

WOMEN

SHWENBOOK 健康
百世文庫 今典

中国医学科学院北京协和医院主任营养师

杜寿玢 教授推荐



全新彩装

健康今典/著

健康今典·维生素保健课堂

孕期维生素

女性孕产期维生素营养保健指南

VITAMINS

DURING PREGNANCY

中国轻工业出版社

《百世风尚》申领表

1. 姓名: _____ 2. 性别: _____ 3. 联系电话(日间): _____ 4. 邮寄地址: _____ 5. 邮编: _____ 6. E-mail: _____
7. 学历: 高中或以下 大专 本科 硕士或以上 8. 职位: 一般职员 中层管理人员 高层管理人员 私营老板
9. 年龄: 20岁以下 20-30岁 30-40岁 40-50岁 50岁以上
10. 个人月收入: 3000元以下 3000-5000元 5000-10000元 10000元以上
11. 任职机构: 政府机构 国有(集体)企业 外资企业 私营企业 专业人士 / 自由职业
12. 您还希望看到什么样的健康读物?

请完整填写本申领表, 沿虚线裁下并寄至: 北京世文图书音像有限责任公司 地址: 北京市朝阳区北四环东路 108 号千鹤家园商务一号楼 1301 室(100029) 您将免费获得《百世风尚》一册。咨询电话: 010-64448949 / 传真: 010-64448224 (请正确填写登记表并注明您详细收货地址及联系电话)

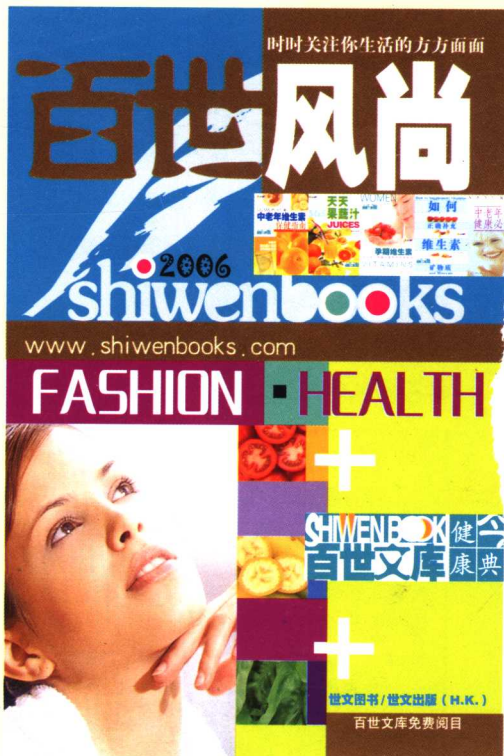
健康可以再多一点

感谢您购买

百世文库·健康今典
全新彩装图书

同时您也获得了免费赠阅

“2006《百世风尚》”一册的机会



积淀健康理念

打造舒适生活

关注时尚元素

全方位健康索引·优雅生活读本

!!!, 可不要错过哦! 现在就赶快申请

索取吧!

书香满怀

健康满溢

生活进阶



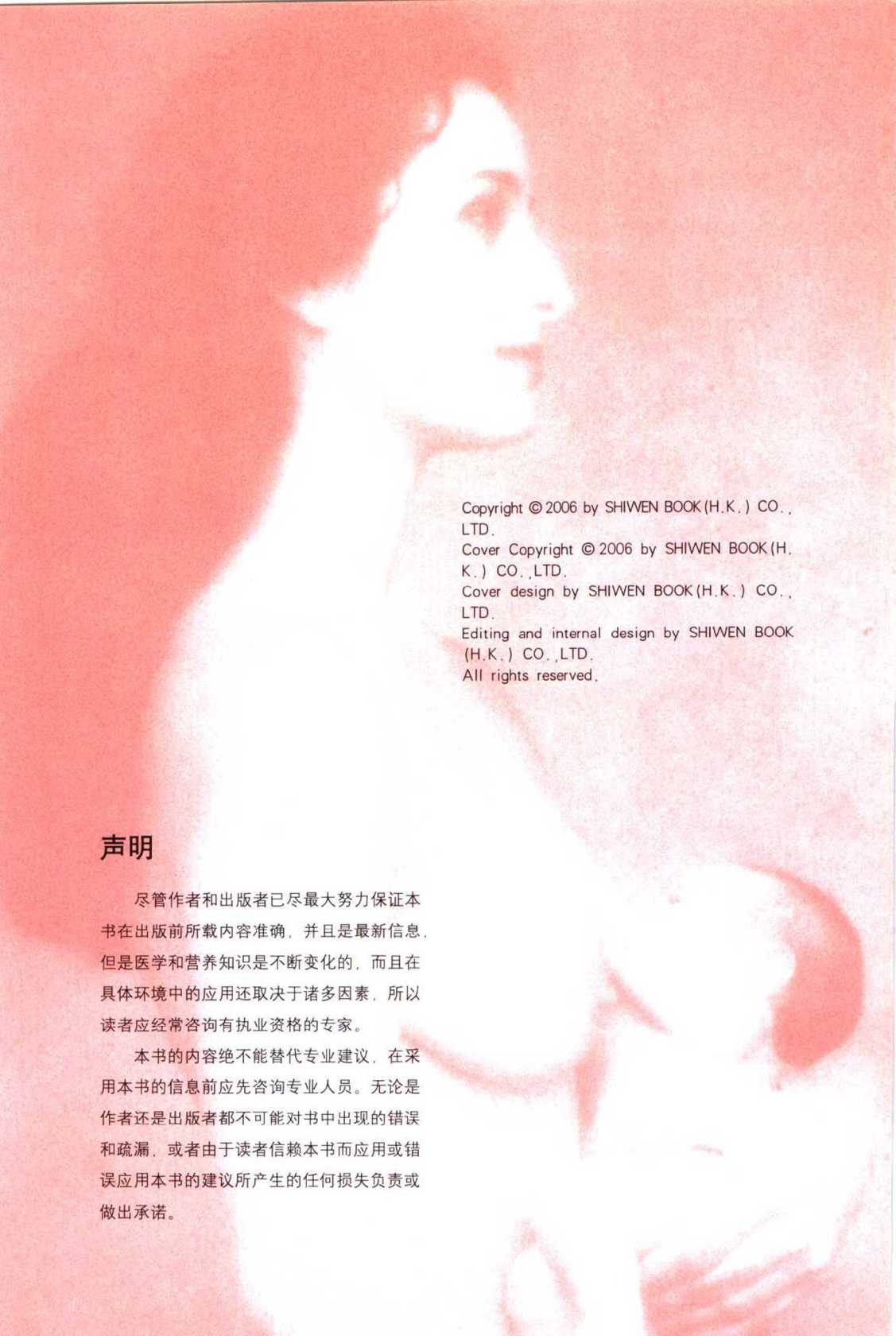
VITAMINS

during pregnancy



孕期维生素

女性孕产期维生素营养保健指南



Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Cover design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

All rights reserved.

声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是医学和营养知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的专家。

本书的内容绝不能替代专业建议，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议所产生的任何损失负责或做出承诺。



WOMEN

SHWENBOOK 健康
百世文庫 今典

健康今典 / 著

健康今典·维生素保健课堂

孕期维生素

女性孕产期维生素营养保健指南

VITAMINS

DURING PREGNANCY

 中国轻工业出版社

试读结束。需要全本请在线购买：www.eetongbook.com

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社

□全球著作财产权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

孕期维生素 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 1

(健康今典·维生素保健课堂)

ISBN 7-5019-5188-8

I. 孕… II. 健… III. ①孕妇—营养卫生②维生素—营养卫生
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 140694 号

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 6

字数: 60 千字

书号: ISBN 7-5019-5188-8/TS·3009 定 价: 26.80 元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

51361S0X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



序

当你步入孕期，你一定会感到无比的幸福和自豪，与此同时，全家人都有个共同的期盼——希望未来的小宝宝健康、聪明。在诸多影响因素中，合理营养无疑应居于首位。

谈到营养，就不能不关注微量营养素（维生素和矿物质），它们在体内所占的比重甚微，但却为生理活动所必需，缺乏或过量均会给母子带来不良的影响。例如妊娠早期缺乏叶酸会使胎儿发生神经管畸形，补充后可取得较好的预防效果，又如缺乏维生素A，会使胎儿发育不良，而过量摄取可导致中毒。有鉴于此，本书用简明扼要的文字和图文并茂的形式，着重介绍微量营养素的基本知识；对孕前、孕中、孕后营养需求中的重点，孕期里可能遇到的问题，怎样使分娩更加顺利以及如何保证哺乳等均从微量营养素的角度，提供大量新的信息，相信准妈妈们会从中获得有益的知识，再加上在定期产前检查中，从专业人士那里获得个体化有针对性的营养指导，就会使母子的健康得到更大的保证。

杜寿玢 教授

中国医学科学院北京协和医院主任营养师

Vitamins
during
PREGNANCY

& MINERALS

VITAMINS DURING PREGNANCY



前言

你即将拥有一个孩子，这是多么大的喜悦啊！别人也许不觉得他特别可爱，起初你也可能觉得如此，但是他每分每秒都在长大，会变得越来越漂亮；从第一次拥抱孩子时的手足无措开始，到你抚摸他的头，握住他的小手，都会给你带来许多别人无法体会的喜悦！

女性在怀孕之前及怀孕期间所选择的营养，对孩子有绝对的影响。许多针对孕妇的研究发现：营养适当的孕妇所生的婴儿87% 身体健康或非常健康；10% 只有轻微的先天性疾病，如眼睛发炎或疝气；仅有少数婴儿发生先天性心脏异常。营养极度不良的母亲，所生的婴儿有95% 健康情形不佳，甚至非常恶劣，包括死产、出牛后几小时或几天内死亡、精神迟钝、唇裂、先天性心脏病及先天性白内障。

怀孕期间的营养充足时，生产比较容易。研究发现营养不良的产妇经常难产，营养充足的产妇难产的情形则比较少。营养不良的产妇，早产的几率比足月生产多2倍；即使足月生产，婴儿的体重也比正常的足月婴儿轻。与营养充足的孕妇相比，营养不良的产妇生产时常大量出血，子宫感染的几率多3倍，乳房感染的几率多2倍，乳房脓肿的几率多3倍。

研究发现，怀孕期间营养不良的产妇，虽然胎儿小很多，生产时却更困难，并发症更严重。在相关的两项针对营养充足与营养不良的产妇的研究中，初产妇生产的时间大致相同，但是对于经产妇而言，营养充足者几乎减少一半的生产时间。营养越充足的产妇，出血的情形越少，子宫收缩越强劲有力。营养不良的产妇复原较慢，发生并发症的几率多3倍，主



要有出血、子宫及尿道感染、静脉炎、高血压及发炎、感染、乳房脓肿等。

营养充足时怀孕的情况更正常。研究发现，营养不良的孕妇与营养充足的孕妇比较，前者怀孕期间身体不适的几率高出6倍；严重贫血的几率高出2倍；出现流产迹象的情形高出8倍，血毒症也高出2倍。营养不良的孕妇有6%流产，而营养充足的孕妇则很少有流产的情形。

世界各地有许多类似的研究都证实，孕妇的营养越好，生产越顺利，产妇及婴儿也越健康。孕妇通常在怀孕第四个月才去找妇产科医生，此时才改善饮食虽然为时稍晚，不过仍然有所助益。

最近有一些研究结果推翻原有的观念，并强调某些妇产科医生不太能接受的概念。例如，医生们都认为某一项营养不足时，身体供应养分的规律是先顾全胎儿，牺牲母体；事实却是：为了保护母体的健康，牺牲的是未出生的胎儿。如果孕妇过度控制体重，则所生下的婴儿死产、早产、出生后很快死亡、痴呆、肢体残缺、智障或脑瘫的几率将会大增。

在怀孕的最后几个月，胎儿大脑的发育达到巅峰状态，若母亲的营养受到太多限制，则婴儿无法制造足够的脑细胞。所以智商的高低与怀孕期间母体增加的重量有关；而难产是因为营养不良，与婴儿的大小关系并不大。

有许多准妈妈为了自己 and 孩子的健康注重营养均衡的饮食，有些则随心所欲地放任自己的饮食，丝毫不考虑后果。聪明的准妈妈，在怀孕期间注意营养，才可孕育出令你骄傲与欣慰的孩子。



VITAMINS

during pregnancy

目 录

第一章 女性怀孕前需要知道的

营养素知识

维生素和矿物质的基本知识指南 /13

第二章 怀孕前所需的营养素补充

怀孕之前及时补充营养 /30

怀孕前良好营养的重要性 /31

你需要更多的营养素 /32

不孕症与营养素 /33

预防流产与营养素 /34

胎儿畸形与营养素 /35

让孩子更聪明的营养素 /37

营养饮食的 10 个法则 /40

第三章 怀孕期的营养素需求

怀孕的第一个月至第三个月的
营养素需求 /44

怀孕的第四个月至第六个月的
营养素需求 /46

怀孕的第七个月至第九个月的
营养素需求 /49

第四章 预防孕产期异常的营养素补充

维生素 B₆ 的好处 /58

营养素与流产 /59

营养素与情绪问题 /60

营养素与头痛 /61



| | |
|--------------|-----|
| 营养素与便秘、腹泻 | /61 |
| 营养素与痔疮 | /62 |
| 营养素与神经炎 | /62 |
| 营养素与胀气 | /63 |
| 营养素与妊娠斑和妊娠纹 | /63 |
| 营养素与控制正常的胆固醇 | /64 |
| 营养素与牙齿及牙床的问题 | /65 |
| 营养素与静脉曲张和静脉炎 | /65 |
| 营养素与贫血 | /68 |
| 营养素与水肿 | /72 |
| 营养素与血毒症 | /75 |

第五章 素食与多胞胎孕妇的营养素补充

| | |
|--------------|-----|
| 素食孕妇的特殊营养需求 | /80 |
| 多胞胎孕妇的特殊营养需求 | /82 |

第六章 让分娩更顺利的营养素补充

| | |
|------------|-----|
| 减轻肌肉的疼痛 | /86 |
| 加快分娩过程 | /86 |
| 保持强健的肌肉 | /87 |
| 阴道组织的弹性 | /88 |
| 补充营养素的其他好处 | /89 |
| 最后一刻的准备工作 | /89 |

第七章 母乳喂养所需的营养素补充

| | |
|------------|-----|
| 对营养素的需求 | /92 |
| 营养素的最佳食物选择 | /93 |
| 提升母乳品质 | /94 |



VITAMINS

during pregnancy

第一章

女性怀孕前 需要知道的营养素知识



如果你已经怀孕了或正准备怀孕,恭喜你!你即将开始经历一段你一生中最高兴、最疲劳、最具挑战性和最特殊时光。毫无疑问,你会在未来的几个月里幻想:“我的宝宝长什么样?第一次做母亲我该怎样做?我的宝宝长大了会成为什么样的人?……”你的思绪还会不可避免地回到这个问题上,即“我的孩子健康吗”。

幸运的是,这个问题的答案在你的身上。尽管遗传和偶然因素会影响你宝宝的健康,但实际上照顾好你自己就给了宝宝最好的健康出生的机会。

作为一名怀孕或即将生产的女性,你有一个独特的机会使自己健康起来。你现在开始的好习惯可以伴随你和你的宝宝一生。实际上,研究表明,你在孕前和孕期的饮食和营养状况以及你的宝宝出生时的重量会对宝宝今后是否患慢性病如糖尿病、高血压和心血管疾病产生重大影响。很显然,孕前和孕期的低质量营养会导致宝宝出生时重量低并且成人后容易发生健康问题。



维生素和矿物质的基本知识指南

人体每天需要很多种不同的营养素。每种维生素和矿物质都对孕妇和胎儿的健康起着重要的作用。

释放能量的营养素

你可能听到有人这样说：“维生素给我更多的能量。”实际上，维生素没有热量，但是你需要通过它们利用你食物中的能量。因此，以下列出的所需的营养素与你吃的食物种类有关。

维生素 B₁(硫胺素)

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：怀孕期：1.4 毫克；哺乳期：1.5 毫克。

作用 从碳水化合物中释放能量。调节食欲和神经系统功能。可改善精神状况，缓解孕期的情绪失控。

来源 啤酒酵母、麦片和面包、干豆和豌豆、葵花子、燕麦片、麦芽、猪肉。

注意事项 硫胺素在热和光中不稳定。在烹饪时应尽量减少烹饪时间和少加水，以免破坏蔬菜中的硫胺素和其他水溶性维生素。其他破坏硫胺素的因素还有咖啡因和酒精、食品加工过程、雌激素、磺胺类药物等。

维生素 B₂(核黄素)

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：怀孕期：1.4 毫克；哺乳期：1.6 毫克。

作用 帮助能量从所有的食物中释放。维护视力的正常和皮肤健康。促进发育和细胞的再生；帮助消除口腔内和唇舌的炎症。

来源 麦片、牛奶、酸奶和奶酪、鱼、绿叶蔬菜。

注意事项 光，尤其是紫外线，以及碱性食物会破坏核黄素(这也是牛奶要放在不透明的包装物中保存的原因)，另外烹饪时少放水(核黄素会在烹饪液体中分



解)，还要避开磺胺类药物、雌激素、酒精等。

维生素 B₃(烟酸)

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：怀孕期：1.8毫克；哺乳期：1.7毫克。

作用 帮助能量从食物中释放。维护皮肤、神经系统和消化系统的健康。促进血液循环，减轻妊娠高血压。治疗口腔、唇舌炎症，防止口臭。预防和缓解严重的偏头痛。促进消化系统健康，减轻胃肠障碍。

来源 麦片、禽肉、鱼、肉、豆角、坚果、鳄梨、花生、无花果。

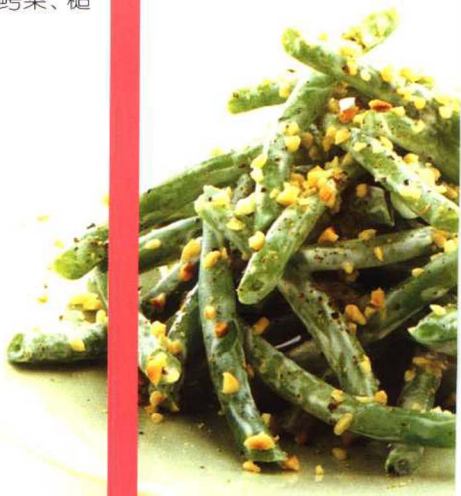
注意事项 直接服用烟酸补品可能会引起面部潮红，若改用烟酰胺形式的烟酸会减轻潮红现象。

维生素 B₅(泛酸)

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：怀孕期：6毫克；哺乳期：7毫克。

作用 帮助能量从食物中释放。参与抗体的产生，有助于抵抗传染病。帮助细胞的形成，维持正常发育和中枢神经系统的发育。防止疲劳。缓解多种抗生素的毒性作用。对紧张状态提供抵抗能力。

来源 广泛分布于很多食物中。鸡肉、三文鱼、大麻哈鱼、鳄梨、糙



米、坚果、绿叶蔬菜是很好的来源。

注意事项 避免高温、食品加工、咖啡因、磺胺类药物、安眠药、雌激素、酒精等因素对泛酸的破坏。

维生素H(生物素)

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：怀孕期：30 微克；哺乳期：35 微克。

作用 帮助能量从食物中释放。帮助脂肪合成和碳水化合物化合物的储存。缓解肌肉的疼痛。减轻湿疹、皮炎症状。

来源 广泛分布于很多食物中。糙米、燕麦片、榛子、花生、水果、牛奶、蛋黄是很好的来源。

注意事项 生蛋白(其中含有妨碍生物素吸收的抗生物素蛋白)、水、磺胺类药物、雌激素、食品加工、酒精等影响生物素的吸收。在妊娠期间,生物素会明显流失。虽然生物素与胎儿出生时的体重没有直接关系,但为了安全起见,在使用补品前应先咨询医生。



具有建造功能的营养素

这些营养素可帮助骨骼、肌肉组织、激素和其他组织的生长。

钙

怀孕期和哺乳期推荐日摄入量：1000 毫克。

作用 钙是骨骼和牙齿的基本成分。是肌肉收缩、神经功能健全、血液凝结、血压和免疫系统维持正常的重要参与成分。研究表明,摄取足量的钙可降低高血压和减少结肠癌以及骨质疏松症的发生。缓解失眠。帮助体内铁的代谢。维持有规律的心律。

来源 牛奶和奶制品、带骨鱼、豆腐、西兰花、绿叶菜、豆类、某些海藻和海菜、大豆、葵花子、核桃。

注意事项 大量的脂肪、草酸(存在于巧克力、菠菜中)、植酸(存在于谷物中)

