



母婴♥保健系列
MUYING BAOJIAN XILIE

《妈咪宝贝》编辑部 编

孕产妇营养饮食

一本通



♥ 孕期安胎养胎大补贴

♥ 孕期饮食原则与饮食禁忌

♥ 孕期常见不适与疾病饮食调养

♥ 产后饮食滋补调理



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

母婴♥保健系列
MUYING BAOJIAN XILIE

《妈咪宝贝》编辑部 编

孕产妇营养饮食

一本通



孕期安胎养胎大补贴

♥ 孕期饮食原则与饮食禁忌

♥ 孕期常见不适与疾病饮食调养

♥ 产后饮食滋补调理



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养饮食一本通/《妈咪宝贝》编辑部编.-青岛:青岛出版社,2011.1

ISBN 978-7-5436-6925-3

I. ①孕… II. ①妈… 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239325号

书 名 孕产妇营养饮食一本通

编 写 《妈咪宝贝》编辑部

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 尹红侠

责任校对 谢 磊

封面设计 杨 敏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开(700毫米×1000毫米)

印 张 14

字 数 280千字

书 号 ISBN 978-7-5436-6925-3

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

建议陈列类别:孕产饮食

前言

从受精卵发育至胎儿完全成熟，怀孕期间胎儿快速成长与发育所需的营养完全依赖于孕妈的饮食供应，孕妈应保证孕期均衡饮食，营养丰富全面，在胎儿器官系统发育的不同阶段及时补充所需的营养素。当宝宝出生后，主要营养来自于母亲的乳汁，新妈妈应通过均衡的营养来保证乳汁的充足分泌，以保证宝宝的健康成长。

本书总结了美国营养学会先进的膳食理念，同时结合我国传统中医为孕产妇安胎养胎和调养滋补的内容，介绍细致详实，内容科学实用，并配有制作精良、品种丰富的菜品图片，同时列出了详细的制作步骤和菜品功效，让孕产妇在轻松愉快的阅读中掌握孕产期营养搭配方法和调补方法。

本书第一章详细介绍了孕妈在孕期的饮食原则，讲解孕期各种营养素的摄取方法，列举了能够提升免疫力的各种营养物质，指导孕妈科学补钙，聪明补铁，适量补充各种维生素，同时列出了孕期各种饮食禁忌以及孕妈不宜食用的食物，以免孕妈因饮食不当而造成胎儿畸形或流产等不良后果。

本书第二章针对孕期常见不适与疾病，如孕吐、食欲不振、感冒、贫血、便秘、水肿、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等，列出了各种食疗妙法和推荐食谱，帮助孕妈改善孕期不适，确保母体与胎儿的健康。

本书第三章根据中医安胎的不同证型，如肾虚型、气血虚弱型、血热型、跌仆伤胎型等，讲解对症安胎的方法，列出了安胎养胎的各种菜肴、汤品、主食和饮品。

产后坐月子是我国传统习俗，产妇坐月子的目的主要是通过充足的休息来恢复体力，通过均衡丰富的营养来补充生产时的消耗和满足哺喂母乳的需要，同时避免营养过度而导致产后肥胖。本书第四章指导新妈妈在产后进行饮食滋补调养，列出了产后滋补调理的各种菜肴、汤品和主食。

妈妈营养好，宝宝才能健康。妈妈在孕产期的营养状况决定着宝宝的生长发育状况，妈妈的日常饮食一定要遵循精细合理、科学均衡的原则，宝宝才能健康茁壮成长。

编者

2010年12月

目录

第一章 孕期营养健康

一、孕期营养饮食原则 10

1. 孕妈咪孕期饮食原则 10
2. 孕妈咪孕期营养要全面 11
3. 孕妈咪孕期如何正确补充营养素 11
4. 孕妈咪孕期如何选择中医进补 13
5. 孕妈咪要吃得有营养而不发胖 13
6. 过瘦孕妈咪如何补充营养 14
7. 素食孕妈咪饮食原则 15
8. 孕妈咪一日三餐抗疲劳饮食策略 17
9. 孕妈咪一日三餐注意事项 18
10. 孕妈咪外出就餐有讲究 19
11. 小心反式脂肪酸的陷阱 21
12. 孕早期所需营养素 23
13. 孕早期害喜时怎么吃 25
14. 孕中期需增加的营养素 26
15. 孕晚期饮食原则 29
16. 孕期饮食胎教 32

二、孕期营养明星 34

1. 提升免疫力的七大营养物质 34
2. 科学补钙 37
3. 聪明补铁 39
4. 不可或缺的叶酸 41
5. 合理补充维生素 B₆ 42

6. 坚持补充维生素 C 43
7. 适量摄取维生素 A 43
8. 适量摄取维生素 D 44
9. 适量摄取维生素 E 44
10. 适量摄取维生素 K 44
11. 孕期各种营养素参考摄入量
与安全限量 45

三、孕期饮食禁忌 46

1. 哪些食物孕妈咪不能吃 46
2. 孕妈咪不宜吃的八种食物 48
3. 哪些食物孕妈咪不能多吃 50
4. 孕妈咪应少吃的食物 51
5. 提防水果中的陷阱 52



第二章 孕期常见不适与疾病饮食调养

一、害喜.....58

1. 为什么会出现害喜症状.....58
2. 害喜症状的分型.....58
3. 远离孕吐的措施.....59
4. 缓解孕吐 15 方.....59
5. 缓解孕吐的食疗妙方.....61

二、食欲不振.....62

1. 孕妈咪为什么食欲不振.....62
2. 食欲不振的改善措施.....62
3. 促进孕妈咪食欲的饮食妙招.....62

三、感冒.....64

1. 孕期感冒谨慎用药.....64
2. 缓解感冒不适的措施.....64
3. 感冒推荐食谱.....66

四、贫血.....67

1. 哪些孕妈咪容易发生缺铁性贫血.....67
2. 贫血对孕妈咪和宝宝的影响.....67
3. 如何判断孕妈咪贫血.....68
4. 预防缺铁性贫血的妙方.....68
5. 治疗缺铁性贫血的妙方.....69
6. 改善贫血的食疗法.....70

五、便秘.....72

1. 孕期便秘的元凶.....72
2. 远离孕期便秘的措施.....72
3. 防治便秘的食疗妙方.....75

六、水肿.....77

1. 认识孕期水肿.....77



2. 有效缓解孕期水肿的措施.....78
3. 如何通过调整饮食来消除水肿.....78
4. 如何保证低盐饮食.....79
5. 消除水肿的食疗妙方.....79

七、妊娠期高血压疾病.....81

1. 认识妊娠期高血压疾病.....81
2. 通过饮食控制高血压.....82

八、妊娠期糖尿病.....84

1. 认识妊娠期糖尿病.....84
2. 不可小视的孕期饮食误区.....84
3. 远离妊娠期糖尿病的饮食准则.....85



第三章 安胎养胎大补贴

一、不同体质，对症安胎 88

1. 肾虚型孕妈咪安胎法	88
糯米山药粥	89
苁蓉牛肉粥	90
首乌煮鸡蛋	91
2. 气血虚弱型孕妈咪安胎法	92
参芪粥	92
白扁豆粥	93
乳粥	94
3. 血热型孕妈咪安胎法	95
阿胶养阴粥	96
4. 跌仆伤胎型孕妈咪安胎法	97
保胎补血粥	97
参枣粥	98

二、安胎养胎推荐菜肴 100

酱爆肉片	100
芹菜炒香肠	101
彩椒炖猪蹄	102
火炒五色蔬	103
卤柳叶鱼	104
百合炒虾仁	105
葱头西红柿炖肉	106
红糟鸡汤	107
腰片炒韭黄	108
中药炖排骨	109
豌豆仁炒鱼丁	110
豆芽炒三丝	111
香煎鲑鱼洋葱	112
豆豉牡蛎	113
山药时蔬	114



红糟鱼片	115
芦笋烤肉卷	116
豆苗炒牛肉	117
烤海鲜	118
双菇炒豆干	119
吻仔鱼煎蛋	120
彩椒炒牛肉	121
泰式酸味肉片	122
烩三鲜	123
山药牛柳	124
豆腐煲	125
橙汁素蜜腿	126
开胃素色拉	127
丝丝如意	128
家常豆腐	129
双菇烩芙蓉	130
烤秋刀鱼	131
香菇鸡	132
炒胡萝卜洋葱片	133
凉拌豇豆	134
柳橙拌时蔬佐橙汁	135
柳橙鸡片	136
黄柠檬蒸鱼	137
红糟肉	138

三、安胎养胎汤品 139

竹笋海菜汤.....	139
大蒜鱼片汤.....	140
归芪枣鸡汤.....	141
苹果木耳鸡汤.....	142
十全大补鸡汤.....	143
大补汤.....	144
南瓜海鲜浓汤.....	145
五色蔬菜汤.....	146
红豆紫米甜汤.....	147
黄芪山药鸡汤.....	148

四、安胎养胎推荐主食 149

意式猕猴桃肉面.....	149
鲑鱼起司卷.....	150
高钙元气早餐.....	151
缤纷鲑鱼饭.....	152
奶酪西红柿盅.....	153
滑蛋牛肉粥.....	154
水果麦片粥.....	155
杂粮瘦肉粥.....	156
黄豆糙米卷.....	157



香菇千层夹.....	158
什锦面疙瘩.....	159
素炸酱面.....	160
番茄通心粉.....	161
肉羹面.....	162
榨菜肉丝面.....	163
意大利汤面.....	164
鸡丝饭.....	165
牛腩烩饭.....	166
广东糙米粥.....	167
香菇鸡丝面.....	168
夏日风情海鲜凉面.....	169

五、安胎养胎饮品 170

凉拌西红柿梅子.....	170
银耳雪梨汤.....	171
橙汁水果盅.....	172
猕猴桃酸奶.....	173
葡萄柚多果汁.....	174
金橘柳橙汁.....	175
黄芪免疫茶.....	176
珍珠银耳汤.....	177
菠萝香橙汁.....	178
粉红佳人.....	179
红豆牛奶.....	180
酸奶燕麦片.....	181



第四章 产后饮食滋补调理

一、产后饮食滋补调理指导 184

1. 产后营养需求 184
2. 月子营养饮食十原则 186
3. 常见坐月子补品 188
4. 能够帮助产妇调理滋补的食物 189
5. 产后均衡饮食九大建议 191
6. 产后进补因体质而异 193
7. 坐月子中药调理四步骤 195
8. 坐月子一定要用酒吗 195
9. 坐月子生化汤如何正确服用 196
10. 产后麻油料理服用注意事项 197
11. 产妇四季进补原则 197
12. 剖宫产妈妈产后饮食调理原则 197
13. 哺乳妈妈饮食注意事项 197

二、产后滋补调理菜肴 198

- 四物鸡 198
- 胡萝卜烩鲜菇 199
- 芦笋炒干贝 200
- 杜仲烧鱼 201
- 彩蔬拌鸡丝 202



- 虾仁镶豆腐 203
- 双宝牛肉 204
- 淮山栗子鸡 205
- 青木瓜猪脚 206
- 拌腰花 207
- 橘饼炒蛋 208

三、产后滋补调理汤品 209

- 山药排骨汤 209
- 莲子炖鸡汤 210
- 薏仁赤小豆鸡汤 211
- 姜丝鲈鱼汤 212
- 当归生姜羊肉汤 213
- 当归枸杞鸡汤 214
- 黄芪鳗鱼汤 215
- 花生猪蹄汤 216
- 香菇瓜仔煲鸡汤 217
- 黑豆汤 218
- 银耳莲子汤 219

四、产后滋补调理主食 220

- 菠菜鱼片粥 220
- 羊肉面线 221
- 五谷养生粥 222
- 麻油猪心面线 223
- 山药紫米粥 224



孕期营养健康

从受精卵发育至胎儿完全成熟，怀孕期间胎儿快速生长与发育所需的营养成分，完全依赖孕妈妈的饮食供应。因此，当女性得知怀孕时，不管以前身体营养状况如何，此时都要好好为宝宝建造一个优质的营养环境。



一、孕期营养饮食原则

1. 孕妈咪孕期饮食原则

从不到 0.001 毫克重的受精卵发育成约 3500 克重的胎儿，孕期十个月胎儿所需要的营养全部来自孕妇。因此，孕妇要保证均衡饮食，以保证胎儿的适宜体重，食物品种要多样化，尽可能食用天然食品，少食高盐、高糖及刺激性食物，特别是一些高糖水果也不要多吃，进食量最好不要增加太多，可以多吃些副食品。



孕妇营养应丰富全面，摄取的食物应包括以下几类：

★多吃蛋白质含量丰富的食品，如瘦肉、肝脏、鸡肉、鱼肉、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等，蛋白质的每日摄入量应保证 80~100 克。

★保证摄入充足的碳水化合物，这类食品包括五谷、土豆、白薯、玉米等。

★保证摄入适量的脂肪，植物性脂肪更适应孕妇食用，如豆油、菜油、花生油和橄榄油等。

★适量增加矿物质的摄取，如钙、铁、锌、铜、锰、镁等，其中钙和铁非常重要。富含钙质的食物包括牛奶、蛋黄、大豆和蔬菜等。

★补充维生素，多吃蔬菜和水果。最好食用新鲜的蔬菜，干菜、腌菜和煮得过烂的蔬菜，维生素大多已被破坏。

★尽量少食刺激性食物，如辣椒、浓茶、咖啡等，不宜多吃过咸、过甜及过于油腻的食物，绝对禁止饮酒吸烟。

★少食多餐，以免胃太空或太饱。孕妇不必拘泥于一日三餐的固定模式，有胃口时就吃。

2. 孕妈咪孕期营养要全面

(1) 蔬菜水果类

富含维生素 A、C 的深绿色蔬菜、水果，可帮助调节人体生理功能。蔬菜中的纤维质可以促进肠胃蠕动，帮助排便，预防或改善孕期便秘。因此，在怀孕初期，孕妈咪蔬菜的摄取量每日宜增加到三份（约等于三小碟），水果增加到两份（一份约拳头般大小或一小饭碗的量）。

(2) 五谷根茎类

淀粉类食物，如米饭、面食等，其作用是维持身体基本功能运作以及产生热量。孕期一天宜摄取 3~4 份，其中一份相当于两碗稀粥、一碗干饭、一碗面条或 5 片苏打饼干的量。

(3) 奶类

孕妇每天牛奶最佳摄取量为两杯。牛奶中含有的钙质及蛋白质皆有助于胎儿发育，孕妈咪可以交替食用牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，保证饮食多样化。

(4) 鱼、肉、蛋、豆类

怀孕初期，建议孕妇每天肉、鱼、蛋、豆类食物摄取量增加至 4 份。以重约 30 克的肉类为一份的量计算，一个鸡蛋、一块豆腐，也相当于一份的量。在怀孕中后期，孕妈咪每天要多摄取 300 千卡热量，也就是相当于多吃一份肉、鱼、蛋、豆类食物。另外，牛奶除了能提供丰富的蛋白质和维生素 B₂ 外，还可提供丰富的钙质，有助于胎儿骨骼的成长。孕妈咪若是不喜欢或不能喝牛奶，则可以用海鲜替代，如小鱼干、蛤蜊、牡蛎等，并请教医生。



(5) 油脂类

在油脂类的摄取方面，孕妇每日的建议摄取量为约 3 汤匙（40 毫升）。烹煮时，应以市面上一般卖的纯植物油为主，不建议多吃动物性油脂，以免胆固醇过高，增加心血管负担。

(6) 复合维生素

可以在市面上购买到孕妇专用的复合维生素。但是，复合维生素只能当做正餐以外的营养补给品，绝对不可代替正常饮食。

3. 孕妈咪孕期如何正确补充营养素

孕期如何正确补充营养素，需要注意以下几点：

★不需要进食更多的主食，而应当增加副食品的种类和数量，尤其要注意摄入足够的蛋白质和钙质。

★饮食结构搭配要多样化，避免偏食，以求全面摄入营养素。要做到因人、因时、因地合理安排膳食。



★如果孕妈咪常吃精加工类粮食，如大米、白面等，就应当多补充B族维生素，适当添加杂粮和粗粮。

★夏天蔬菜供应充足，可多吃些新鲜蔬菜；秋季水果多时，可多吃些新鲜水果。

★地处缺碘内陆地区的孕妈妈，要补充一些含碘多的海产品。

★平时不习惯吃肉、蛋、乳类等高蛋白质食物的孕妈咪，在怀孕期间可多吃些豆类和豆制品，以补充蛋白质的不足。

★身材高大、劳动量和活动量大的女性，以及平时进食量过少的女性，在孕期应适当多吃，补充足够营养。

专家提示

孕期营养摄取应重质不重量

怀孕早期(1~3个月)，孕妈咪体重增加以1~2千克为宜。怀孕中期(4~7个月)，体重增加的范围为4~5千克。怀孕晚期(8~10个月)，是母体血液量增加最快的阶段，也是胎儿成长最快的时候，孕妈妈的体重需要再增加4~5千克。

建议有怀孕计划的女性，可以在怀孕之前三个月针对体质所需，开始进行饮食调整。孕妈妈每天最好能均衡摄取六大类营养素(蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水)，保证食物品种多样化，才能摄取足够的营养素。

总之，孕期调理饮食应把握中庸之道，尽量避免暴饮暴食。例如知道某种食物对胎儿发育有帮助，就拼命多吃，如此一来，反而会造成孕妈妈的健康负担。

4. 孕妈咪孕期如何选择中医进补

孕期养胎的中医观点是饮食清淡宜温补。中医讲究阴阳平衡，在怀孕中后期，孕妈妈的体质容易转为热性，建议多吃清淡的食物加以平衡。孕妈妈不宜吃太多燥热的食物，以免影响全身的黏膜湿度，如眼睛容易觉得干燥，口干舌燥，容易导致肠胃黏膜充血，促进发炎反应，造成肠胃不适。

中药性情温和，往往被用于调气补身。在药材的选择上，孕妈咪应遵照医生建议，最好挑选较平和的药材。加上每个人的体质不同，孕妈妈最好能亲自找中医诊断，根据个体需求进行调养。

在中药材的选用上，山药、莲子、白木耳、芝麻、枸杞、百合等较温和的药材都是孕妈妈不错的选择。

至于安胎药方面，民间有许多安胎药，由于种类繁多，加上个人体质不同，建议孕妈妈在饮用前先请教中医，经过中医综合诊断后，再由合格的中医师调配适合自己的安胎药。



5. 孕妈咪要吃得有营养而不发胖

在孕期 280 天当中，怎么吃才能让孕妈妈和胎儿都能营养均衡、更健康呢？

(1) 做好孕期体重管理

现代人的营养状况较以前改善许多，也比较注重孕期照顾，孕妈咪的体重就会扶摇直上，再加上许多女性平时为了保持好身材而经常节食，怀孕之后，如同解禁一般暴饮暴食，最后体重增加 20 千克以上，是很普遍的现象。

因此，保持合理的体重增长，做好孕期体重管理，对孕妈妈和胎儿来说，都是一件很重要的事。

(2) 孕期体重应增加多少

胎儿的营养供给主要来自母亲，孕妈妈为了适应哺乳及妊娠生理变化，孕期需增加体重 10~12 千克。

一般来说，理想的孕期增重范围是：怀孕第 1~3 个月增重 2 千克，第 4~7 个月增加 4~5 千克，第 8~10 个月增加 4~5 千克，总共增重 10~12 千克。对于担心产后瘦身不容易的妈妈，应将体重尽量控制在理想增重范围内，将来进行产后塑身时，也不至于太辛苦。

需要控制体重的孕妈妈，每日热量摄取以不低于 1000 千卡较为恰当，建议以均衡营养的方式进行，并且密切配合医生定期做产检，随时注意胎儿的生长情况。

孕期增重的原则是，妈妈的体重不要增加太多，而胎儿能正常生长。最好能与妇产科医生和营养师讨论，根据孕妇本身的健康状态，和妇产科医生、营养师共同拟出一套最适合自己的体重管理计划。

(3) 孕期如何吃得健康不发胖

体重是判断母体健康状况、影响胎儿生长发育及怀孕结果的重要参考指标,虽说孕期实在很不容易精确控制体重增加,但是,如果母体过胖,那么不仅会使生产难度增加,而且会增加产后减重的负担。上班族孕妈妈通常容易摄取过多高热量的食物,最好能选择现煮的面食或饭食。吃自助餐的时候,夹上层的菜也能沥掉多余的油脂。

孕期吃太多高热量、高油脂的食物,加上缺乏运动,是孕妈妈肥胖的主要原因。因此,吃得热量适中、营养充足,加上足够的运动量,才能给予宝宝完整的营养,同时避免自己产后塑身太辛苦。



(4) 适度的运动

过瘦孕妈咪可适度进行不会撞击到腹部的运动,如走路、游泳等,适度运动可以增加食量。

(5) 适量摄入优质的油脂

适量的油脂可以增加食物的美味及香味,刺激食欲,增加热量。

(6) 用浓汤代替清汤或白开水

在熬排骨汤、鱼骨汤或鸡汤时,过瘦孕妈咪可以用浓汤代替清汤或白开水,这样可以增加热量及营养素的摄取。

(7) 少骨、少刺、多肉

过瘦孕妈咪可以用少骨、少刺、多肉的食品代替多骨费时的食物,例如用鸡腿肉块代替鸡翅、鸡脚等。

(8) 生活作息的调整与饮食的搭配

夜间活动者不易买到适合的食物,只好吃饼干等零食(低营养素)来果腹,这是营养摄取的一大禁忌。过瘦孕妈咪应坚持正常作息,白天取食容易,种类也多,易达到均衡饮食的目标。

6. 过瘦孕妈咪如何补充营养

(1) 三餐不可少,中间要加2~3次点心

过瘦孕妈咪应保证三餐营养均衡,食品品种及颜色多样化,如高丽菜,可加胡萝卜、菇类和黑木耳一起炒,比单炒更有营养。三餐之间要加2~3次点心,点心要选择高蛋白及高营养的食物,如酸奶、三明治、卤蛋、豆浆、馄饨、水果等。

(2) 营养素浓缩

过瘦孕妈咪在日常饮食中可将营养素浓缩,例如原本两片面包的早餐,再夹1片吉士,或抹上花生酱,再加1杯牛奶;蒸蛋的材料用牛奶代替水;生菜色拉中加入肉或蛋,还可以加入坚果。

(3) 用水果或果汁代替甜饮料

孕妈咪可以用水果或果汁来代替甜饮料,可增加维生素C或 β -胡萝卜素等抗氧化剂的吸收。

(9)戒掉会影响胎儿发育的习惯

影响胎儿发育的习惯包括抽烟、喝酒、喝咖啡等。

(10)减轻压力

神经质体质或压力超过负荷，常是孕期体重增加较少的原因，应将压力降到最低，有助于增加体重。

(11)先吃固体食物再喝汤

过瘦孕妈咪可先吃固体食物再喝汤，以免喝了汤之后就吃不下其他食物了。

(12)布置舒适愉快的用餐环境

愉悦的心情可提升食欲，并且促进营养吸收。

7. 素食孕妈咪饮食原则

从流行病学角度来看，由于素食的关系，素食者罹患心血管疾病、2型糖尿病、乳癌、直肠癌、胆囊疾病的几率比一般肉食者低很多。根据食物的分类，素食可分为蛋奶素（吃植物来源食物、蛋及奶制品）、蛋素（吃植物来源物质及蛋）、奶素（吃植物来源食物及奶制品）、全素（只吃植物来源食物）、去红肉素（吃植物来源食物、蛋、奶制品、鸡、鱼等，唯独不吃红肉动物食物）等。由于素食者在饮食上的限制，容易导致营养不均衡。

(1)素食的优点

素食者由于不吃肉，因此摄取的胆固醇及饱和脂肪酸较肉食者少，可降低心血管疾病及高血压的发病率。

素食者一般都进食大量蔬菜，摄取较多钾、抗氧化营养素、维生素、植物醇、植物性化合物、纤维质等，同时摄取较少热量，可降低癌症发病率。

素食者多采取健康的生活方式，较少抽烟、喝酒，经常运动，可降低代谢疾病的发病率。

(2)素食的缺点

全素食者如果没有摄取大量且足够的蔬果、谷类、豆类，就容易造成营养不良或营养失衡。

蛋奶素食者虽营养佳，但若选用大量全脂奶制品或大量油脂及高热量食物，如棕榈油、氢化油、椰子油等油炸食品，则仍易罹患心血管疾病。

蛋素食者由于不喝牛奶，钙质及维生素D可能摄入不足，需通过其他食物及晒太阳来获取。

素食者由于不吃肉，仅从植物性食物中摄入铁质，这样吸收率较低，因此饮食中必须搭配大量维生素C，以提高铁质吸收率。

长期吃全素会导致维生素B₁₂缺乏症，容易引起贫血；而维生素B₁₂存在于动物性肉类、鸡蛋及乳制品中，所以蛋奶素食者不太容易缺乏维生素B₁₂。

(3)注重蛋白质食物的搭配与摄入量

素食孕妈咪应特别注意餐点中各式蛋白质的搭配。一般来说，动物性食物富含人体必需氨基酸，被人体摄入后，很容易被身体



吸收利用，故称为高生理价值的蛋白质。而植物性食物，如黄豆制品、毛豆、五谷根茎类、蔬菜等，含有较少人体必需氨基酸，所以被人体摄入后，较不容易被身体吸收利用，故称低生理价值的蛋白质。

如果将不同食物中的氨基酸用取长补短的方式组合，就可提高蛋白质吸收率，如荚豆类富含离氨酸，含较少硫氨酸；五谷类、玉米、坚果类及种子富含硫氨酸，含较少离氨酸；此时搭配豆子炒三丁（青豆仁、玉米粒、胡萝卜），就可提高蛋白质吸收率。另外像四季豆切丁炒饭、吐司涂花生酱、米饭配豆腐等，都是很好的组合。

依照孕期健康建议，怀孕中期每日需增加摄取 20 克蛋白质，要想达到这个量，可以按素食类型搭配每天的食物：

蛋奶素食者：蛋 1 个，奶 2~3 杯，坚果及种子 1~2 汤匙，水果 2~3 份，叶菜 3~4 盘，荚豆及豆子 1~2 碗，五谷杂粮饭 2~3 碗，黄豆制品 2~3 份（4~6 尖汤匙）。

全素食者：坚果及种子 1~2 汤匙，水果 2~3 份，叶菜 4~5 盘，荚豆及豆子 2~3 碗，黄豆制品 5~6 份（10~12 尖汤匙），五谷杂粮饭 3~4 碗。

(4) 注重钙质的摄取

蛋奶素食者虽喝牛奶，可摄入较多钙质，但仍无法满足身体需要，应在日常食物搭配选择上多费心思。例如蛋奶素食孕妈咪可多吃富含钙质的豆腐，同时搭配绿叶蔬菜，因为绿叶蔬菜富含维生素 C，这样才可提高人体对钙质的吸收率。如果孕妈妈小腿会抽筋，就应补充钙片。建议孕妈妈每天应摄取 1000 毫克的钙，最高剂量不要超过 2500 毫克。

(5) 注意铁质的摄取

素食者的铁质来源为黄豆及蔬菜，为了提高人体对铁的吸收率，需要同时摄入维生素 C，所以最好饭后马上吃水果。不过仅仅从食物中摄入铁是不够的，可以在怀孕期间，尤其是孕晚期补充铁剂。建议孕妈妈在怀孕早、中期每天应摄取 10 毫克铁，孕晚期摄取 40 毫克铁。

(6) 注重维生素B₁₂的获取

维生素 B₁₂ 多存在于动物性食品中，蛋奶素食者可通过吃蛋黄来摄取；全素食者除了从发酵制成的味噌酱中摄入外，还需要服用维生素补充剂。

(7) 注重维生素D的获取

蛋奶素食者可从牛奶（有加强维生素 D 的奶粉）中获取维生素 D，全素食者则通过晒太阳可获得。

