

中外医学专家特别建议：科学的饮食搭配对孕产妇的健康和胎儿的成长起着很重要的作用！

孕产妇

YouzhuyuYunchanfuJiankangheTaierChengzhangdeLixiangShipu

营养食谱

有助于孕产妇健康和胎儿成长的理想食谱

良

石◎主编

Yunchanfu Yingyang Shipu

本书谨献给想做妈妈、即将做妈妈、
已经做妈妈的新妈妈！
让您在日常饮食中，轻松吃出健康来。

中国妇女出版社



中外医学专家特别建议：科学的饮食搭配对孕产妇的健康和胎儿的成长起着很重要的作用！

孕产妇 营养食谱

良石◎主编

Yunchanfu Yingyang Shipu

本书谨献给想做妈妈、即将做妈妈、
已经做妈妈的新妈妈！
让您在日常饮食中，轻松吃出健康来。

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养食谱/良石主编.-北京:中国妇女出版社, 2006.1

ISBN 7-80203-259-8

I.孕... II.良... III.①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV.TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第146360号

孕产妇营养食谱

主 编: 良 石

责任编辑: 廖晶晶

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 850×1168 1/24

印 张: 12.25

字 数: 300千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次

书 号: ISBN 7-80203-259-8/R·9

定 价: 19.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

原 料

金针鸡汤

鸡腿肉200克,金针菜10克,黄芪20克
当归20克,红枣6枚,米酒150克。

制作方法

1. 将金针菜洗净,用温水泡开;将红枣洗净,切成小块,再用热水烫一下,捞出备用。
2. 将上述原料一起放入锅中加入米酒和适量清水焖煮,待沸后转小火煮熟即可。

营养保健

鸡肉不仅肉质细嫩鲜香,而且富含多种营养,尤其是对孕妇健康和胎儿发育均有积极作用的磷脂类含量较高;金针菇营养也很丰富,因其赖氨酸和锌的含量特别高,被誉为“益智菇”;而黄芪、当归、红枣、米酒也都是对孕产妇有补益作用的佳品。

上述材料共制成汤,不但营养价值较高,且入口极易消化,因此孕妇、产妇皆宜食用。



双色冻

原 料

番茄2个,洋葱粉2克,绿茶粉1克,陈皮5克,冰糖4克。

制作方法

- 1.将番茄对切开;陈皮切成细丝;绿茶粉加水搅拌均匀。
- 2.取150克水,加入洋葱粉1克、冰糖2克,不停地搅拌直至煮开,待其溶化后倒入模型中,加入陈皮、番茄。
- 3.另取150克水,加入剩下的洋葱粉和冰糖,不停搅拌至煮开,待溶化后放入绿茶粉液拌匀,再倒入模型中。
- 4.将两个模型放入冰箱,待凝固即可食用。

营养保健

此双色冻造型美观,富含维生素C,且热量较低,食之既美味可口又不增重,特别适合产后欲减肥者食用。



润饼

原 料

猪肉丝25克,甜虾60克,高丽菜30克,豆芽菜30克,芹菜30克,饼皮1张,花生粉1汤匙,糖粉1汤匙,食用油2汤匙。

制作方法

1.将高丽菜洗净,切成丝;将芹菜洗净,切成细末;将肉丝用开水氽熟;将甜虾烫熟去壳。

2.锅置火上加油烧热,入高丽菜、芹菜略炒,放凉。

3.将润饼皮铺开,依序放上花生粉、糖粉、猪肉丝、高丽菜、豆芽菜、芹菜、甜虾、糖粉、花生粉,最后卷成圆桶状即可食用(糖粉、花生粉要放两次)。

营养保健

润饼营养丰富,含蛋白质16.5克,脂肪13.5克,碳水化合物14.5克,热量237大卡。此饼属于高纤维食品,适于孕妇便秘者食用。

特别提示

烹制时用油不要太多,时间也不宜太久,以免造成营养素的大量流失。



原 料

葡 萄 鱼

桂鱼肉200克,葡萄6粒,草菇3个,青柿椒、红柿椒各1/2个,蒜末5克,白糖10克,盐5克,奶油2汤匙,橙汁3汤匙,柠檬汁1汤匙,太白粉1汤匙。

制作方法

- 1.将葡萄去皮;青、红柿椒分别切片;草菇对切;桂鱼肉均匀擦上盐。
- 2.平底锅置火上,涂上一层奶油,鱼入锅煎,至两面皆呈金黄色时捞起。
- 3.锅中再涂一层奶油,加入蒜末炒至熟软,放入葡萄、青柿椒、红柿椒、草菇、橙汁、柠檬汁、白糖、盐、太白粉搅拌均匀后,淋在鱼上装盘即可。

营养保健

桂鱼不但营养丰富,而且肉质细嫩、鲜美,入口极易消化,历来被誉为鱼中上品。桂鱼配合性味甘平,具有补益气血作用的葡萄、草菇等共制成此菜,对妇女妊娠早期食欲不振、脾胃功能欠佳者有食疗作用。



前 言

孕育一个健康、聪明的小宝宝,是每对准备或即将做父母的青年夫妇最大的心愿。

一颗微小的受精卵成长为体重3公斤左右的婴儿,重量足足增加了6亿倍!如此巨大的变化完全是由于母体源源不断地给宝宝输送营养的结果。如果孕妇营养不良,胎儿的发育就会受到影响,尤其是对脑的成熟不利。产妇营养不良可引起宝宝脑重量(特别是小脑)的减轻,并且这种损害在成人后无法弥补。但假如孕妇暴饮暴食导致营养过剩,不仅会增加身体负担,也为产后减肥造成困难,还可能使胎儿发育过大,致使分娩困难。因此,帮助孕产妇和她们的家人全面、科学、系统地掌握合理营养与饮食的知识很有必要,为此,我们特地编撰了这本《孕产妇营养食谱》。

本书根据生育的特点,分为孕育营养准备、孕妇、产妇三个篇章,并分别从孕前准备期、孕早期、孕晚期、分娩期、产褥期、哺乳期等七个不同时段,介绍了孕产妇在每一个时段的营养需求与饮食安排,同时附上适合各时段的营养食谱。

孕产妇由于其特殊的生理原因,在孕产期间可能会患上如妊娠呕吐、贫血、产后缺乳、虚弱、水肿等诸多病症,我国传统中医学和现代营养学以及现代医学在指导孕产妇饮食营养并防治其常见疾病方面积

累了宝贵的经验,本书纳取了中西医之长帮助孕产妇剖析这些多发病的病理,并推荐了对症的食疗方法。让孕产妇朋友在日常饮食中,轻松吃出健康来。

本书实用价值较高,读者可根据自己的实际情况及时查阅并加以灵活运用。希望本书能伴随你平安、快乐地度过怀孕、生产这一人生重要的时期;同时也希望可爱的小宝宝为您的家庭带来幸福和快乐,您的满意也就是我们最大的快乐!

编者

2006年1月



目 录

孕育营养准备篇

第一章 理想怀孕营养食谱	(2)
第一节 基本营养知识	(2)
一、孕产妇所需营养素的来源与作用	(2)
二、合理的烹调方法与饮食营养	(6)
第二节 孕前营养贮备与饮食安排	(7)
一、孕前营养贮备的重要性	(7)
二、为保障孕早期的营养贮备，孕前应做如下准备	(8)
第三节 理想怀孕常用食谱	(9)

孕妇篇

第二章 孕早期营养食谱	(44)
第一节 孕早期营养需求与饮食安排	(44)
一、孕早期的营养需求	(44)
二、孕早期的饮食安排原则	(45)



第二节 孕早期常用食谱	(46)
第三章 孕中期营养食谱	(72)
第一节 孕中期营养需求与饮食安排	(72)
一、孕中期的营养需求	(72)
二、孕中期的饮食安排原则	(73)
第二节 孕中期常用食谱	(74)
第四章 孕晚期营养食谱	(105)
第一节 孕晚期营养需求与饮食安排	(105)
一、孕晚期的营养需求	(105)
二、孕晚期的饮食安排原则	(106)
第二节 孕晚期常用食谱	(108)
第五章 孕期并发症食谱	(142)
第一节 妊娠呕吐	(142)
第二节 妊娠贫血	(147)
第三节 妊娠肿胀	(151)
第四节 便秘	(158)
第五节 胎漏及胎动不安	(164)
第六节 妊娠手足搐搦症	(166)
第七节 妊娠腹痛	(169)
第八节 妊娠夜盲症	(171)

产妇篇

第六章 分娩期营养食谱	(178)
第一节 分娩期饮食营养特点与饮食安排	(178)
一、分娩期的饮食营养特点	(178)



二、分娩期的饮食安排原则	(179)
第二节 分娩期常用食谱	(179)
第七章 产褥期营养食谱	(183)
第一节 产褥期饮食营养特点与饮食安排	(183)
一、产褥期的饮食营养特点	(183)
二、产褥期的饮食安排原则	(184)
第二节 产褥期常用食谱	(187)
第八章 哺乳期营养食谱	(218)
第一节 哺乳期饮食营养特点与饮食安排	(218)
一、哺乳期的饮食营养特点	(218)
二、哺乳期的饮食安排原则	(219)
第二节 哺乳期常用食谱	(220)
第九章 产妇常见症食谱	(239)
第一节 产后出血	(239)
第二节 产后身痛	(244)
第三节 产后恶露异常	(248)
第四节 产后缺乳	(256)
第五节 产后虚弱	(263)
第六节 产后水肿	(267)
第七节 急性乳腺炎	(271)
第八节 产后便秘	(274)

孕育营养准备篇

食

为了生一个健康聪明的孩子，
青年夫妇应该从想要孩子的时候起
就增加营养，为提高精子、卵子质量
和孕后贮备营养做准备。



孕前准备知识问答



第一章 理想怀孕营养食谱

第一节 基本营养知识

一、孕产妇所需营养素的来源与作用

人体为维持正常的生理代谢，需要从食物中摄取多种营养素。在营养学中，这些营养素被归结为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大类。

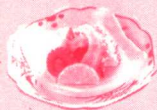
1. **蛋白质**：它是构成身体细胞的基本物质，其含量在体内仅次于水分。人体的生长发育、组织的更新，都必须有蛋白质做原料；蛋白质是酶、激素、抗体、血红蛋白的组成部分；在人体内参与许多重要的功能如体液酸碱度调节、多种物质输送等；当人体热能供应不足时，它还可以消耗一部分来产生热量。

蛋白质含量较高的食物有肉类、蛋类、鱼类、牛奶、大豆、花生、芝麻、豌豆和五谷类。

2. **脂肪**：它是最丰富的热量来源，其中的磷脂是胎儿大脑发育中不可缺少的物质；作为载体，它可以促进脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等的吸收利用；脂肪中的不饱和脂肪酸（如亚油酸和亚麻油酸是合成前列腺素的前体）具有调节机体生理功能的作用，还可以降低血液中的胆固醇，防止动脉粥样硬化；制作食物时加入少量脂肪，能使食物味道鲜美，令人食欲大增。

脂肪含量较高的食物有动物油脂、植物油和硬果类食品（核桃、芝麻、花生仁等）。

3. **碳水化合物**：又称糖类。它是人类饮食中最大、最直接迅速的热量来源。按其结构可分为单糖（如葡萄糖、果糖）、双糖（如蔗糖、乳糖、麦芽糖）和多糖（如



淀粉、粗纤维)三大类。糖可以与脂类结合形成糖脂,参与神经组织和细胞膜的构成;也可以与蛋白质结合形成糖蛋白,如酶、激素等;糖类还可以促进毒素排出,减少中毒症及肠癌的发生;当体内糖类充足时,可避免蛋白质的消耗;胎儿代谢(尤其是呼吸)均需葡萄糖,若供应不足,母体就会消耗脂肪和蛋白质来供能,若脂肪运作太快,则易产生酮,引起酮中毒,就会对胎儿的脑和神经系统造成危害。

碳水化合物主要存在于五谷类食品、蔬菜和水果中。

4. 维生素:维生素是维持生命、促进生长、增进机体抵抗力和调节人体生理功能不可缺少的营养素,虽然需要量很小,一旦缺乏却会引起疾病。根据维生素的溶解性质,通常把它们分为脂溶性维生素和水溶性维生素两类。以下介绍几种对孕妇影响较大的维生素:

(1) 维生素 A:

维生素 A 为脂溶性维生素。其主要功能是促进生长、增强免疫力,促进视紫质的代谢,维持人体视力正常,促进生殖能力等。

孕妇和胎儿各组织器官的生长发育均离不开维生素 A。如果缺乏,有可能引起流产,胚胎发育不良,也可能引起孕妇的孕期夜盲症。但若摄入过多,也会引起胎儿畸形。因此,应合理摄入维生素 A 为好。

维生素 A 含量较多的食物有动物肝脏、牛奶、鸡蛋等。另外,胡萝卜素在人体内可还原成两分子维生素 A,胡萝卜、西红柿、菠菜、豌豆苗、荠菜、辣椒等有色蔬菜,含有丰富的胡萝卜素。

(2) 维生素 D:

维生素 D 是脂溶性维生素。其主要功效是促进骨骼和牙齿的生长,调节磷、钙的生理代谢。如果缺乏维生素 D,孕妇会出现骨质软化,严重者可出现骨盆畸形,影响以后的分娩。表现在胎儿则会影响其骨骼钙化,严重的可致先天性佝偻病。

含维生素 D 丰富的食物有动物肝脏、鱼肝油、鱼、鸡蛋等。

(3) 维生素 C:

维生素 C 又称抗坏血酸,呈酸性,遇热、碱和某些金属易遭破坏,因而烹调时易损失。维生素 C 在人体代谢中有多种功能,如促进细胞间质中胶原的形成,血液的再生,牙齿、骨骼的钙化等。孕妇缺乏维生素 C 可患坏血病、牙龈肿痛、牙齿松动、骨骼脆弱、机体免疫力下降、胎儿发育不良、分娩时出血等症状。



维生素 C 广泛存在于新鲜蔬菜和水果中。

(4) 维生素 E:

维生素 E 又称生育酚, 是脂溶性维生素。其主要功能是维持正常的生殖功能, 及心肌、平滑肌、心血管系统的正常结构; 维生素 E 有抗氧化作用, 防止褐脂质的蓄积。对孕妇的主要作用是保胎、安胎、预防流产。

维生素 E 含量丰富的食物有菜籽油、牛奶、蛋类、五谷类、肉类、鱼类、多叶蔬菜等。

(5) 维生素 K:

维生素 K 是脂溶性维生素。其主要作用是促进血液凝固。孕妇缺乏维生素 K 会导致新生儿黑粪症。

含维生素 K 丰富的食物有排骨、菠菜、卷心菜等。

(6) B 族维生素:

B 族维生素是水溶性维生素。比较重要的有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。

① 维生素 B₁: 又称硫胺素。其作用是促进人体正常代谢, 增加食欲, 帮助消化吸收, 预防便秘, 促进乳汁的分泌等。维生素 B₁ 缺乏可导致浮肿、脚气、心动过速、早产等。

含维生素 B₁ 较多的食物有五谷类 (特别是糙米)、猪瘦肉、牛肉、动物肝脏、豆类、鱼类、蛋类以及新鲜蔬菜。

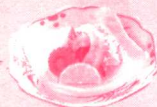
② 维生素 B₂: 又称核黄素。其作用是促进生长发育, 促进乳汁分泌, 维护口、舌皮肤黏膜的健康。维生素 B₂ 缺乏时易患唇、舌口角炎、脂溢性皮炎、角膜炎和白内障, 也可导致胎儿发育不良。

含维生素 B₂ 较多的食物有五谷类、肉类及动物肝脏、蛋类、豆类及新鲜蔬菜等。

③ 维生素 B₆: 是构成转氨酶的辅酶成分; 具有预防脂肪肝的作用; 还可以预防孕妇患牙齿疾病。维生素 B₆ 缺乏时会出现皮炎、贫血、肝功能紊乱等症。

含维生素 B₆ 较丰富的食物有谷类、动物肝肾、牛奶、肉类、鸡蛋、蔬菜等。

④ 维生素 B₁₂: 又称钴胺素, 其分子中含有钴。维生素 B₁₂ 的作用是促进红细胞的分裂成熟, 与叶酸合并应用治疗恶性贫血; 参与胆碱的合成, 抵抗脂肪肝; 促进



维生素 A 在肝脏中的储存。若孕产妇维生素 B₁₂ 供应不足时, 母体与胎儿均可能患巨幼红细胞性贫血症。

含维生素 B₁₂ 较多的食物有动物肝、肾、瘦肉、牛奶、鸡蛋等。

(7) 叶酸:

叶酸是水溶性维生素, 其主要功用是促进红细胞的再生, 用于治疗恶性贫血、巨幼红细胞性贫血等症。妊娠期妇女红细胞叶酸水平低下, 容易导致巨幼红细胞性贫血症。若妊娠期补充叶酸, 有助于缓解此症。为避免发生此症, 在孕前多食富含叶酸的食物, 可谓一举两得。

含叶酸较多的食物有动物肝、肾、牛肉、绿叶蔬菜、茶叶、酵母等。

5. 矿物质: 又称无机盐。是维持人体正常生理功能必不可少的营养成分。主要的矿物质有铁、钙、磷、锌、钠、铜、钼、铬等。以下介绍几种与孕产妇关系最密切的元素:

(1) 铁:

铁主要与造血有关, 是血红蛋白的组成成分。因此缺铁可引起血红蛋白的不足, 导致缺铁性贫血症。孕妇由于血容量增加, 对铁的需求相应增加, 易形成妊娠贫血, 倘在孕前注重对铁的补益, 贮存一定数量的铁 (铁在体内可贮存 4 个月), 则会避免此症的发生。

含铁较多的食物有动物心、肝、肾、海带、黑木耳、芝麻、虾米、紫菜、腐竹、豆类、芹菜等。

(2) 钙:

钙是构成牙齿和骨骼的材料, 胎儿骨组织的生长发育及母体自身, 均需大量的钙; 钙是血液凝固的必需元素; 钙参与肌肉的收缩和舒张, 钙浓度高时, 收缩力增加; 钙还对许多酶系统有激活作用。

孕妇饮食中钙摄入量不足时, 会使母体血液中含钙水平降低, 出现小腿抽筋或手足搐搦症, 进而产生骨质软化症, 胎儿也可能产生先天性佝偻病。

含钙丰富的食物有动物性食物、乳类食品、贝类、鸡蛋、骨粉、绿叶蔬菜、豆类、硬果类、水果、榨菜、萝卜干等。

(3) 锌:

锌是多种酶的组成成分, 主要参与人体多种营养素的代谢, 与性腺、胰腺、脑