的那些人是受利益所驱使）。一瓶汽水不仅含有咖啡因，而且还含有10茶匙的糖！此外，它能导致腹部过于肥胖、高血压，并会降

低有益的胆固醇，进一步导致心脏病和糖尿病。顺便说一下，我们这里说的还只是日常汽水，减肥汽水也是包括在内的！所以，如果你在喝减肥汽水，那就赶紧扔掉吧。那东西甚至更糟糕。它不仅对你没什么好处（不管你是不是怀孕了），而且对你的宝宝很不好。减肥汽水中的阿斯巴甜代糖（纽特牌或怡口牌代糖）这类人造甜味剂含门冬氨酸、苯基丙氨酸，以及甲醇，这些东西都会导致发育中的胎儿大脑畸形。

你肯定听说过“一天8杯水”的事儿吧？其实应该是10杯水。因为你习惯性地吧16盎司汽水（相当于2杯水的量）灌进了肚子，所以，你很可能就没有达到每天8杯水的标准量。水，对于排除体内毒素至关重要，它能直接清除体内积存的毒素，喝足够的水还能预防便秘，预防了便秘也就预防了常见的妊娠痔疮。水还能将你所吃食物中的营养运送给宝宝。定个目标，每天10杯水吧——如果能接受你还可以喝得更多。尤其是处于孕晚期的孕妇，脱水能导致假宫缩^①和早产。所以，大口喝水吧！

还有，你得远离药罐子！据调查，至少有10%的新生儿

① 假宫缩，是在孕晚期常见的现象。如孕妇在孕晚期用同一个姿势站或坐，会感到腹部一阵阵地变硬，这就是假宫缩。可通过改变坐姿、喝水等方式缓解。——译者注