

MAMABAABEI

妈妈



宝贝

孕产妇 饮食宜忌

◎ 金焱 编著



上海科学技术出版社



Y U N C H A N F U Y I N G Y A N G Y I J I

金
焱

编
著

孕 产 妇 饮 食 宜 忌

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食宜忌 / 金焱编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.1

(妈妈宝贝)

ISBN 7-5323-8273-7

I. 孕... II. 金... III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第135151号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

[上海钦州南路71号(临) 邮政编码200235]

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本850×1168 1/40 印张 4

2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印数 1-5 100

定价: 18.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

封面图片由上海达志图片提供



第一章 孕产妇饮食中的误区 1

第二章 孕期饮食宜忌 13

孕妇饮食营养的作用 14

孕期需要特别补充的食物及营养素 33

孕妇应节制和禁忌的食物 41

孕妇不同时期的饮食宜忌 50

第三章 产妇产褥期的饮食宜忌 69

产后重点要补的营养素 72

产褥期忌忽视滋补性食物的合理摄入 75

产后宜食的食物 82

产妇应忌的食物 84

产后常用的传统食疗方 86

乳母忌忽视有利哺乳食物的摄入 88

目录





MULU

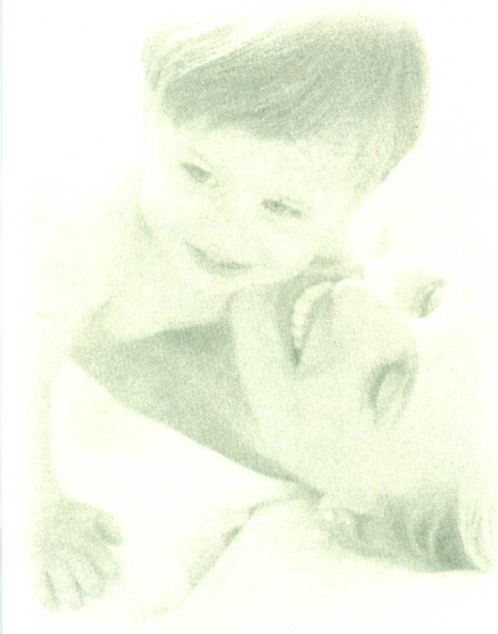
第四章 特殊情况孕产妇饮食宜忌	91
孕期呕吐	92
孕期水肿	99
孕期先兆流产	107
孕产妇便秘	113
孕产妇贫血	119
孕期合并心脏病	128
妊娠期高血压综合征	133
过敏体质	138
胆囊炎、胆结石合并妊娠	140
妊娠期肝损	143
产后催乳	146
产后恶露	152



A photograph of a smiling pregnant woman with dark, curly hair, wearing a white hospital gown with a small floral pattern. She is sitting in a hospital bed, with a wooden headboard visible behind her. The text '第一章' is overlaid on the left side of the image.

第一章

孕产妇饮食中的误区



当怀孕的欣喜充盈着准妈妈、准爸爸的心灵时，谁不懂憬着自己有一个健康、聪明、漂亮的孩子呢？为了这一目标，准父母们努力努力再努力，小心小心再小心；生怕不当心吃了什么有害宝宝的东西，又怕漏了什么应该吃的，让自己的宝宝比别人家的差上那么一点点……

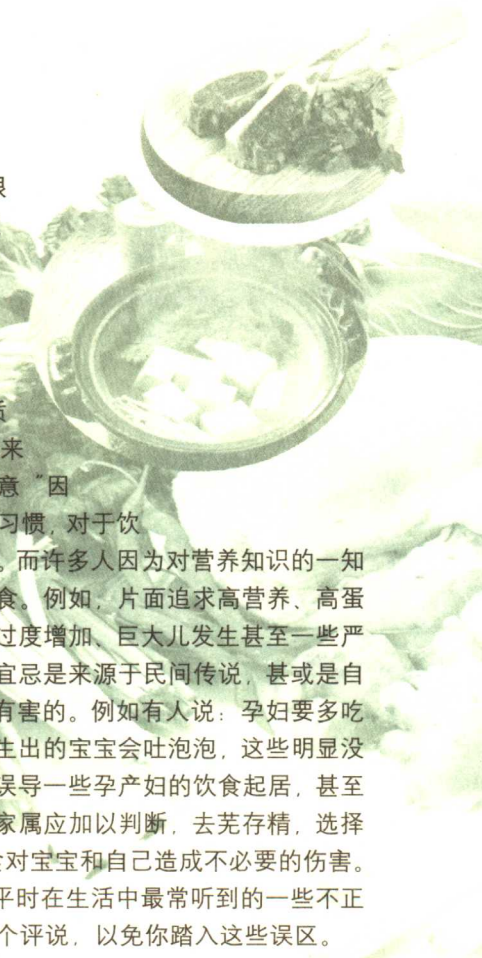
于是，准父母们千方百计地打听怀孕了应该吃些什么？产后应该补点什么？周围的亲戚朋友也会很热心地向孕产妇提供这方面的信息，尤其是老人家和才生过孩子的新妈妈们。他们会很高兴地告诉你，我怀孕时，什么什么吃了好多，宝宝现在怎么怎么样；人家说了，什么什么不能吃，否则宝宝会怎么怎么样的……听得多了，不免让人有些无所适从。怀孕真要吃得这么复杂

吗？真有那么多的禁忌吗？媒体上各种关于孕妇饮食营养的文章也常常莫衷一是，报纸上说黑木耳含钙多、含铁多，有益心血管，网上却说孕妇不能吃黑木耳，吃了对宝宝不好；这篇文章说孕妇应该多吃生番茄，那本书上却又讲熟番茄才有营养……有时真让人摸不着头脑，不知道信谁的才好。



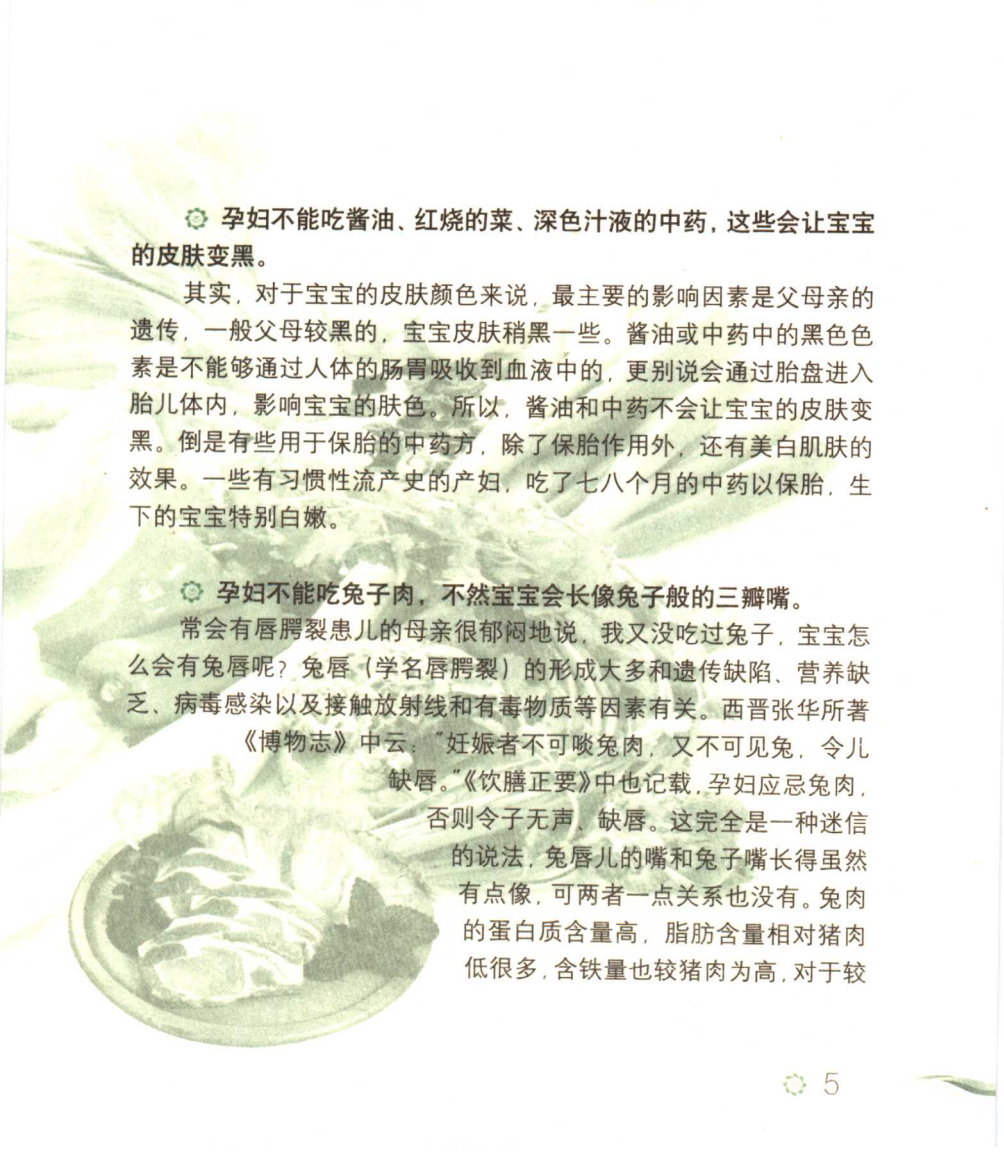
中国传统饮食文化博大精深，有数千年的悠久历史，而中医学理论更是自成系统，许多知识和西医的说法未必一致。例如中医所谓的脾就绝非指西医解剖学中的脾脏。因此，中国人对于孕产妇饮食更是有着自己的诸多讲究。不同民族、不同地域，孕期产后的饮食宜忌也有所不同。

孕产妇饮食宜忌有的是来源于《本草纲目》、《千金方》等中国古代的传统医学名著，它们由李时珍、孙思邈等古代名医整理，经过中国人长期的生活经验验证，大多是较为安全合理的，其中一些中医食疗、药膳的方法也广泛用于百姓生活之中。例如“孕早

A traditional Chinese mortar and pestle is shown in the upper right, containing dark green herbs. Below it is a wooden bowl filled with white, cube-shaped ingredients, possibly ginger or radish. The background is a soft-focus image of green leafy vegetables.

期食生姜有止呕之用”，这个验方很多孕妇都说效果不错。有些饮食禁忌则来源于西医的营养学说，如从三大营养素、维生素、微量元素等方面对孕产期营养进行的论证，说明孕妇需要增加蛋白质、维生素等的摄入，故应增加奶、蛋、荤菜等优质的动物蛋白类食物。这些从理论上来说是正确的，但在实际应用中应注意“因人而异”，不同的体质、不同的饮食习惯，对于饮食的需要量和品种选择不可能一样。而许多人因为对营养知识的一知半解，可能会误导自己或家人的饮食。例如，片面追求高营养、高蛋白或高维生素摄入，造成孕期体重过度增加、巨大儿发生甚至一些严重产科并发症的发生。但有些饮食禁忌是来源于民间传说，甚或是自己的臆想，这就相当无稽，甚至是有害的。例如有人说：孕妇要多吃桂圆，宝宝才会眼睛圆；吃了螃蟹生出的宝宝会吐泡泡，这些明显没有科学依据的说法，有可能会严重误导一些孕产妇的饮食起居，甚至可能造成严重的后果。孕产妇及其家属应加以判断，去芜存精，选择科学的饮食方案，防止不合理的饮食对宝宝和自己造成不必要的伤害。

因此，在本书中，我们首先把平时在生活中最常听到的一些不正确或欠妥当的孕产妇饮食禁忌作一个评说，以免你踏入这些误区。



❁ 孕妇不能吃酱油、红烧的菜、深色汁液的中药，这些会让宝宝的皮肤变黑。

其实，对于宝宝的皮肤颜色来说，最主要的影响因素是父母亲的遗传，一般父母较黑的，宝宝皮肤稍黑一些。酱油或中药中的黑色色素是不能通过人体的肠胃吸收到血液中的，更别说会通过胎盘进入胎儿体内，影响宝宝的肤色。所以，酱油和中药不会让宝宝的皮肤变黑。倒是有些用于保胎的中药方，除了保胎作用外，还有美白肌肤的效果。一些有习惯性流产史的产妇，吃了七八个月的中药以保胎，生下的宝宝特别白嫩。

❁ 孕妇不能吃兔子肉，不然宝宝会长像兔子般的三瓣嘴。

常有唇腭裂患儿的母亲很郁闷地说，我又没吃过兔子，宝宝怎么会有兔唇呢？兔唇（学名唇腭裂）的形成大多和遗传缺陷、营养缺乏、病毒感染以及接触放射线和有毒物质等因素有关。西晋张华所著

《博物志》中云：“妊娠者不可啖兔肉，又不可见兔，令儿缺唇。”《饮膳正要》中也记载，孕妇应忌兔肉，

否则令子无声，缺唇。这完全是一种迷信的说法，兔唇儿的嘴和兔子嘴长得虽然有点像，可两者一点关系也没有。兔肉的蛋白质含量高，脂肪含量相对猪肉低很多，含铁量也较猪肉为高，对于较

为肥胖或是贫血的孕妇是非常适合的食物。这些产妇中从未见食兔肉者生兔唇儿。

孕妇吃蟹会让宝宝出生后常吐泡泡。

新生儿唾液分泌较多，但吞咽功能不完善，所以经常有口水流出或是像在吐泡泡一样。由于螃蟹也会吐泡泡，故有此误说。不过，蟹性寒，孕产妇的确不宜多食。《别录》中早有“蟹爪主破胞堕胎”的记载，《本草纲目》中也说它“堕生胎，下死胎”。但现代女性大多体质较热，每到秋风起蟹脚痒的季节，嗜食蟹的孕妇不在少数，偶有听闻食蟹后腹痛的，倒不曾见过食蟹后流产的。当然，食物要因体质而异，体质强壮的孕妇少量食用螃蟹未必有害，体质虚寒的人则应该小心为上。总之，不主张孕产妇多食螃蟹，如有过敏体质或过敏史的人更应避免。



孕妇不能吃冰的东西，吃了会生出下巴抖的宝宝。

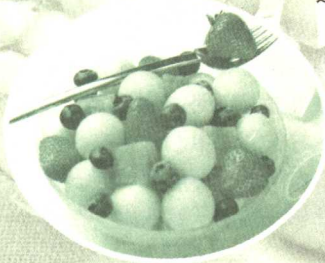
的确，我们会看到有些小宝宝的下巴不时抖动一番，或是四肢不时地抽动一下。这是一种神经反射行为，也称莫洛反射(Moro reflex)，有的婴儿这种反射轻些，有的则严重一些，但大多宝宝都或多或少会有。其主要原因可能是神经系统发育还不完善引起的，对健康无碍，而

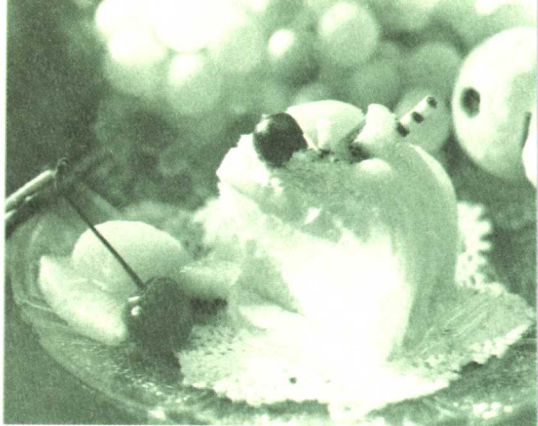
且待宝宝月龄增大，这种情况就会消失。中医认为，产前孕妇体质大多内热，只要吃了凉的食物没有胃痛、拉肚子等不适状况，就不必过于禁忌。当然，吃凉的食物不宜过多过快，否则有少数孕晚期孕妇由于腹中的冷刺激会引起宫缩。



孕妇多吃水果，宝宝就会皮肤白。

水果含有较为丰富的维生素和果酸等成分，较大剂量的维生素C和果酸是经科学证明的美白成分，但水果中所含的维生素并不如大多数人想象中那么多，有些品种的水果甚至比糖水也多不了多少维生素。而且，部分水果的糖分含量很高，过量食用会让孕妇长胖；某些水果过量食用甚至可能造成孕妇自身的危险，例如过量食用山楂可能引起孕期出血。目前，还没有科学实验证明维生素、果酸可以影响胎儿的肤色，但摄入过量维生素C和果酸倒是有增加孕妇皮肤敏感的可能性。





怀孕了应该吃珍珠粉，可以让宝宝皮肤白皙，不长痱子。

一些珍珠粉的广告说妇女怀孕和哺乳期服用珍珠粉，对胎儿、婴儿有加速骨骼正常发育，使皮肤白皙的作用。

但在实际的营养门诊工作中，经常遇到由于吃珍珠粉而引发不适的孕妇。因为珍珠粉性寒，味甘咸，孕妇食用有可能引起胃部不适，一些脾胃虚寒的孕妇食后甚至会引起胃痛。产后，尤其是月子里，产妇体质较虚，就更不适合食用珍珠粉了。珍珠粉中的钙质以碳酸钙为主，吸收率因人而异。过量食用珍珠粉，有引起胆结石、肾结石的危险性。因此，不主张孕产妇食用珍珠粉。除非内火很重，如口腔或口角溃疡者，可以少量外用。

孕妇要多吃桂圆，这样宝宝眼睛可以长得圆。

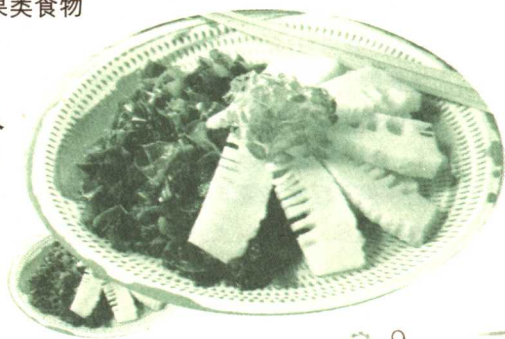
很多文学作品中都会以“圆圆的眼睛像桂圆一样”来描述人物的眼睛，于是，很多人说孕妇应该多吃桂圆，生出的宝宝眼睛就会圆。这种说法显然是没有什么科学依据的。桂圆味甘性温，中医认为有养血安神、壮阳益气的作用，但如果体质较热的人吃了，可能会引起出鼻血等内热症状，桂圆中所含的某些物质还可能会抑制子宫收缩，在分

娩时引起产程延长，产后出血增加，不利于产妇的恢复。因此，孕产妇应该慎食桂圆。

❁ 孕妇应该多吃核桃等坚果类食物，有助宝宝的脑部发育。

诚然，核桃、芝麻等坚果类食物含有较多的不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸是宝宝神经系统发育的重要营养。但是，现代人的饮食习惯和中国古代甚至二三十年前都已经大不相同了。在准外婆生准妈妈的年代，烹饪时油放得很少，而且以猪油等动物油为主，植物油很少。现代家庭烹饪用的基本都是豆油、葵花籽油、玉米油等，还有用更好的橄榄油和野茶油等。这些植物油中含有的不饱和脂肪酸非常多，和芝麻、核桃等坚果的成分相似，所以现在的孕产妇并不缺乏这一类脂肪酸。而核桃的脂肪含量为40%~65%，是能量相当高的食物，过多食用，会引起孕妇总能量摄入过多，增加肥胖的可能，有些肠胃不是很好的孕妇还会引起腹泻、厌食等症状，影响其吃正常饭菜、水果的胃口。因此，坚果类食物可以吃，但要控制总量。

❁ 怀孕之后就是两个人在吃东西了，应该多吃1倍的食物，要是二胎还得比单胎多1倍，最好吃3人份的量。



这是绝对不正确的说法。

在孕早期，宝宝很小，孕妇的胃口一般也不是很大。到3个月时，宝宝还只有妈妈的拳头那么大，它生长发育所需的能量完全可以由母体的储备来提供，不必刻意多吃。就算到了孕晚期，孕

妇的能量需求也只比平时多125.8千焦左右。这125.8千焦算成食物是多少呢？大概相当于大半碗饭，或是1杯牛奶加1只鸡蛋，或是1只苹果加3颗大核桃的量。没有大家想象中那么多吧！双胞胎孕妇的能量需求是要比单胎再多一点，但绝没有翻倍那么多。事实上，在怀孕期间，由于体内营养素需要增加，母体对于食物中的营养成分的吸收率也较非孕期有所增加，进食同样多的食物可以从中获得比平时更多的营养。现在大多数孕妇都是初产妇，怀孕后会特别小心，基本上都比孕前减少了工作量和活动量，甚至因此休息在家的也为数不少，能量消耗大大减少。少数孕妇由于种种原因卧床保胎，那就除了身体的基础代谢和胎儿生长需要的一点能量外，几乎没有活动消耗。所以，总的来说，一个平时体重正常、没有特殊疾病的孕妇，进食的总量和怀孕前差不多就可以了，不必刻意多吃。多吃长胖的重量，大部分是长在妈妈身上的，如果生好孩子后，还要花大力气去减肥，真是得不偿失。如果宝宝吸收的营养过多，造成巨大儿，还会增加难产、新生儿产伤、新生儿颅内出



血的危险，甚至影响宝宝长大后的健康状况。

❶ 孕妇不能饿肚子，否则会把宝宝饿笨的。

这个“饿肚子”如果是指妊娠剧吐以致一点都吃不下东西，或长期处于饥饿状态的孕妇，饿笨宝宝是有可能的。由于频繁剧烈的呕吐，必然引起水与电解质紊乱，妈妈长期处于饥饿状态，机体动用脂肪组织供给能量，导致酮体积聚引起代谢性酸中毒。妊娠的前3个月，是胚胎初步分化的关键期，也是其脑发育的重要时期。此时如果缺乏蛋白质、核酸等营养物质，胎儿脑细胞数就可能低于正常人的水平，将来的智力发育就会受到影响，导致智力低下。同时，妊娠剧吐往往会使孕妇产生恐惧等不良情绪，这会造成孕妇体内皮质酮水平升高，皮质酮分子可通过胎盘传递给胎儿，





若胎儿受到高皮质酮的影响，宝宝出生后就可能会有性格和情绪方面的问题，如胆小脆弱、易激动、行动畏缩等。此外，在妊娠7~10周内，孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或唇裂，因为胎儿腭部的发育恰好在这时期。但一日三餐饮食正常的孕妇，即使有时有饥饿或是胃“潮”的感觉，都不至于引起这么严重的后果。孕妇有时胃里觉得“潮”或是有“烧心”的感觉，常常是由于胃酸分泌增加，胃酸返流到食道引起的烧灼感，并不一定是肚子饿了。倒是有不少孕妇根据这一说法一有机会就吃，吃得下就拼命吃。过度饮食的结果是过度肥胖，高血压、糖尿病的发生率增高，巨大儿发生的可能性增加。

