

膳食宝塔

[妇女篇]



郑海蓉
赵秀兰
于建春
崔才三

编

山东大学出版社

膳 食 宝 塔

妇 女 篇

郑海蓉 赵秀兰 编
于建春 崔才三

山 东 大 学 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

膳食宝塔/于建春等编. — 济南: 山东大学出版社, 2000. 1
ISBN 7-5607-2091-9

I. 膳… II. 于… III. 营养卫生-普及读物 IV. R153-
49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10791 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东莒县印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 22 印张 570 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

三册总定价: 28.00 元

(本册定价: 9.00 元)

前 言

我国自古就有“民以食为天”的说法。吃饭问题历来是人们所关心的头等大事。历史发展到物质文化生活已相当丰富的今天，国人吃饱已不成问题。目前人们迫切想要知道的是怎样才能吃好，尤其是广大妇女朋友对如何吃好的问题更为关心。对她们来说，吃好能给她们带来健康和美丽，吃好能使她们孕育健康聪明的小宝宝，吃好能保证她们有幸福长寿的晚年，吃好能防病治病。然而，在日常生活中，如果不懂食物的合理搭配、取舍和烹调，吃进再丰富的食物，摄入再充足的营养，也不一定达到理想的效果。

不同生理状况的人，需要不同的饮食营养。妇女在一生中要经历好几个不同的生理时期，包括青春期、妊娠期、分娩期、哺乳期、绝经期、老年期等。在这些特殊的时期，妇女的生理、代谢、心理、体质等方面都有许多变化和特点。伴随着这些变化和特点的出现，妇女有其特殊的营养需求，饮食也有别于常人。为了指导广大妇女朋友合理饮食，满足她们在各个特殊生理时期的营养需求，保证她们自身的健康美

丽及其后代的健壮聪明，我们特在《膳食宝塔》一书中列出了妇女篇。该篇共五个部分，分别为认识营养，增进健康；健美青春，饮食为本；合理营养，母婴安康；注意营养，儿健母康；调剂饮食，长寿安康。本篇以解答问题的方式详细介绍了人体需要的各种营养素及提供营养素的食物，食物合理搭配的原则，避免食物中营养素丢失的方法，不同生理时期妇女身体的生理代谢特点、对营养素的特殊需求、饮食安排、参考食谱、有关疾病的饮食防治措施等。本篇力求言简意赅，通俗易懂。因为本篇内容来自生活中的科学和经验，所以具有较强的针对性和可读性，并且可以作为资料随时查阅。

仅将此书献给广大的妇女朋友及其家人，以及从事和关心妇幼保健工作的朋友们。希望能对广大妇女的合理饮食提供参考，保证她们既能吃饱又能吃好。

因学识水平有限，加之编写时间仓促，书中难免有疏漏或不妥之处，殷切希望广大营养学专家、医学界同仁及诸位读者不吝指正。

编 者

1999年12月

目 录

●认识营养 增进健康

膳食、营养、营养素和热能·····	(3)
蛋白质和氨基酸·····	(4)
蛋白质的作用·····	(4)
蛋白质的种类及提供蛋白质的食物·····	(5)
蛋白质的营养价值·····	(6)
蛋白质的“互补”作用·····	(7)
促进蛋白质消化的方法·····	(8)
脂肪·····	(8)
脂肪的作用·····	(9)
脂肪的消化吸收及提供脂肪的食物·····	(10)
糖的作用及提供糖的食物·····	(10)
糖、蛋白质、脂肪之间的关系·····	(11)
热能的作用及提供热能的营养素·····	(12)
人体中的矿物质·····	(12)

钙、磷的作用及来源	(13)
钠、铁的作用及来源	(14)
锌、碘的作用及来源	(14)
硒的作用及来源	(15)
铜的作用及来源	(15)
镁的作用及来源	(16)
人体需要的维生素	(17)
维生素 A 及 D 的作用及来源	(18)
维生素 E 及 K 的作用及来源	(18)
维生素 B ₁ 及 B ₂ 的作用及来源	(19)
维生素 B ₆ 及 B ₁₂ 的作用及来源	(20)
维生素 PP 的作用及来源	(20)
泛酸、生物素的作用及来源	(21)
叶酸、维生素 C 的作用及来源	(22)
水的作用及人体内水的来源	(22)
动物性食品的种类及所含营养素	(23)
蛋类中的营养素	(24)
豆类、豆制品中的营养素	(25)
乳类中的营养素	(25)
谷类食品中的营养素	(26)
蔬菜、水果中的营养素	(27)
坚果中的营养素	(27)
合理营养的要求	(28)
营养素供给量与需要量的区别	(28)
适合搭配在一起的食物	(29)
室温对食物中营养素的影响	(30)

浸泡对食物中营养素的影响	(30)
剥、切、搓、剁、淘洗对食物中营养素的影响	(31)
烹调对食物中蛋白质的影响	(31)
烹调对食物中维生素的影响	(32)
最大限度保留食物中营养素的烹饪加工方法	(33)
食物腐败变质的原因	(33)
家庭保存食物的方法	(34)

●健美青春 饮食为本

青春期	(37)
青春期开始的标志及青春期的特征	(37)
影响青春发育的因素	(38)
营养对青春发育女孩性发育的影响	(39)
营养对青春发育女孩心理发育的影响	(40)
营养对青春发育女孩身体素质的影响	(41)
营养对青春发育女孩智力的影响	(41)
营养与青春发育疾病	(42)
青春发育女孩需要的特殊营养素	(43)
青春发育女孩的合理饮食	(44)
青春发育女孩的平衡膳食	(44)
青春发育女孩一日三餐营养素的供给比例	(45)
青春发育女孩开始加强营养的时间及饮食安排	(45)
维生素 A 是青春发育女孩的美容佳品	(46)
青春发育女孩最易缺乏的 B 族维生素及补充方法	(47)
青春发育女孩维生素 C 的需要量	(48)
青春发育女孩维生素 D 的需要量	(49)

青春期女孩的钙需要量及补钙食物	(49)
青春期女孩的铁需要量及补铁食物	(50)
锌与青春期女孩的关系及补锌食物	(50)
碘与青春期女孩的关系及补碘食物	(51)
青春期女孩每天需要的食物及供给量	(52)
青春期女孩宜多吃海产品	(52)
青春期女孩吃水果要适量	(53)
青春期女孩每天都应吃蔬菜	(54)
不宜吃的蔬菜	(54)
不宜空腹吃的食物	(55)
青春期女孩应适当吃些粗粮	(56)
青春期女孩不应拒吃肥肉	(57)
青少年适量饮用矿泉水有益	(57)
青春期女孩每天的饮水量	(58)
饭前喝水的益处	(59)
青少年的饮用水中是否要加氟	(59)
能使皮肤白皙的食物	(60)
油、盐、糖、醋、酒与青春期女孩的关系	(61)
青春期女孩应多吃含纤维素的食物	(62)
青春期女孩应多吃坚果食品	(62)
青春期女孩应多吃鸡蛋	(63)
鸡蛋的吃法	(64)
青春期女孩应多吃大豆制品	(65)
大豆的吃法	(65)
有助于美容的食品	(66)
视力不良的青少年应多吃的食物	(66)

怕冷女孩宜多吃的食物	(67)
青少年不吃早饭的坏处	(68)
进食要荤素搭配	(69)
肥胖青少年的饮食安排	(70)
喝牛奶不会增肥	(70)
少吃脂肪不一定能减肥	(71)
适量喝水有利于减肥	(72)
过度节制饮食会导致厌食	(72)
食欲过盛症的表现及危害	(73)
偏食的危害	(73)
营养失调可导致行为异常	(74)
患经前期紧张症女孩的饮食	(74)
长“美丽豆”女孩的饮食	(75)
肺结核病病人的饮食	(76)
肝炎病人的饮食	(76)
溃疡病病人的饮食	(77)

●合理营养 母婴安康

妊娠、妊娠期、孕妇及受精卵	(81)
胚胎及胎儿	(82)
孕中晚期胎儿的生长发育特点	(82)
胎盘与胎儿营养的关系	(83)
孕妇子宫、乳房的变化	(83)
孕妇胃肠道及肝胆的变化	(84)
孕妇心脏、血压及血容量的变化	(85)
孕妇肾脏及输尿管的变化	(86)

孕妇内分泌腺体的变化	(86)
孕妇血细胞及凝血因子的变化	(87)
孕妇基础代谢率及体重的变化	(87)
孕妇体内糖、脂肪、蛋白质及水的变化	(88)
孕妇体内钙、磷、铁及叶酸含量的变化	(89)
营养不良及过剩对孕妇自身的影响	(89)
孕妇营养对胎儿及新生儿的影响	(90)
孕妇营养与胎儿脑发育的关系	(91)
孕妇每天需要的热量	(91)
孕妇每天需要的蛋白质的量及种类	(92)
孕妇每天需要的脂肪	(93)
孕妇每天需要的糖及其种类	(94)
孕妇每天需要的钙、磷及钠	(94)
孕妇每天需要的铁	(95)
孕妇每天需要的锌、碘、硒和铜	(96)
孕妇每天需要的维生素 A, D 及 E	(96)
孕妇每天需要的维生素 B ₁ 及 B ₂	(97)
孕妇每天需要的维生素 B ₆ 及 B ₁₂	(98)
孕妇每天需要的叶酸、维生素 C 及 PP	(98)
孕妇的合理膳食	(99)
为孕妇提供合理营养的食物	(99)
孕妇宜吃的谷类和肉类食品	(100)
孕妇食物的色、香、味及品种	(101)
不同季节孕妇的膳食制作要求及其饮食习惯的调整	(102)
孕妇的膳食制度	(102)

合理调配孕妇膳食的方法·····	(103)
孕妇食谱的制作方法·····	(103)
孕早期孕妇的营养特点·····	(104)
孕早期孕妇各种营养素的日供给量·····	(105)
孕早期孕妇每天应吃的食物种类及量·····	(105)
孕早期孕妇的饮食安排原则·····	(107)
孕早期孕妇春季参考食谱·····	(107)
孕早期孕妇夏季参考食谱·····	(109)
孕早期孕妇秋季参考食谱·····	(110)
孕早期孕妇冬季参考食谱·····	(111)
孕中期孕妇的营养特点·····	(112)
孕中期孕妇各种营养素的日供给量·····	(114)
孕中期孕妇每天应吃的食物种类及量·····	(114)
孕中期孕妇的饮食安排原则·····	(115)
孕中期孕妇的春季参考食谱·····	(116)
孕中期孕妇的夏季参考食谱·····	(117)
孕中期孕妇的秋季参考食谱·····	(118)
孕中期孕妇的冬季参考食谱·····	(119)
孕晚期孕妇的营养特点·····	(121)
孕晚期孕妇的各种营养素的日供给量·····	(122)
孕晚期孕妇每天应吃的食物种类及量·····	(122)
孕晚期孕妇的饮食安排原则·····	(123)
孕晚期孕妇的春季参考食谱·····	(124)
孕晚期孕妇的夏季参考食谱·····	(125)
孕晚期孕妇的秋季参考食谱·····	(126)
孕晚期孕妇的冬季参考食谱·····	(127)

孕妇正确控制体重的方法·····	(128)
常用的保胎益智食物·····	(129)
孕妇不能喝酒及咖啡·····	(130)
孕妇不宜多喝茶·····	(130)
孕妇能否吃人参·····	(131)
孕妇不宜多吃的食物·····	(132)
孕妇禁用或慎用的药物·····	(133)
妊娠剧吐的原因·····	(134)
减轻妊娠剧吐的食物·····	(135)
减轻孕妇头晕的食物·····	(135)
哪些食物可以缓解孕妇肌肉酸痛和乏力·····	(136)
孕妇出现腿“抽筋”时宜吃哪些食物·····	(136)
患夜盲症及口角炎的孕妇宜吃哪些食物·····	(137)
防治孕妇便秘的食物·····	(137)
肥胖孕妇的饮食安排·····	(138)
预防胎膜早破的食物·····	(138)
孕妇患缺铁性贫血的主要原因·····	(139)
防治孕妇缺铁性贫血的食物·····	(139)
患缺铁性贫血孕妇的首选菜肴·····	(140)
缺铁性贫血孕妇的参考食谱·····	(141)
饮食防治孕妇巨幼红细胞性贫血·····	(141)
贫血孕妇的常用食谱·····	(142)
妊娠高血压综合征的病因·····	(143)
妊娠高征孕妇对营养素的需要有变化·····	(144)
妊娠高征孕妇饮食应注意的问题·····	(144)
水肿孕妇的常用食谱·····	(145)

妊娠糖尿病的病因及危害·····	(146)
妊娠糖尿病孕妇对营养素的需要有变化·····	(147)
妊娠糖尿病孕妇的饮食·····	(148)

●注意营养 儿健母康

分娩、分娩期、产褥期、产妇及乳母·····	(153)
分娩期妇女的身体变化·····	(153)
产褥期妇女的子宫变化·····	(154)
产褥期妇女的乳房变化·····	(155)
产褥期妇女的胃肠道及肾脏变化·····	(155)
产褥期妇女的血液变化·····	(156)
产褥期妇女的内分泌腺体变化·····	(156)
随恶露丢失的营养素·····	(157)
产妇、乳母要加强营养·····	(157)
分娩期产妇的饮食安排·····	(158)
有利于分娩及产妇身体恢复的食物·····	(158)
产褥期产妇营养素的日供给量·····	(159)
产褥期产妇的饮食安排·····	(160)
产褥期产妇每天应吃的食物种类及量·····	(161)
产妇春季参考食谱·····	(162)
产妇夏季参考食谱·····	(163)
产妇秋季参考食谱·····	(164)
产妇冬季参考食谱·····	(165)
产妇常喝的汤及喝汤注意的问题·····	(166)
预防产褥期感染的食谱·····	(167)
产后出血、恶露不尽及贫血者的常用食谱·····	(168)

产后体虚者的常用食谱·····	(169)
产妇常用的增乳强身食谱·····	(169)
产妇便秘时的常用食谱·····	(170)
对产妇有保健作用的食物·····	(171)
产后腹痛者宜吃的食物·····	(172)
产妇不要过早吃炖母鸡·····	(172)
产妇不宜久吃红糖·····	(173)
产妇健身美颜食谱·····	(173)
人乳中的主要营养成分·····	(174)
人乳中矿物质及维生素的特点·····	(175)
人乳中蛋白质、脂肪及糖的特点·····	(175)
乳母每天需要的热能·····	(176)
乳母每天需要的蛋白质·····	(176)
乳母每天需要的矿物质及维生素·····	(177)
乳母营养状况对乳汁中脂肪和蛋白质的影响·····	(178)
乳母营养状况对乳汁中脂溶性维生素的影响·····	(178)
乳母营养状况对乳汁中水溶性维生素的影响·····	(179)
乳母营养状况对乳汁中矿物质的影响·····	(180)
乳母营养素的日供给量·····	(182)
乳母的饮食安排·····	(182)
乳母每天应吃的食物种类及量·····	(183)
乳母春季参考食谱·····	(184)
乳母夏季参考食谱·····	(185)
乳母秋季参考食谱·····	(186)
乳母冬季参考食谱·····	(188)
具有催乳作用的食物·····	(189)

● 调剂饮食 长寿安康

中年妇女的身体变化·····	(193)
中年妇女营养素的日供给量·····	(193)
中年妇女不吃早餐害处大·····	(194)
老年妇女的身体变化·····	(195)
老年妇女的饮食原则·····	(195)
老年妇女的营养素日供给量·····	(196)
延缓人体老化过程的食物·····	(197)
什么是骨质疏松症·····	(197)
与骨质疏松症有关的营养素·····	(198)
骨质疏松症的防治·····	(199)
老年人喝奶补钙要适当·····	(200)
吃多少骨头能补足钙·····	(200)
更年期妇女吃什么好·····	(201)
什么是肥胖症·····	(202)
肥胖症的危害·····	(203)
调剂饮食, 预防肥胖·····	(203)
患了肥胖症应怎样调整饮食·····	(204)
绝经后的妇女要常查血脂·····	(205)
高脂血症及冠心病病人的饮食防治措施·····	(206)
合理饮食可预防乳腺癌·····	(207)
与胃癌有关的饮食因素·····	(207)
饮食与老年耳聋的关系·····	(208)
“编外”营养素与老年人健康·····	(208)
动脉硬化病人宜吃的食物·····	(209)

冠心病病人喝茶时应注意什么·····	(209)
咳嗽、咳痰者吃点什么好·····	(210)
预防便秘及水肿的食谱·····	(210)
白带多者宜吃哪些食物·····	(211)
有助于御寒的食物·····	(211)
老年人怎样掌握服药与进食的时间·····	(213)