

孕妇 营养食谱

Nutritious Recipes
for Pregnancy



林润梅 编著

五大饮食禁忌

- 减少怀孕不适秘方
- 产后修身方法
- 近 30 款产前产后食谱



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

孕妇

Nutritious Recipes
for Pregnancy

陈国宾 林润梅 编著

营养食谱



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1209652

图书在版编目(CIP)数据

孕妇营养食谱/陈国宾,林润梅编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5337-4650-6

I. ①孕… II. ①陈…②林… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067922 号

本书由香港万里机构出版有限公司授权以中文简体字出版并只限于中国内地发售,不得销售到港澳台地区。©2008 Wan Li Books Co., Ltd.。

孕妇营养食谱

陈国宾 林润梅 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 汪卫生 责任编辑: 汪卫生 周允
责任校对: 王静 责任印制: 梁庆华 封面设计: 朱婧

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32 印张: 3.75
版次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4650-6

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究

序 / 1

对于各位准妈妈来说，等待宝宝出生是一次既紧张又令人期待的人生体验。怀孕期间，孕妇的每一个细小动作仿佛都会影响胎儿的健康，这使孕妇们长时间处于紧张状态。特别是孕妇的饮食，更是家庭成员的讨论焦点。家人不经意的一句话，往往会打击孕妇的信心。因此，孕妇更需要专业营养师的协助，从而建立起照顾子女健康的信心。

每位孕妇都认识到个人饮食对胎儿健康的重要性，但并不是所有孕妇都了解胎儿的真正营养需求。有些孕妇以为多喝两杯牛奶便能补充所需营养；有些孕妇会购买大量不必要的营养补充品；另一些更会在怀孕期间大吃大喝，认为这是为胎儿补充营养的唯一办法。

民间的确充斥着与孕妇饮食有关的各种谬误。本书希望通过营养师的专业知识和实用的孕妇食谱，有条理地阐释怀孕前、怀孕中和生产后三个阶段的营养需要，消除准妈妈对各项有关孕妇饮食的疑虑，并为孕妇们多建立一份信心，减去不必要的不安感，让准妈妈们轻松迎接新生命的来临。

陈国宾

序 / 2

“我有啦！”一个在诊所刚知道自己怀孕的准妈妈兴奋地将喜讯告诉她的丈夫。但过了一会儿，她便发现了一连串的问题：“老公，惨啦！我最喜欢吃西瓜和雪糕……没办法吃了……不过，为了宝宝，不吃也没关系。但是，我应该吃什么可以让胎儿健康成长呢？”她的丈夫犹疑地响应：“听说孕妇要吃好多食物，才能够让胎儿健康成长……”

相信每一对夫妇在迎接新生命的时候，都像这对夫妇一样既兴奋又担心，特别是担心胎儿有没有摄取足够的营养，以帮助其健康成长。有不少人都会请教家人或从民间获取信息，但大部分民间的饮食信息都没有科学依据。鉴于此，我们希望借这本书能够解除孕妇心中的疑虑，为她们提供正确的最新饮食信息，让每对夫妇都能轻轻松松地走过这段奇妙的旅程。

林润梅

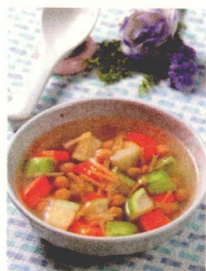


Contents

目 录



PART 1: 准孕妇篇



- 你的体重标准吗? 8
- 准孕妇健康饮食守则 9
- 准孕妇一定要服食叶酸补充剂吗? 12
- 饮食小测试: 你的饮食习惯需要改善吗? 15
- 食物换算表 16

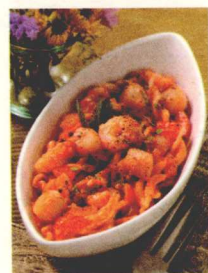
准孕妇食谱



- 节瓜元贝三角豆汤 21
- 高纤腰果上素汤 23
- 芦笋木耳三文鱼扒 24
- 草菇鱼汤浸菠菜 27
- 南瓜麦米肉末粥 29
- 芝士鸡蛋彼得包 31
- 芒果吞拿鱼色拉三明治 33
- 蓝莓乳酪面包条 34
- 栗子淡奶红豆糕 37
- 胡萝卜葵花子蛋糕 38

PART 2: 孕妇篇

- 怀孕期需要摄取多少热量? 42
- 孕妇需要多摄取哪些营养素? 43
- 体重应增加多少才算健康? 47



孕妇的五大饮食禁忌	49
进食什么可减少怀孕期间的不适?	56
怀孕期饮食谬误	62

孕妇食谱

马铃薯汤配面包粒	68
上汤菠菜牛肉饺	70
红枣腐竹炆豆腐	72
酸姜百合炒牛肉	74
高纤豆芽炒三丝	76
香茅柠汁鱼扒	79
松子杂菌扒素鹅	80
洋葱南瓜蔬菜饼	82
茄汁海鲜螺丝粉	84
三文鱼炒红白米饭	86
米通水果乳酪杯	88
甘薯豆豆糖水	91
木瓜姜汁红枣茶	92

PART 3: 产后妈妈篇



产后需要进食什么补身?	96
如何有效修身?	100
母乳为什么比奶粉好?	106

产后妈妈食谱

胡萝卜鳊鱼汤	109
木瓜苹果煲螺片	111
南瓜蒸肉饼	112
芝麻黄瓜鸡柳	114
菜脯肉末蒸蛋	117
香煎琵琶豆腐	119

PART 1

准孕妇篇

体重标准

饮食习惯

均衡饮食



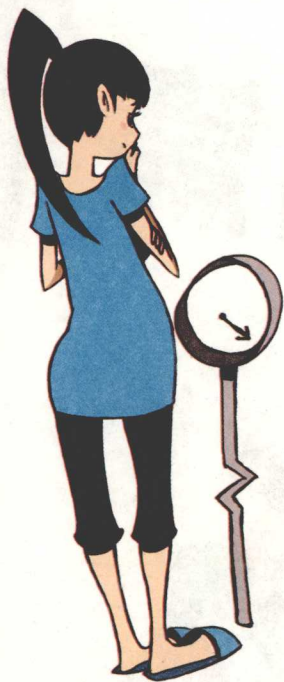
你的体重标准吗?

医学研究显示,怀孕前的体重过轻或过重都会影响女性受孕及婴儿出生时的体重。所以若你计划怀孕,需要拥有标准的体重。怎样才知道自己现在的体重过重、过轻还是适中呢?你可使用以下算式计算自己的体质指数(Body Mass Index, BMI)。BMI是利用身高和体重之间的比例去衡量一个人是否过瘦或过肥,在医学上普遍使用。

体质指数(BMI) = 体重(千克) / 身高(米)

例子:身高1.65米,体重55千克

$BMI = 55 / 1.65 = 20.2$



体质指数BMI	体重分析
<18.5	过轻
18.5~22.9	标准
23~24.9	过重
25~29.9	肥胖
≥30	痴肥

体重超标,引致不孕?

若怀孕前的体重超出理想体重,孕妇除了容易在怀孕期间产生一些疾病,如高血压、糖尿病、泌尿系统感染等,亦会增加生产的难度。更有研究指出,肥胖是造成不育的一个重要原因。所以体重超重的妇女,预备怀孕前最好先减肥,这对自己及婴儿都有莫大的益处。在本书的“如何有效修身”部分会详细讲解减肥的要诀,大家可参考及请教营养师。

体重过轻,容易流产?

现今社会,“瘦就是靓”的观念已根深蒂固。难怪大部分体重标准的女士都要减肥。可惜这不但影响自己的健康,亦会影响你的下一代。若你体重过轻,则有可能减低怀孕的机会。即使能怀孕,有研究指出,过轻的孕妇在前三个月流产的概率也比正常体重的女性高。此外,初生婴儿的体重亦较正常的轻。同时,亦会增加早产的机会。所以,各位体重标准的准孕妇不要胡乱减肥。若体重过轻,可寻求营养师的协助。

准孕妇健康饮食守则

很多女性在怀孕后才会注重自己的饮食方式,这是不正确的。因为无论在任何阶段,都应该注意饮食均衡,计划怀孕的你,更需要做好充分准备。

何谓均衡饮食？

均衡饮食是指饮食要多元化及摄取适当的分量，而健康饮食金字塔是均衡饮食的蓝图。



健康饮食金字塔

五谷类

作用：是我们身体热量的主要来源，在日常饮食中应该吃最多。

食物包括：饭、粥、各式粉面（如通心粉、米粉、意大利粉）、面包、饼干、麦片、谷类早餐、玉米及根茎类（如马铃薯、芋头）等。

建议：一半以上的五谷类食物是高纤维的食物，包括糙米、红米、全麦面包等。每日五谷类所提供的热量应占全日总摄取热量的55%~60%。

分量：每日6~12份。

（参考P.16食物换算表）

蔬菜类

作用：含丰富纤维素、维生素A、维生素B及各种矿物质，能增强体质及预防便秘。

建议：多进食深绿色的蔬菜，例如西兰花、菠菜、菜心和白菜等；以及深黄或橙色的蔬菜，例如胡萝卜、甘薯、南瓜、西红柿和木瓜等。

分量：每日3~5份。

水果类

作用：含丰富纤维素、维生素C，能增强身体抵抗力及预防便秘。

建议:多进食新鲜水果,种类要多元化,少吃水果罐头,因其糖分较高。

分量:每日2~3份。

奶类

作用:含丰富的钙质及蛋白质,维持骨骼及牙齿的健康成长。

食物包括:牛奶、芝士(即干酪,为奶酪的一种)、乳酪等。

建议:选择低脂或脱脂的奶类食品。

分量:每日约2份。

肉类及蛋白质类

作用:含丰富蛋白质、脂肪、多种维生素B及铁质。帮助制造及修补身体组织。

食物包括:猪肉、牛肉、鱼肉、鸡蛋、眉豆、红豆、豆腐及其他豆制品食物。

建议:选择低脂肪的肉类及植物性的蛋白质,每日蛋白质类所提供的热量占全日总摄取热量的10%~15%。

分量:每日5~7份。

脂肪类

作用:帮助吸收脂溶性的维生素A、维生素D、维生素E及维生素K。提供热量及保护器官。

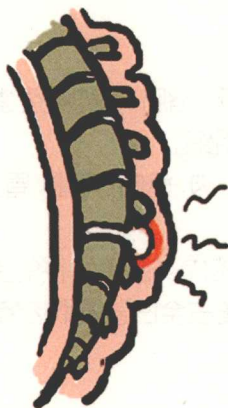
食物包括:食油、牛油、色拉酱及果仁等。

建议:选择含高不饱和脂肪酸的食物,例如果仁、橄榄油,来代替高饱和脂肪酸的食物,例如牛油和椰子油。每日脂肪所提供的热量不超过全日总摄取热量的30%,饱和脂肪的摄取量应不超过人体每天所需热量的10%。

分量:每日最多使用6茶匙油。

准孕妇一定要服食叶酸补充剂吗?

美国疾病控制及预防中心已指出,叶酸降低胎儿发生神经管缺损的概率达50%~70%。神经管缺损是指胎儿的神经管闭合不全,导致脊柱裂、先天无脑、无脊髓、畸形及脑膨出。其中脊柱裂较普遍,它的特征是覆盖脊髓神经的骨骼缺损,令脊髓神经与脊髓膜外露。每2 000~2 500名出生婴儿就有一个患上此病。



脊柱裂可以带来的后果

- 脑膜炎/ 脑积水
- 小脑发育不健全
- 下肢瘫痪
- 肾衰竭
- 大小便失禁
- 肌肉萎缩

什么是叶酸?

叶酸是一种常见的可溶性维生素B,是维持身体运作的主要元素。叶酸参与DNA合成和氨基酸代谢的反应,也是促进细胞分裂的主要元素。此外,叶酸亦有助于防止贫血。

叶酸的特性

叶酸很不稳定,很容易被氧化或破坏。食物在贮存加工和烹调的过程中,有50%~90%的叶酸已流失。人体对添加合成叶酸的吸收率比天然叶酸的吸收率高1.7倍。

食物中都含有叶酸,为何还要服用叶酸补充品?

根据欧美国家的研究,孕妇每日膳食中叶酸的摄入量只达到200微克。目前世界卫生组织的资料亦显示,孕妇膳食中叶酸的摄入量远不能满足怀孕期的需要。而中国人的膳食中含叶酸丰富的动物性食品较少,加上大部分人习惯吃经过煎、炒、炸的熟食,部分叶酸受破坏,所以能从膳食中摄取的叶酸量就更少。

何时需要开始服用叶酸补充品?

神经管缺损一般发生在怀孕初期的15~28天,而很多女性那时候还没察觉自己已经怀孕。为了预防婴儿患上神经管缺损,准备怀孕前3个月就要开始服用叶酸补充剂,一直到受孕后3个月。而美国疾病控制及预防中心更建议所有处于怀孕年龄的女性都需要确保每日摄取足够的叶酸。

服用多少剂量才足够?

一般女性每天应摄取400微克叶酸,但注意不应超过1000微克,叶酸过量有害无益。如果是曾经生过神经管缺损的婴儿或服用过抗癫痫药物的女性,其叶酸服用剂量就要提高至4000微克,服用前应先咨询医生。

叶酸在哪些食物中可摄取?

天然叶酸除了在深绿色蔬菜中可找到外,肉类、豆类、肝脏、酵母及一些水果中也含有。现在很多早餐谷物中已加入叶酸。

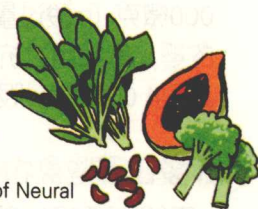
常见食物中叶酸的含量

食物	重量(克)	分量	叶酸(微克)
菠菜(熟)	180	1杯	263
红腰豆(熟)	177	1杯	230
西兰花(熟)	156	1杯	168
木瓜	304	1个	116
芦笋(熟)	60	4条	89
橙汁	248	1杯	74
白菜(熟)	170	1杯	70
椰菜花(熟)	124	1杯	55
椰菜(熟)	150	1杯	45
草莓	166	1杯	40
哈密瓜	160	1杯	34
西芹(熟)	150	1杯	33
蜜瓜	170	1杯	32
洋葱(熟)	210	1杯	32
芒果	207	1个	29
核桃(半粒)	28.35	14粒	28
牛油果	28.35	1个	25
香蕉	118	1根	24
鸡蛋(大,熟)	50	1只	22
西红柿(生)	123	1个	18

资料来源:美国农业部

参考资料:

1. 宋新明,陈功,郑晓瑛.提高中国出生人口素质的理论和实践:复合孕妇营养素引入的战略评估.
2. 马方,李宁.孕产妇营养方案.北京:中国协和医科大学出版社,2003.
3. MRC Vitamin Study Research Group. Prevention of Neural Tube Defects: Results of the Medical Research Council Vitamin Study. Lancet, 1991, 338:131-137.



饮食小测试:你的饮食习惯需要改善吗?

1. 我每日进食两份或两份以上含钙质丰富的食物。
2. 我所选择的奶类食品都是低脂或脱脂,例如:牛奶、乳酪、芝士。
3. 我每日有一半以上的五谷是高纤食物。
4. 我每日饮用8杯或以上饮料,包括水、汤、牛奶、果汁等健康饮料。
5. 我每日进食两份或以上水果。
6. 我每日进食3份或以上蔬菜。
7. 我每星期进食3餐以上橙黄色的蔬菜。
8. 我每日摄取足够的叶酸。
9. 我没有进食生鱼或未经煮熟的肉类。
10. 我每星期都会进食鱼类或含奥米加-3脂肪酸的食物。
11. 我避免进食含高水银的鱼类。
12. 我避免进食加工的肉类,例如:香肠、各种烧味等。
13. 我避免进食高盐的食物,例如:罐头食物、酱汁等。
14. 我避免进食高脂肪的食物,例如:炸猪扒、五花肉等。
15. 我避免进食高糖的食物,例如:巧克力、汽水等。
16. 我每日定时进餐。
17. 我每日进食早餐。
18. 我烹调时少油少盐。
19. 我没有饮用酒精饮料。
20. 我没有吸烟。
21. 我尽量避免进食咖啡或含咖啡因的饮料及食物。
22. 我服用药物前都会咨询医生,允许后才会服用。
23. 我的体重合乎标准。

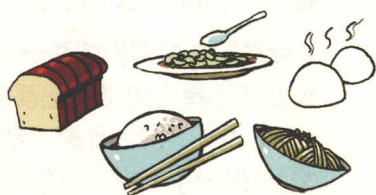
若有些项目你的答案是“否”,你就需要在这方面做出改善。



食物换算表

五谷类

以下每一项均代表一份五谷



食物名称	分量
饭	1/3碗
粥(稠)	半碗
面条(熟)	半碗
米粉	半碗
油面	半碗
切片面包(去皮)	1片
餐包(小)	1个
猪仔包	半个
菠萝包(无馅)(小)	1/3个
苏打饼	3片
马铃薯(中)	半个
甘薯(小)	半个
栗子	6粒
玉米粒	半杯
通心粉	半碗
饺子皮	3张
馄饨皮	7张
馒头	1个