



北京大学

深圳医院
营养专家

孙晶丹 主编



孕产期 同步营养

速查手册

名
营养专家
权威打造

幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版

快乐幸福准妈妈的必备知识，
最详细的美味制作步骤展示，
最周全的饮食营养细节解读，
最科学的孕前孕期产后饮食指导，
让您成为最会吃、最健康的孕产妇。



中国纺织出版社



北京大学

深圳医院
营养专家

孙晶丹 主编

孕产期 同步营养

速查手册

幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版

快乐幸福准妈妈的必备知识，
最详细的美味制作步骤展示，
最周全的饮食营养细节解读，
最科学的孕前孕期产后饮食指导，
让您成为最会吃、最健康的孕产妇。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

科学的饮食是保证人体健康的物质基础。对于孕产妇来说,其生理上发生了较大的变化,具有与平素不同的体质特点,因此饮食营养就显得尤为重要。它不但关系到孕产妇自身的健康,而且直接影响到胎儿和新生儿的生长发育。

本书紧紧围绕不同阶段的孕产妇,系统讲述了其对五大营养素即蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质及维生素的营养需求和相应食谱,在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时,也注重了食物的色、香、味对孕产妇心理的满足。

全书内容翔实,方便孕产妇根据不同时期及自身情况选择合理的营养饮食,及时调整饮食结构来补充所需营养,达到平衡膳食、母婴安康的目的,从而保证孕产妇和胎儿的健康。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期同步营养速查手册 / 孙晶丹主编. —北京:中国纺织出版社,2011.5

(幸福母婴速查系列)

ISBN 978-7-5064-7366-8

I. ①孕… II. ①孙… III. ①孕妇-营养卫生-手册

②产妇-营养卫生-手册 IV. ①R153.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039938 号

策划编辑:曲小月 胡蓉 责任编辑:徐丽丽 江飞 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:358千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一部分 孕前营养指导



1. 孕前必备常识

孕前营养储备的重要性	2	孕前应改变不良饮食习惯	17
夫妇孕前应补充哪些营养素	3	适宜孕前排毒调养的食物	18
孕前补充营养的最佳时间	4	孕前夫妇不宜食用棉子油	19
应注意避免各种食物污染	6	孕前夫妇要戒烟	19
准爸爸优生注意饮食	6	孕前夫妇要戒酒	20
孕前补益调身不可少	6	孕前夫妇不宜食用腌熏食品	20
孕前丈夫也需要补充营养	9	孕前避免食用含咖啡因的食品	21
孕前丈夫须预防微量元素缺乏	9	过敏性体质的人慎食致敏食品	21
育龄女性孕前的五个营养隐患	10	孕前不宜食用辛辣食品	21
育龄男性的三个营养隐患	12	孕前不宜食用高糖食品	21
孕前女性应提前补充叶酸	13	孕前不宜摄入过多的蛋白质	21
孕前男性也应摄取叶酸	13	十大垃圾食品应少吃	22
计划怀孕的女性应慎用维生素	14		
停用避孕药后不宜立即怀孕	14		
避孕期间不宜怀孕	15		
长期服用药物的女性不宜立即怀孕	15		
想做妈妈就应远离毒品	15		
孕前夫妇要谨慎用药	16		
孕前夫妇不能吃安眠药	16		

2. 孕前饮食宜忌

孕前妇女宜吃的食物	17
-----------------	----

3. 孕前营养食谱

改善排卵障碍的食谱	22
改善输卵管障碍的食谱	23
改善宫颈障碍的食谱	24
改善受精卵着床障碍的食谱	24
孕前营养保健菜肴	25
孕前营养保健汤饮	26
孕前营养保健粥羹	27

1. 孕期生理特点及营养

怀孕第一个月(0~4周)	30
怀孕第二个月(5~8周)	32
怀孕第三个月(9~12周)	34
怀孕第四个月(13~16周)	37
怀孕第五个月(17~20周)	39
怀孕第六个月(21~24周)	41
怀孕第七个月(25~28周)	43
怀孕第八个月(29~32周)	44
怀孕第九个月(33~36周)	47
怀孕第十个月(37~40周)	49

2. 孕期营养要求

妊娠期的膳食营养要均衡	51
妊娠期的营养需求	51
孕期营养不良对胎儿的影响	53
妊娠各期膳食的侧重点	54
能促进胎儿大脑发育的食物	56
孕期要科学补充 DHA	56
孕妇要多摄入“脑黄金”	57
孕妇应当补充卵磷脂	58
孕妇最易忽视的要素	58
孕妇不可缺少蛋白质	59
孕妇不可缺少脂肪	60
孕妇要适量摄入维生素 A	60
孕妇要适量摄入维生素 B ₁	61

孕妇要适量摄入维生素 B ₂	61
孕妇要适量摄入维生素 B ₆	62
孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	62
孕妇要适量摄入维生素 C	63
孕妇要适量摄入维生素 D	63
孕妇要适量摄入维生素 E	64
孕妇要适量摄入维生素 K	65
孕妇不可缺少叶酸	65
孕妇需要补充铁	66
孕妇不可缺铜	67
孕妇补充锌的重要性	68
孕妇补充碘的重要性	69
孕妇补充硒的重要性	70
孕妇不可缺镁	70
孕妇不可缺膳食纤维	71
孕妇不可缺钙	71

3. 孕期饮食调理

孕妇每月膳食选择	73
孕期饮食安排的七个原则	73
认识食物属性有利于进补	75
孕妈妈营养别过剩	75
孕妈妈应依据四季变化改变饮食	76
适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食	77
素食准妈妈的饮食	78
合理饮食应对孕期五大不适	79
孕妈妈多吃什么食物好	80
孕期要重视水的饮用	81

孕妇该怎样吃蔬菜和水果	82
孕妇宜多吃的水果	82
孕妇早餐不能缺少谷物	83
孕妈妈吃粗粮好处多	84
孕妇可多吃黑色食品	85
鸡蛋是孕妈妈的首选营养品	86
孕妈妈吃豆类食品的好处	87
孕妈妈多吃鱼有利于宝宝健康	88
准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康	88
七种坚果给胎儿补脑益智	89
孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑吗	90
应重视为胎儿的牙齿补充营养	90
有利于胎儿视力发育的食物	91
孕妈妈感冒防治食疗法	92
帮助孕妈妈对付黄褐斑的食物有 哪些	93
多吃维生素 B ₆ 不能有效止吐	94
烹调时宜用植物油补充脂质	94

4. 孕期用药指南

妊娠期可以用药吗	95
孕妇用药的原则	96
常见药物利弊	96
孕妇不宜用的中草药	97
孕期服用利尿剂应警惕	98
怀孕后不能服用安眠药	98
孕妇可以吃泻药吗	99
孕妇不宜大量补充维生素类药物	99
孕妇能否服用人参	100
孕妈妈可以注射哪些疫苗	100

5. 孕期饮食宜忌

孕妇宜多喝牛奶	101
孕妇宜多吃鱼	102
孕妇宜常吃酵母片	103
孕妇应多吃瘦肉	103
孕妇喝酸牛奶好处多	103
孕妇宜吃蜂王浆	104
孕妇宜吃萝卜	105
孕妇宜吃菜花	105
孕妇宜吃茭白	105
孕妇宜多吃玉米	105
孕妇宜吃樱桃	106
孕妇晚餐不宜多吃	106
怀孕后应少吃或不吃的食品	106
孕妇宜少食盐	107
孕期慎吃辛辣食物	107
孕妇应少食苦瓜	107
孕妇不宜吃热性香料	108
孕妇不宜多吃菠菜	108
孕妇不宜食味精	108
孕妇忌吃山楂食品	109
有些鱼孕妇不宜吃	109
孕妇不宜多吃方便食品	109
孕妇不宜多吃水果	109
孕妇不宜多吃油条	110
孕妇不宜多吃鸡蛋	110
孕妇不宜多吃酸性食品	110
孕妇不宜多吃罐头食品	111
孕妇不宜多吃冷饮	111
孕妇饮水不宜过多	111
孕妇不宜喝浓茶	112
孕妇不宜多饮汽水	112

孕妇不宜喝长时间熬制的骨头汤	113
孕妇不宜多食桂圆	113
孕妇不宜常吃火锅	113
孕妇不宜喝咖啡	114
孕妇不宜多食动物肝脏	114
孕妇一定要戒烟	115
孕妇要戒酒	115
孕妇忌食有害健康的蔬菜	116
孕妇忌食甲鱼和螃蟹	116
孕妇忌食薏米和马齿苋	117
孕妇不宜多吃土豆	117
孕妇不宜多吃海鲜	117
孕妇不宜吃黄芪炖鸡	117
孕妇忌热性食品	117
孕妇应慎食易致过敏食物	118

6. 孕早期营养食谱

孕早期营养保健菜肴	118
孕早期营养保健汤饮	124
孕早期营养保健粥羹	127
孕早期营养保健主食	129

7. 孕中期营养食谱

孕中期营养保健菜肴	131
-----------------	-----

孕中期营养保健汤饮	139
孕中期营养保健粥羹	143
孕中期营养保健主食	146

8. 孕晚期营养食谱

孕晚期营养保健菜肴	150
孕晚期营养保健汤饮	156
孕晚期营养保健粥羹	160
孕晚期营养保健主食	162

9. 孕期常见症状药膳食谱

妊娠孕吐	166
胎动不安,先兆流产	168
牙痛及出血	172
妊娠期糖尿病	173
妊娠期高血压	174
妊娠期高血脂	177
妊娠贫血	178
下肢痉挛	181
妊娠便秘	182

1. 产后坐月子常识

何谓坐月子	186
正确坐月子可增进健康	186
月子没坐好对女性可能产生的影响	187
母乳是婴儿最理想的食物	188
母乳喂养对妈妈的好处	189
喝催乳汤的学问	189
利用好初乳	190
产后哺乳越早越好	190
母乳是否充沛的判断方法	191
使乳汁充沛的方法	192
乳汁不足宜吃的食物	193
月经回潮后乳汁是否就没什么 营养了	193

2. 产后营养要求

产后饮食营养的重要性	194
月子里的饮食特点	194
产妇月子里的健康饮食	195
产妇需要的几种营养	196
产后宜吃哪些食物	197
哺乳期补铁的重要性	197
哺乳期补钙的重要性	197
哺乳期补碘的重要性	198

3. 产妇的饮食调养

分娩期的膳食调理	199
产妇饮食调养的重要性	199
月子期间的饮食误区	200
什么样的饮食有助于下奶	202
适合产妇的食物	202
产妇饮食的合理安排	204
产妇饮食调养的原则	205
剖宫产产妇的饮食原则	206
体弱产妇宜选择的食物	207
适于产后补血的食物	208
坐月子期间如何保证营养充足	208
适合产妇食用的蔬菜	209
产后红糖、白糖怎样合理搭配	209
产后有利于美容的食物	210
产后饮食禁忌	210
产后肥胖早预防	211
回乳的饮食如何调理	212

4. 产后用药指南

乳母用药要谨慎	212
产妇用药注意事项	213
乳母用药原则	213
乳母不应服用避孕药	213
乳母应忌哪些中药	213

妨碍母乳分泌的主要药物	214
哺乳期应避免使用的药物	214

产后营养保健主食	238
----------------	-----

7. 产后常见症状调养食谱

5. 产后饮食宜忌

产妇宜喝小米粥	214
产后宜吃鲤鱼	214
产妇应适量摄入食盐	215
产妇要少吃辛辣、生冷、坚硬的食物 ..	215
产后不宜滋补过量	216
产妇不宜多喝黄酒	216
产后不宜过多吃鸡蛋和油炸食物	216
产妇不宜多喝茶	216
产妇忌吃巧克力	217
产妇不宜吸烟喝酒	217
产妇不宜多吃味精	217
产妇不宜喝麦乳精	217
产妇不宜急于服用人参	218
产后不宜过量食红糖	218
产妇不宜吃炖母鸡	219
产妇不宜节食	219

6. 产后营养食谱

产后营养保健菜肴	220
产后营养保健汤饮	227
产后营养保健粥羹	232

产后缺乳	242
产后昏厥	247
产后乳汁不畅	249
产后乳汁自出	250
产后水肿	251
产后恶露不绝	253
产后恶露不下	256
产后发热	257
产后回乳不成	261
产后失眠	262
产后养颜	264
产后多汗	267
产后贫血	270
产后便秘	272
产后泄泻	274
产后痢疾	276
产后腹痛	276
产后身痛	279
产后食欲不振	280
产后小便不通	283
产后咳嗽	284
产后虚弱	285
参考文献	287

第一部分

孕前营养指导

Message

- ❖ 孕前必备常识
- ❖ 孕前饮食宜忌
- ❖ 孕前营养食谱



1

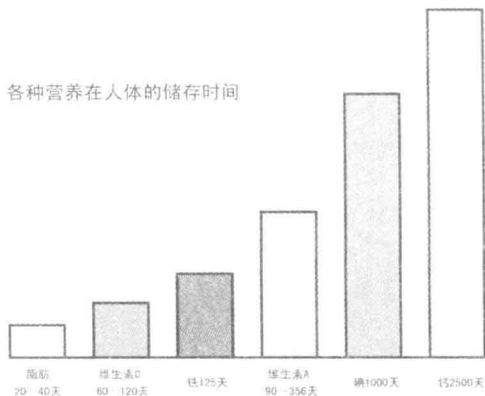
孕前必备常识

孕前营养储备的重要性

很多女性都是在知道自己怀孕后,才开始注意饮食的选择和营养的补充,家人也特别关心起孕妇的饮食来。母亲健康,胎儿才能正常发育,这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的,孕前营养的储备也不可忽视。

一个人所吃的每一种食物,都会被消化系统转换成容易运送的物质,然后被血液吸收和利用,或储藏在人体中的各个“仓库”内,随时满足身体需要。许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间,如脂肪能储存 20~40 天,维生素 C 能储存 60~120 天,维生素 A 能储存 90~356 天,铁能储存 125 天,碘能储存 1000 天,而钙的储存时间高达 2500 天,这就给女性在孕前摄取营养为孕期作准备创造了有利条件。

各种营养在人体的储存时间



女性在孕前补充营养很重要。具体来说存在于以下两个方面:

首先,女性营养不足,可导致不孕。

这是因为,母体是否健康以及营养是否充足,会影响卵子的活力。例如,严重营养不良的女性,会导致闭经而不孕;青春期的女性营养不良可导致月经稀少而闭经,影响到以后的生殖能力;一些女性由于挑食、偏食严重,也会导致某些营养素缺乏,从而造成不孕。

其次,女性孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养。

在十月怀胎中,胎儿发育最重要的时期是前 3 个月,此时胎儿的多个重要器官,如心、肝、胃、肠和肾等都分化完毕,并粗具规模,同时大脑也在急剧发育。值得重视的是,恰恰在怀孕后 1~3 个月这一关键时期,正是孕妇容易发生怀孕反应的时候,有约半数的孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应,从而影响充足营养的摄取。因此,妊娠早期胎儿的营养来源,很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备,即孕前的营养摄入。

再就是孕前营养不良的女性,容易导致乳腺发育不良,产后泌乳不足,直接影响新生儿的喂养。

另外,平时营养不足的女性体质差,即使孕后加强了营养,但由于胎儿的需求,孕妇的体质不可能有明显的增强。因此,往往不易承受妊娠和分娩期间大量的体能消耗,致使分娩时产力弱,子宫收缩无力,产程延长,甚至造成难产,从而给产妇、胎儿带来危险。

所以,为了能生个健康聪明的孩子,青年夫妇们应该从想要孩子的时候就开始增加营养,注重营养的均衡。

贴心 TIPS

准爸爸补充营养也很重要

对于准备做父亲的男子来说,其饮食对孩子将来的健康也至关重要。有研究显示,男性体内叶酸或维生素C水平过低,会导致精液浓度降低,精子活力减弱。基于这一点,有关专家建议,为了生育一个健康聪明的孩子,男性从计划做父亲开始,就应该多吃绿叶蔬菜、水果和粗粮。这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。如果不能从食物中摄取足够的维生素和叶酸,可在医生的指导下服用叶酸药品和维生素。

夫妇孕前应补充哪些营养素

俗话说:“好种出好苗,好树结好桃”。胎儿的生长是从受精卵开始的,所以,优生在很大程度上取决于精子和卵子的质量。夫妇孕前除积极医治生殖系统疾病、戒除烟酒等不良嗜好、避免接触有害物质、防止滥服影响受孕的药物外,还要积极采取饮食营养保健措施。

所以,计划怀孕的女性应在孕前注重多种营养素的摄入,一旦受孕,即可充分满足胚胎发育对多种营养素的需求。那么具体需补充哪些营养素呢?

注意补碘。碘堪称智力营养素,是人体合成甲状腺素不可缺少的原料。而甲状腺素参与脑发育期大脑细胞的增殖与分化,是不可缺少的决定性的营养成分。孕前补碘比怀孕期补碘对下一代脑发育的促进作用更为显著。

准备怀孕的女性最好能测一下尿碘水平,以判明身体是否缺碘。缺碘者宜在医师



指导下服用含碘酸钾的营养药,食用含碘盐及经常吃一些富含碘的食物,如紫菜、海带、裙带菜、海参、蚶、蛤、干贝、海蜇等,以满足体内碘需求,从而促使胎儿大脑充分发育。

注意补充叶酸。叶酸是一种B族维生素,是胎儿生长发育中不可缺少的营养素。它对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。若不注意孕前与孕期补充叶酸,会影响胎儿大脑和神经管的发育,有可能造成神经管畸形,严重者可致脊柱裂或无脑畸形儿。

所以,孕前及孕早期尤应注意多摄食富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜、豆类、酵母、动物肝、香蕉、橙汁等。孕前及孕期女性可以每天吃一根香蕉,香蕉富含叶酸,也有助于消化吸收。

注意补锌。锌是一种具有多功能的营养素,参与体内80多种酶的活动,特别是与生殖系统的功能有密切关系,孕前尤其需要补充。如果体内缺少锌,会使性欲低下,性交能力减退。男性易发生睾丸萎缩,并能使精子数量下降;女性可出现性欲冷淡,如怀孕易导致胎儿畸形。另外,锌对胎儿身体,尤其胎儿脑的发育起着不可忽视

的作用。

含锌较多的食物有牡蛎、海带、大豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

此外,富含卵磷脂、牛磺酸及多种维生素、微量元素的食物,如蛋黄、葵花子、大豆、沙丁鱼、甜杏仁、水果、胡桃及新鲜蔬菜对胎儿的发育也有一定作用,也应注意摄取。

注意补钙。钙的供给充足,有利于改善性功能。如缺钙,在多次性生活之后,丈夫会出现腰痛、手足抽搐现象,妻子则会感到腰痛、腿痛、骨盆痛。因此,每日膳食中应尽可能进食一定数量的豆类,如豆腐、豆浆及豆制品,牛奶、虾皮、芝麻酱等食物中也含有丰富的钙。

注意补铁。铁是制造红细胞的必需原料,缺铁会发生贫血。患缺铁性贫血的新婚夫妇,常常会因频繁的性生活感到疲乏无力、腰酸背痛、头晕眼花、面色苍白、注意力不集中和记忆力减退。严重贫血可影响性生活和胎儿发育。新婚夫妇应多食含铁丰富的食物,以防发生贫血。

注意补充足够的维生素。B族维生素和维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力,促进男女性欲。

许多研究证实,体内具有足够维生素C的男性,便会有较健康的精子。男性摄入维生素越多,防止DNA被破坏的能力就越强,对吸烟者尤为重要。因此,夫妻都要多补充含各种维生素的食物,如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、桂圆、核桃、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。

注意补充蛋白质。蛋白质是制造精子、卵子的基本原料,对提高男子精子和精液的数量和质量、增强精子的活力、提高受孕概率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸,精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时,更应及时补充。海参、墨鱼、鳝鱼、章鱼、花生、芝麻、核桃、豆腐、冻豆腐等含精氨酸较多。

贴心 TIPS

怀孕期间,宝宝在妈妈的子宫内生活大约40周。一个微小的受精卵逐渐成长为出生时3~3.5公斤体重的胎儿,这期间需要大量的营养素。母体在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充,对维生素、微量元素和矿物质的需求是非孕期的1.8倍。营养素充足的母亲其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。然而,许多女性由于孕前服用避孕药、节食或不良生活习惯,体内的营养素水平大大低于建议标准。

因此,专家建议,在孕前就应该有意识地调整营养结构,平衡淀粉、蛋白质和脂肪三大营养物质的摄入,并且可以从孕前3个月在医生的指导下开始服用针对孕妇的特殊需要配比的复合维生素补充剂。

孕前补充营养的最佳时间

为了确保胎儿及新生儿的健康成长,必须确保子宫、胎盘、羊水及乳腺等方面的需要,因此,女性从准备怀孕开始,就需要额外补充营养。

孕前饮食得当,可以有效地帮助准妈妈

妈对抗早孕反应。因为多数人出现早孕反应时吃不进东西,体内储备的充足营养可在此时充分调动起来,供给胎儿,使其不受早孕反应的影响。

另外,孕前营养状况好,新生儿就健康,活泼、少生病,甚至对孩子的智力都会产生良好的影响。所以,女性孕前的营养储备状况,对于优生起很大作用。



不同体质的女性,由于个体之间的差异,在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上,可因人而异。

体质、营养状况一般的女性,饮食调理应在孕前3个月至半年就开始,每天要摄入足够量的优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪,这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

其中,优质蛋白质是指容易消化吸收的蛋白质,如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆制品等;维生素以维生素A、维生素D、维生素C、维生素B为主。新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质及微量元素,其中以钙、铁、磷、锌、碘最为重要。钙、磷关系到胎儿骨骼及牙齿的形成和发育,铁关系到造血功能,锌、碘关系到胎儿的智力发育和预防畸形。牛奶、鸡蛋、骨头汤、动物肝脏、虾

皮、水产品、坚果类食物均含有这类物质。适量摄入脂肪可帮助脂溶性维生素的吸收和利用。

身体瘦弱、营养状况较差的女性,孕前饮食调理更为重要,最好在怀孕前一年左右就注意补充营养。除上述的营养素要足够外,还应注意营养要全面,不偏食、不挑食,搭配要合理,讲究烹调技术,还应多注意调换口味,以使孕前营养达到较佳状态。

身体丰腴、营养状况较好的女性,通常来说不需要过多地增加营养,但是优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素这些必需营养素的摄入仍不可少,只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

贴心 TIPS

孕前科学饮食可防婴儿患白血病

据流行病学的统计,中国儿童白血病的发病率很高。据新的研究发现,怀孕前多吃蔬菜、水果和蛋白质可以帮助预防新生儿患白血病。

此外,婴儿出生时的体重也影响白血病的发生概率。最近丹麦科学家发表的一项研究报告称:婴儿出生时体重较重是童年发生白血病的相关因素之一。研究人员对1万多名白血病患者进行了多项研究,结果显示,新生儿出生时体重超过4000克,其患急性淋巴细胞白血病的概率就增加26%。

所以,提醒那些准备怀孕的女性,为了生出一个健康聪明的宝宝,在怀孕前一年就要做好身体上的准备,注意自己的饮食营养及生活方式。

应注意避免各种食物污染

食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中,都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性元素等有害物质的污染,对人类及其后代的健康造成严重危害。

所以,孕前夫妇尤其应当重视饮食卫生,防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免食用含添加剂、色素、防腐剂成分的食品;蔬菜应充分清洗干净,必要时可以浸泡一下,水果应去皮后再食用,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具选择时应尽量使用铁锅或不锈钢炊具,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防止铝元素、铅元素对人体的伤害。

准妈妈优生注意饮食

优生在很大程度上取决于精子和卵子的质量。因为,宝宝的健康与智力,尤其是先天性体质,往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。所以,优生不是准妈妈一个人的事,准爸爸的营养也要科学合理,才能孕育出健康的宝宝。为此,准备要宝宝的准爸爸要注意以下饮食原则:

多吃富含维生素 C 和抗氧化剂的食物。因为维生素 C 和抗氧化剂能减少精子受损的危险,提高精子的活性。

保证饮食中锌的摄入量。锌的摄入量每天至少 12~15 毫克。研究表明,即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物有瘦牛肉、乌鸡肉等。

提高钙和维生素 D 的摄取量。每天服用 1000 毫克钙和 10 微克维生素 D 能提高男性生育能力。

戒酒或者减少饮酒量。虽然通常认为偶尔饮酒是安全的,但研究表明,每日饮酒会减少睾丸激素含量和精子数量,增加变异精子的数量。

禁用兴奋剂(例如大麻和可卡因)。大麻会降低精子的活性,可卡因会影响大脑中决定释放生殖激素的化学物质,而吸毒则会导致胎儿畸形。

贴心 TIPS

要饮用无污染的水

饮水受污染会使精子质量降低。国外有研究表明,男性精子数量、形态、活力异常,可能是由于饮水中有类似于女性雌激素的物质污染所引起的,并发现了与洗涤剂有关的雌激素样分解产物。洗涤剂分解产物对男性精子和生育能力的影响不容忽视。

孕前补益调身不可少

每一位想做妈妈的女性不仅在心理上、物质上都要有充分的准备,而且还要有一个健康的身体。所以,女性在决定怀孕前最好先去医院作一次身体全面检查,排除器质性疾病,然后结合月经情况,居家以气、血、阴、阳为重要法则,辅以调肝、补肾、健脾,进行孕前调养。

阳虚体质调养方案——

阳虚体质特征为形体偏胖,精神状态不好,总是没精打采;面色灰暗,缺少光泽;

经常感到身体疲惫,没有力气,喜欢躺着;怕冷,四肢发冷,手脚经常发凉;浑身无力,懒得说话,语声低微;口中乏味,不喜喝水或喜热饮;大便偏稀,小便多,或浮肿,小便不利。

阳虚体质者饮食上应注意少吃寒凉、生冷之品。

饮食调养方如下:

虫草全鸡

用料 冬虫夏草 10 克,老母鸡 1 只,姜、葱、胡椒粉、食盐、黄酒各适量。



制作 将老母鸡杀好洗净,鸡头劈开后纳入虫草 10 枚扎紧,余下的虫草与葱、姜一同放入鸡腹中,放入罐内,再注入清汤,加盐、胡椒粉、黄酒,上笼蒸 1.5 小时。出笼后去姜、葱,加味精调味即可。

功效 补肾助阳,调补冲任。

温补鹌鹑汤

用料 鹌鹑 2 只,菟丝子 15 克,艾叶 30 克,川芎 15 克。

制作 将上料加清水 1200 克煎至 400 克,去渣取汁。之后将药汁与鹌鹑一同隔水炖熟即可。

功效 温肾固冲,适用于妇女宫寒,体质虚损者。

阴虚体质调养方案——

阴虚体质特征为形体偏瘦,面色偏红;

时常午后感觉烘热,口燥咽干;舌红,苔少或干;喜冷饮;易心烦急躁,夜寐不安或梦多;大便偏干。

阴虚体质者饮食上宜少食助阳之品,多食黑木耳、藕汁等清热、凉血、止血之品。

饮食调养方如下:

海参粥

用料 海参 15 克,大米 60 克,葱、姜末各适量。

制作 将海参用温水泡发后洗净切成小块,大米洗净,入锅中加入海参、葱、姜末、盐及水熬成粥即可。

功效 滋阴养血、清泄虚火。

淡菜薏米墨鱼汤

用料 淡菜 60 克,干墨鱼 100 克,薏苡仁 30 克,枸杞 15 克,瘦猪肉 100 克。

制作 将墨鱼浸软,洗净,连其内壳切成 4~5 段;淡菜浸软后,洗净;瘦猪肉洗净切块。之后把三者和薏米一起放入沙锅,加清水适量,大火煮沸后,文火煮 3 小时,最后调味即可。

功效 滋阴补肾。

血虚体质调养方案——

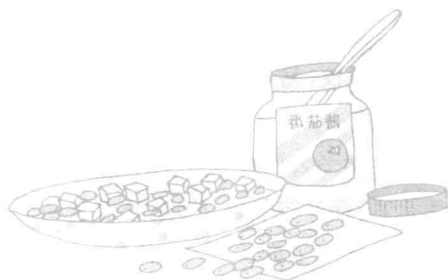
血虚体质特征为面色苍白或者枯黄,没有光泽;嘴唇、指甲缺少血色;头晕目眩,心悸失眠,手足麻木;月经量少,或月经后期,或闭经;舌淡苍白。

血虚体质者饮食上忌食辛辣动血之品。

饮食调养方如下:

枸杞肉丁

用料 猪肉 250 克,枸杞 15 克,番茄酱 50 克。



制作 将肉洗净后切成小丁，用刀背拍松，加酒、盐、湿淀粉拌匀，用六七成热的油略炸后捞出，待油热后复炸并捞出，油沸再炸至酥膨起，枸杞磨成浆，调入番茄酱、糖、白醋，成酸甜卤汁后倒入余油中，炒浓后放入肉丁，拌匀即可。

功效 补肾益精、滋养阴血。

乌贼骨炖鸡

用料 取乌贼骨 30 克，当归 30 克，鸡肉 100 克，精盐、味精各适量。

制作 把鸡肉切丁，当归切片，乌贼骨打碎用纱布包好，装入陶罐内加清水 500 毫升，精盐适量，上蒸笼蒸熟。每日服用 1 次。一般 3~5 次可见效。

功效 乌贼骨有收敛止血的作用，当归和鸡肉都是补血佳品，所以对血虚型月经过少颇具疗效。

气虚体质调养方案——

气虚体质特征为身倦乏力，少气懒言，爱出汗，劳累时症状加重；头晕目眩，面色淡白。

气虚体质者可食一些补中益气的药膳，如红枣、桂圆、羊肉等。

饮食调养方如下：

枸杞莲子汤

用料 莲子 150 克，枸杞 25 克，白糖

适量。



制作 将莲子用开水泡软后剥去外皮，去莲心，再用热水洗两遍，枸杞用冷水淘洗干净待用。之后锅内加适量清水，放莲子、白糖煮沸 10 分钟后，放入枸杞再煮 10 分钟即可盛碗，佐餐食之。

功效 补中益气，补肾固精，养心安神。为肝肾不足、眩晕、耳鸣、腰酸、气短等症的食疗佳品。

益脾饼

用料 白术 20 克，鸡内金 10 克，干姜 4 克，红枣 175 克，面粉 350 克，食盐、食用油各适量。

制作 将白术、干姜用纱布包起扎紧，放入沙锅内，下洗净去核的红枣，加适量水，先旺火烧沸后转文火熬 1 小时左右，药汁留用；枣肉取出捣成泥，与面粉和研成细粉的鸡内金、食盐、药汁和成软面团。然后分成小面团，擀成薄饼，文火烙煎，做三餐主食用。

功效 健脾、益气、开胃。可用于脾弱气虚，运化失常所致的食少便溏，脘腹胀满，倦怠无力等症。

肝郁体质调养方案——

肝郁体质特征为胸肋部、小腹部胀痛或窜痛；胸闷，喜欢长出气；抑郁或易怒；咽喉如鲠，吞之不下，吐之不出；乳房胀痛、月经不调、痛经或闭经。