

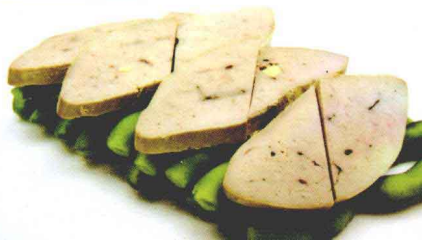
SUPER MOM

超级孕妈咪

严之彦 主编

中国福利会国际和平妇幼保健院资深营养师
星尚、哈哈少儿特约嘉宾 美食顾问

营养
宝典



文匯出版社



严之彦 主编

超级孕妈咪



 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级孕妈咪/ 严之彦主编. — 上海: 文汇出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5496-0041-0

I. ① 超… II. ① 严… III. ① 孕妇—营养卫生—基本
知识 IV. ① R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200884号

超级孕妈咪营养宝典

出 版 人 / 桂国强

主 编 / 严之彦

责任编辑 / 周小詮

装帧设计 / 靳 伟

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印 刷 / 上海新文印刷厂

版 次 / 2011年1月第1版

印 次 / 2011年1月第1次印刷

开 本 / 890 × 1240 1/32

字 数 / 80千

印 张 / 5

ISBN 978-7-5496-0041-0

定 价 / 18.00元



主 编

严之彦

编 委 会

(按姓氏笔画)

马莉莹 严之彦

张 蓉 林亦宇

摄 影

周少铿



我从事了几十年的营养工作,接触了众多的患者和各类人群,发现人们最关心的并不是那些非常专业的营养科学知识,他们想知道的是自己在日常生活中到底应该怎么吃才能有益于健康的实用知识。所以作为一个营养师,只是拥有丰富的专业知识并不够,而是能把营养的理论知识转变为营养的实践行为。要把自己掌握的营养科学知识变为群众餐桌上的合理饮食,体现在老百姓碗碟中的粮谷豆薯、鸡鸭鱼肉、蛋奶蔬果食谱上。并教会大家健康的饮食习惯,让人人都能合理安排自己的饮食才是工作的目标和方向。

本书的作者在她十五年的工作中,从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试,积累了大量实际应用的经验。本系列营养丛书就是作者接触了很多不同类型的病人和健康人后,将在和他们的交流中发现的问题和需求。用最通俗易懂的文字编写成书,让大家知道健康的饮食并不代表“单调难吃”。合理饮食均衡营养,同样也能吃得丰富多采,有滋有味,希望这一系列丛书可以成为每一位读者的家庭营养师!

上海市临床营养质控中心主任 陈霞飞
复旦大学附属华东医院主任营养师

目录

1 序

1 孕前营养篇

27 孕期营养篇

孕早期 / 29

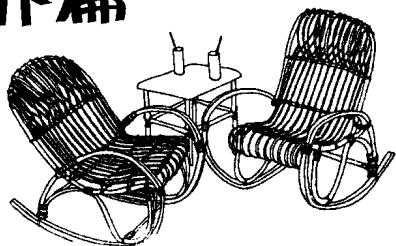
孕中期 / 48

孕晚期 / 75

99 产后营养篇

1 营养食谱

孕前 营养篇





本期主打星

叶酸——孕前营养的重中之重

叶酸是一种水溶性的B族维生素，在绿叶中含量丰富，因此而得名。它是形成人体新细胞和遗传物质的重要原料之一，因为无法由人体自身合成，所以必须从食物中摄取。由于叶酸很容易被高温破坏，我们每天真正从食物中得到的叶酸并不多，体内储备不够，故准备怀孕的妈妈，在日常均衡饮食的基础上，应从怀孕前就特别注重补充叶酸，并持续至怀孕早期结束。

叶酸对孕育宝宝真的那么重要吗？让我们一起来认识一下它吧！在怀孕早期，叶酸可以帮助胎儿神经系统迅速发育，尤其在胚胎发育的第3—4周神经管闭合期，若此时缺乏叶酸，会引起胚胎神经管未能闭合，从而导致以脊柱裂和无脑儿为主的神经管畸形。多项医学研究已证实：缺乏叶酸是引起胎儿神经管畸形的主要原因。另外，在整个漫长的孕期，叶酸的需要量较平时也明显增加，如果摄入不足，会使母亲体内的红细胞核发育停滞，出现巨幼红细胞性贫血，也会影响胎儿的正常生长发育。目前还有研究表明，补充含叶酸的复合维生素可以有效地降低先天性心脏缺陷的发生。

女性一般在规则服用叶酸补充剂4周以后，体内叶酸缺乏状态才能得到明显改善，而现实情况中多数女性在怀孕第五周前（受精后第三周）并不会意识到自己已经怀孕。因此，准备怀孕的女性



至少应在计划受孕的前一个月开始补充叶酸,如果想要取得最佳叶酸补充效果,营养学家建议提前三个月左右较为适宜。

叶酸只存在于叶子里吗?事实上,叶酸广泛存在于动、植物中,良好的食物来源有动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、鸡蛋及坚果等。一般说来,只要你不偏食、挑食,靠日常多样化饮食补充叶酸就可以了。但要特别提醒你的是,由于叶酸很怕热,而中国人的饮食习惯往往喜欢热油煎炒食物,使饮食中的叶酸被破坏,而导致叶酸摄入量不足。因此,营养学家建议你在怀孕前和孕期,除了选择安全的食物及适当的烹调方式之外,还是另行服用适量的叶酸补充剂为佳。目前专家建议最佳的叶酸补充方案是每天服用剂量控制在400微克至800微克。但过量服用大剂量叶酸也会存在宝宝畸形的风险,故一般补充量以日常饮食加每天400微克叶酸制剂最安全有效。高危人群(如癫痫症、糖尿病、过度肥胖、有神经管畸形家族史等)需在专业医生的指导和监护下进行叶酸的补充。

人体必备的三大营养素

我们平时的一切生命活动都要依靠摄入的食物提供能量才可以完成,而这些能量都是从碳水化合物、蛋白质、脂肪里获得的,所以它们是我们每天需要量最大的三大营养素。让我们先来了解一下这方面的基础知识吧!

碳水化合物

就是我们通常所说的糖类,米、面、薯类里的淀粉、麦芽糖;水果里的果糖、蔗糖;牛奶里的乳糖等都属于糖类。我们平时工作、学习、劳动所需要的热能基本上都是由它来提供的。碳水化合物供能在每天人体总热能中应占55%—60%,其中那些能轻易让你感觉甜味的“糖”类只能占10%以下。

蛋白质

蛋白质不但是我们食物中的重要营养成分,还是人体中构成各种组织的主要有机成分,如我们的血液中有血浆蛋白,肌肉里肌动蛋白,就连决定你宝宝长得像爸爸还是妈妈的遗传物质,从化学结构来说也有一部分是蛋白质呢!我们每天所吃的荤菜、大豆及豆制品、蛋、奶里蛋白质含量较丰富。由于动物来源的蛋白质结构更接近人体,所以比较容易被吸收利用。营养学家建议蛋白质的供能在每天人体总热能中占10%—15%,因此,你每天的食物并不能都被鸡鸭鱼肉所占据,那些孕前为了保持身材,只吃菜不吃饭的



习惯要改一改了。

脂肪

提供剩下25%热能的是脂肪。在日益关注健康的今天,很多人都谈“脂”色变,脂肪已经和冠心病、肥胖等疾病联系起来,但你是否知道,它和碳水化合物一样,是重要的供能和储能物质,适当的脂肪储存在体内,不仅保护了内脏器官,还参与了很多生命活动呢!譬如,脂肪是人体合成各种激素的基础原料,对于女性而言,适量的脂肪储备才能维持规则月经和正常生育能力;对男性而言,脂肪是生成精子的必需原料,这可都是怀孕的基础啊。

我们平时从动植物中都能获得脂肪。现代营养研究表明,动物来源的脂肪主要含饱和脂肪酸,能够为人体提供足量的胆固醇(人体多种激素的转化原料),但吃多了容易引起肥胖和心血管疾病;植物油、坚果类中的脂肪主要含人体必须的多不饱和脂肪酸,不含胆固醇,有利于人体心脑血管系统的健康运作。最佳的脂肪摄入方式是多不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸相结合,它们的推荐比率为1:1到2:1,单一食用多不饱和脂肪酸并不有利于健康。

孕前不可缺少的矿物质

在提供能量的食物中,还并存着除三大供能营养素外的矿物质。它们也存在于我们体内,既是组成人体结构的重要成分,也是维持机体正常生理功能所必需的化学物质。这些物质在人体内需要被不断更新,但人体并不能自身合成它们,而必须从食物中获取。

矿物质根据机体含量和每天膳食需要量分为常量和微量元素两种,前者如钙、磷、钾、钠、氯、镁和硫;后者的每日需要量低,也称痕量矿物质,目前国际人体营养专家委员会审定的微量元素有21种,



其中人体必需的有八种,包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴、铁。有一些微量元素与生育有关,如铁、锌、碘等,建议在怀孕前就需注意适量摄入。

铁

是人体最重要的必需微量元素之一。育龄女性因每月月经会导致失血,如果膳食中铁摄入不足或膳食结构不合理,易发生体内铁缺乏,出现缺铁性贫血症状。妊娠期母体铁需要量增加,此时缺铁或贫血可能导致早产、孕期母体体重增长不足及新生儿低出生体重等异常。此外,胎儿已经会储备铁以备出生后6个月内利用。所以,孕前良好的铁储备和孕期适当补铁是健康妊娠的必要条件,对母子双方的健康都具有重要影响。

孕前应注意适当增加富含血红素铁的动物性食物和富含铁元素的植物性食物的摄入量,并多食用些能够增强铁元素吸收的食物。动物性食物如肝脏、红肉、全血等均是铁的良好来源,人体对其的吸收率较高。而植物性食物如菠菜、黑木耳、红枣等,其含铁量虽高,但吸收率易受膳食因素的影响,往往补充效果不够理想。多摄入富含维生素C的食物,或补充适量的维生素C,有助于促进人体对铁的吸收和利用。

没有缺铁或贫血情况的,通过饮食调节就可满足补铁的需要。如果你不幸是缺铁性贫血患者中的一员,建议你在专业医生指导下,适量摄入铁强化食品或补充小剂量的铁剂(10—20毫克/天)。原则上应当待缺铁症状得到改善后,再计划怀孕。由于铁在人体中需要120天左右的贮备时间,故建议你最好在准备怀孕前4个月就要开始纠正缺铁性贫血。

碘

在体内主要参与甲状腺素的合成,以调节机体的新陈代谢。育龄女性如在怀孕前和孕期出现碘缺乏(摄入量低于25微克/天),



可能会增加新生儿将来发生克汀病的危险性,其特征为智力低下、聋哑、性发育滞后及生长发育障碍等。

营养专家建议,在怀孕前的碘摄入量应为150微克/天,孕期增加50微克/天,以满足该阶段女性对碘需要量的增加。碘的缺乏与否有很大的地区差异,沿海地区因水质土壤里富含碘,海产品也吃得较多,一般从正常饮食里已能摄入足够的碘,但内陆地区则相反,因此,内陆地区的妈妈从孕前开始,除了可选择食用加碘盐外,还应适当增加海产品的摄入,尽量保证每周进食1—2次海产品(如海带、紫菜、虾干等)。

锌

主要功能在于促进人体生长发育和组织的修复再生,并对维持机体内分泌腺和物质代谢的正常生理运作意义重大。对于育龄女性,缺锌可能导致不育、胎儿发育异常和流产等不良后果;对于男性,缺锌会导致精子数量减少,甚至不育的严重后果。锌的食物来源广泛,其中易被人体吸收的良好来源有贝壳类海产品(如牡蛎、扇贝)、红色肉类(如猪,牛,羊肉)及其内脏等。糙米、黄豆、花生、核桃、大白菜、白萝卜等食物含锌量也多,但人体吸收率低。

保持适当体重,经受孕期考验

对于很多爱美男女来说,体重总是一个敏感的关注焦点,而减肥时常成为生活时尚的重要内容。营养专家告诉你,男女双方在怀孕前保持适宜的体重,是提供优质的精子和卵子的重要基础;并且,唯有适宜的体重才能帮助女性更好得承受整个孕期的重重考验。

国际上通常采用体质指数作为评判体重是否正常的标准,具体计算方式为:体质指数(BMI)=体重(Kg)/身高/身高。中国



2002年公布的中国成人正常体质指数标准范围是18.5—23.9。体质指数大于等于24为超重，大于等于28为肥胖；体质指数低于18.5者为体重过轻。此外，也可以用腰围作为判断腹部肥胖的依据。一般认为，男性腰围大于等于85厘米、女性腰围大于等于80厘米为腹部肥胖。

无论肥胖或体重过轻都会影响人体内分泌腺体功能，影响精子和卵子的发育、成熟，从而降低机体的生殖能力。有医学研究表明，孕前体重对妊娠结局的影响也是非常明显的，相对于体重正常组，体重异常重的妊娠晚期死胎和新生儿死亡率均较高，其孕期妊娠并发症和胎儿畸形的发生几率也明显增加。此外，女性孕前体重与新生儿的出生体重有一定的相关性。低出生体重的婴儿，其母亲孕前体重往往较轻；生育巨大儿的母亲往往孕前体重已经超标。在怀孕早期，由于早孕反应的影响，不少准妈妈会出现食欲不佳的情况，如果没有适当的孕前营养准备和生理储备，很可能因为经不起“折腾”而损害母儿健康。

如果你在孕前自测发现自己存在肥胖或体重过轻的问题，最好先找专业医生检查一下，注意排查一些相关病理因素，如结核病、甲亢、肿瘤、糖尿病、柯兴氏症、多囊卵巢综合症等。建议你在排除疾病原因后，咨询营养师，通过改变你的饮食习惯，辅以适当运动，尽量调整体重至正常范围内再怀孕。体重过轻者需要加强营养，特别注意碳水化合物、蛋白质、矿物质和维生素的摄入。同时，由于脂肪在体内储备有20—40天的时间，故对于此类女性，至少应从准备怀孕前2个月开始增加脂肪摄入量。本身体重正常的女性，在准备怀孕前可千万别减肥。减肥不当受损的不仅是自身，还会影响生育质量。而孕前就处于超重、肥胖状态者，需在营养医师的指导下进行减肥，等到体重基本恢复正常后再准备怀孕，一般最好在准备怀孕前2个月恢复正常饮食。怀孕期间是不适宜减肥



的,要知道在孕期饿肚子,难受的可不止你一个哦。

孕前饮食抗毒宝典

伴随城市的日益现代化,不可避免的是人体接触到各种渠道的污染也日渐增多,“抗毒”已成为了现代人一个热门的养生活题。虽然在怀孕前,医师会建议你尽量远离那些不良环境因素,但一些有害的生活接触可能会被你忽略。譬如,化工产品、杀虫剂、油漆、重金属、放射线等都存在一定程度的生殖毒性,如果你在怀孕前不注意自身防护,尽量避免接触这些物质,子代罹患出生缺陷的机会可就大大增加了。你是否知道,我们的日常饮食中就有一些防毒、排毒高手,下面介绍一些有关的小知识,让美味的食物在孕前帮你们做个体内大扫除吧!

对于经常接触放射线的人群,应注意增加维生素B1、维生素B2及尼克酸的摄入量,改善放射线对人体造血功能的影响。维生素B6可以减轻放射线引起的恶心、呕吐反应。脂溶性维生素A对改善放射线对皮肤的损伤有一定作用。柠檬、卷心菜等食物中含有的生物类黄酮(维生素P)可降低毛细血管的通透性,不仅对心血管系统有良好的保护作用,还可以防止白细胞的减少、减轻出血,从而提高人体对放射损伤的耐受性。牛乳、肝脏、瘦猪肉、花生油和橄榄油中的必需脂肪酸,以及水果含有的果糖对放射线也有一定防护作用。绿茶所含的茶多酚有利于加快体内放射性物质的排泄。

在噪声的作用下,人体对维生素A、C、B1、B2、B6,尼克酸的消耗量明显增加,应在日常膳食中注意补充。适当增加维生素A有利于预防听觉器官的损伤,它在动物肝脏、乳制品、深色蔬菜中含量较多;维生素C的补充则以新鲜的蔬菜、水果为主;维生素B1以



果糖、麦麸、蛋白、牛奶中含量较多；维生素B2则多存在于动物内脏、豆类和蔬菜中；维生素B6补充来源是米糠、谷类、酵母、蛋黄等食品。

油漆中含挥发性的苯、二甲苯等对人体有害的物质，经常接触的人员，最好以高蛋白、高糖、含大量维生素C及低脂肪饮食为主。鸡蛋、小麦、大米等中的含硫氨基酸可以预防苯中毒；摄入一定量的碳水化合物可提高人体对苯的耐受性；适当控制膳食中的脂肪摄入量利于减少对苯的吸收；维生素C可以促使苯的氧化，解除其毒性；维生素B12、叶酸有助于恢复人体内受损的血细胞功能。

此外，有些食物可以帮助人体排出体内的毒素，在准备怀孕时不妨适当多食用些。如春韭富含挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等，其丰富的粗纤维可帮助吸烟、饮酒者排泄体内的毒物。海鱼含多种不饱和脂肪酸，能阻断烟对人体造成的不良反应，增强身体的免疫力。大蒜可以帮助人体排除体内的重金属。增加维生素B1的摄入可以促进铅的排泄；摄入充足的维生素C，同时限制脂肪摄入和适量补充铁可以减少人体对铅的吸收和蓄积。

适宜营养，造就健康精子

营养状况的好坏不仅与女性的生育功能密切相关，也决定着男性制造、运送精子的能力。医学研究表明，男性内分泌功能的完整取决于足够的营养供给，有一些营养物质是男性生殖生理活动所必需的，如果体内缺少了这些物质，就会有碍于性腺的正常发育和精子的生成，严重者可以导致不育。如长期限制热量供给、蛋白质缺乏会改变男性内分泌腺体的功能，导致其垂体激素和睾丸激素之间的平衡被破坏。同时，不少研究也发现，营养过剩也会导致男性生育力低下，其主要表现是内分泌功能中的睾酮水平下降、雌