



孕 期

饮食
宜忌

李敏 编著

饮食宜忌丛书

孕期饮食原则与宜忌常识

孕初期(第1/3月)饮食宜忌

孕中期(第4/6月)饮食宜忌

孕晚期(第7月至临产)饮食宜忌

孕期营养食谱及常见症状的食疗良方

孕期用药指南

健康饮食 宜忌有别 科学搭配 营养均衡



懂得吃什么
学会怎样吃

广东人民出版社
广东省出版集团

图书在版编目(CIP)数据

孕期饮食宜忌 / 李敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 1
(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-80728-220-7

I. 孕… II. 陈… III. 妊娠期—饮食营养学②妊娠期—饮食—禁忌 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153195号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/32
印张	4
版次	2006年1月第1版
印次	2006年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-220-7/R·90
定价	全套(1~8)定价: 160.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

FOOD 饮食宜忌丛书
SUIT AND
UNSUITABLE

孕期 饮食宜忌

李敏 编著

廣東省出版集團
廣東人民出版社

懂得吃什么

学会怎样吃

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间的密切关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学以及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康显得尤为重要，目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的健康饮食文化的宣传和推广。有史以来，中国人的养生之道大都以饮食保健为主，而饮食的宜忌与人们的健康又有密切的关系。社会和科技的不断发展以及人们生活水平的提高，使大家更加关注什么东西能吃，什么东西不能吃，不同体质、不同人群的人又该怎样吃这些饮食保健最基本的问题。

本套丛书即是一套符合现代人健康生活需求的饮食宜忌百科食典。全书共分为八个分册，分别为《婴儿饮食宜忌》、《儿童成长饮食宜忌》、《考生饮食宜忌》、《经期饮食宜忌》、《孕期饮食宜忌》、《产后饮食宜忌》、《美容塑身饮食宜忌》、《常见病饮食宜忌》。本丛书同时也是广东经济出版社同期推出的“百分百营养食典”丛书的指导读物，读者在了解了相关饮食宜忌知识后，还可从这套丛书中学会并掌握各种有针对性的营养食谱及其制作方法。

本册《孕期饮食宜忌》一书，主要介绍了孕前营养的重要性与饮食原则、孕期各阶段的饮食常识、孕妇不宜的饮食习惯、孕妇与胎儿在不同阶段的生理变化等知识，书中重点介绍了孕初期（第1~3月）、孕中期（第4~6月）、孕晚期（第7月至临产）常见食物的饮食宜忌，

孕期饮食宜忌

孕期食谱及孕期常见症状的食疗方案，还介绍了孕期的用药原则及慎用或禁用药物（包括中西药）的知识。

丛书编者以传统医药学、养生学为基础，参考了大量民间广为流传的饮食宜忌资料，结合现代医学、营养学的研究成果，有针对性地根据不同年龄、不同体质、不同人群的不同饮食需求，重点介绍了了婴儿，儿童，考生，女性经期、孕期、产后、美容塑身及各类常见病患者的饮食宜忌知识。全书由营养学专家、临床医师、特级厨师联手指导，内容科学实用，简单易学，不失为一套告诉大众吃什么和怎样吃的好书。

拥有这套不一样的饮食宜忌智慧食典，是每个家庭的明智之选。因为懂得吃什么、学会怎样吃毕竟是所有读者都十分关心的问题。吃进健康，吃去疾病，吃出未来，是本书编者与广大读者共同的愿望。

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”



Chapter one 第一章 孕妇饮食特点常识馆 P7



- 8 重视孕妇的合理营养
- 11 孕前营养的重要性与饮食原则
- 14 营养不良对母体健康的影响
- 16 营养不良对胎儿的影响
- 18 孕妇不宜的饮食习惯

Chapter two 第二章 孕初期(第1~3月)饮食宜忌 P21

22 准妈妈保健须知

25 宝宝生理变化

宜 吃 食 物			忌 吃 食 物	
26 生姜	32 板栗	37 猪肝	42 龙眼 / 益母草	
27 芝麻	33 莲藕	38 黑木耳	43 山楂 / 西瓜	
28 香椿	34 草莓	39 口蘑	44 甲鱼 / 海带	
29 豆腐	35 牛奶	40 萝卜	45 酒 / 酸性食物 / 化学食品	
30 菠菜	36 丝瓜	41 花生		
31 鸭肉				

Chapter three 第三章 孕中期(第4~6月)饮食宜忌 P47

48 准妈妈保健须知

51 宝宝生理变化

宜 吃 食 物		
52 鸡肉	59 黄瓜	66 乌鸡肉
53 鸡蛋	60 海参	67 猪肉
54 糯米	61 大枣	68 带鱼
55 红薯	62 木瓜	69 白菜
56 芹菜	63 西红柿	70 莴笋
57 胖头鱼	64 豌豆	71 竹笋
58 羊肉	65 黑豆	



孕期饮食宜忌

忌吃食物

- 72 螃蟹 / 果脯
- 73 咖啡 / 油条 / 糖精及含糖精的食物
- 74 花椒 / 芥末 / 胡椒 / 辣椒
- 75 菠菜 / 土豆
- 76 海带 / 生鸡蛋 / 咸鱼
- 77 白酒 / 冷饮、汽水

Chapter four 第四章 孕晚期(第7月至临产)饮食宜忌 P79

- 80 准妈妈保健须知
- 83 宝宝生理变化

宜吃食物

- 84 胡萝卜
- 85 鲤鱼
- 86 红豆
- 87 扁豆
- 88 苹果
- 89 蛤肉
- 90 鱿鱼
- 91 鸽肉
- 92 核桃
- 93 黄豆芽
- 94 绿豆芽
- 95 鳕鱼
- 96 牛肉
- 97 泥鳅
- 98 墨鱼
- 99 金针菇
- 100 香菇
- 101 花生

忌吃食物

- 102 薏苡仁 / 苋菜
- 103 罐头食品 / 方便面等方便食品 / 大补食品
- 104 蛙肉 / 猪肝
- 105 霉变食品 / 高脂肪食物 / 高蛋白食物

Chapter five 第五章 孕期食谱及常见症状的食疗 P107

- 108 孕早期食谱
- 110 孕中期食谱
- 112 孕晚期食谱
- 114 妊娠呕吐的食疗
- 116 妊娠水肿的食疗
- 118 妊娠腹痛的食疗
- 120 妊娠高血压综合征的食疗

122 附录：孕期用药指南

- 122 孕妇用药原则
- 123 孕妇禁用或慎用的西药
- 127 孕妇禁用的中草药







Chapter one

第一章 孕妇饮食特点常识馆



重视孕妇的合理营养

1 妊娠期的生理改变

妊娠是很复杂的生理过程,孕妇在妊娠期间体内会有一系列的生理变化,以适应胎儿在子宫内正常的生长发育。

代谢改变

在大量雌激素、黄体酮及绒毛膜促性腺激素的影响下,母体的合成代谢增加,基础代谢率升高。作为胎儿主要能源的葡萄糖可通过胎盘以糖原的形式贮存,并经胎盘转运至胎儿;氨基酸可通过胎盘主动转运;脂肪酸通过胎盘扩散转运至胎儿。接近妊娠足月时,胎儿每日有35克葡萄糖、7克氨基酸和1.7克脂肪酸的能量需要。

消化系统功能改变

消化液分泌减少,胃肠蠕动减慢,常出现胃胀及便秘。妊娠早期常有恶心、呕吐等妊娠反应,对某些营养素如钙、铁、维生素B₁₂及叶酸的吸收能力增强。

体重改变

健康女性若不限制饮食,在妊娠期时一般体重会增加10~12.5千克。妊娠早期增重较少,而妊娠中期和妊娠后期则每周稳定地增加350~400克。

肾功能改变

妊娠期孕妇需排出自身及胎儿的代谢废物,因此肾脏负担加重,肾小球过滤能力增强,尿中可出现葡萄糖、氨基酸。

血容量及血液动力学改变

正常非妊娠期女性血浆容量约为2600毫升,妊娠期增加40%。红细胞量增加因孕妇是否补充铁而有所不同,无铁补充者妊娠期红细胞量增加18%,而有铁补充者则增加30%。由于血容量的增加幅度较红细胞增加的幅度大,致使血液相对稀释,血中血红蛋白浓度下降,可出现生理性贫血。

2 孕产妇饮食的特殊性

要保证“一人吃，两人用”，孕妇的营养问题关系到两代人的身体健康，尤其对孩子的体质基础的形成起着关键的作用。胎儿生长发育所需的一切营养完全是由母体通过胎盘供给的，要使其出生后就有良好的体质，孕妇必须食入丰富的营养素。实际上，孕妇食入的营养素，不仅是满足自身和胎儿发展的需要，而且还要为分娩和产后哺乳做好营养储备。因此，孕妇必须讲究合理营养，而妊娠反应又会引起恶心、呕吐、食欲减退、厌食等，孕妇更是必须要加强营养物质的摄入，否则会对健康产生不良影响。

孕前营养

由于有些避孕药物可以引起水溶性维生素如叶酸、B族维生素及锌、铁等微量元素缺乏，故在有生育计划时，应先为怀孕做好营养准备，这是整个围产期的重要基础。

妊娠期营养

妊娠前半期主要是由于孕妇反应而大量呕吐，进食明显减少，这可导致水电解质失衡、无机盐及微量元素明显减少和蛋白质缺乏等。必须大量补充高热能、高电解质、高维生素、易消化的均衡饮食。妊娠后半期胎儿发育加快，孕妇在每天保证自身代谢需要的同时还需要补充大量营养来保证胎儿生长发育所需的高热能、高蛋白营养及多种维生素、微量元素。

3 胎儿体格发育与营养需要

婴幼儿的健康成长，离不开良好的营养。营养的好坏不仅决定着孩子的体格发育，而且直接影响智力发育。事实上，婴幼儿营养从妈妈受孕时便应开始加强，因为就人一生的营养而言，胎儿期营养是婴幼儿期健康成长的前提，而婴幼儿期营养又为学龄期体力、智力的发育奠定基础。胎儿在母体内得不到足够的营养，影响脑细胞的分裂繁殖，造成永久性脑细胞数量减少，可严重影响以后的智力发展。

胎儿期营养实际上就是孕妇的营养，而新生儿、婴儿的营养也就是乳母的营养。因此，为利于胎儿和婴幼儿的健康发育，孕妇在日常生活中要平衡摄入各种膳食，不要偏食，以获取足够的蛋白质、维生素、无机盐等各种营养，满足自身及小儿所需。另外，一些市售奶制品富含蛋白质、叶酸、无机盐以及脂溶性维生素，可为孕妇提供全面的营养。



4 孕妇的合理营养

妊娠期应当合理加强营养，因为胎儿从一个受精卵经过十月怀胎成长到体重3~3.5千克左右、身长60厘米左右的新生儿，要直接靠从母体血液中吸收丰富的营养。如果妊娠期营养不良，就会影响胎儿发育，严重的还易使胎儿致畸。但如果营养过剩，又易出现巨大胎儿和母体超重。因此，孕妇补充营养要适当，要补充足够的蛋白质、维生素及微量元素。

孕妇膳食安排原则

1 供给足够的热能和营养素

按照孕妇每日膳食中热能和各种营养素供给量标准，合理调配膳食，使每日进食食物种类齐全，数量充足。尤其注意补充孕产妇较易缺乏的钙、铁、维生素D和B族维生素等。

2 选择食物要多样化

保证每日膳食中能包括粮谷、动物性食物、蔬菜水果、奶及奶制品等食品，并轮流选用同一类中的各种食物。这样既可使膳食多样化，又可使各种食物在营养成分上起到互补作用。同时注意膳食的季节性变化。

3 要有适量的进食体积

每餐应有一定的饱腹感，既要避免胃肠道负担过重，又要不出现饥饿感，每餐饭菜的组成最好兼由粗糙和精致、固体和液体、浓缩和稀薄的食物适当搭配，使机体对不同的营养成分消化吸收均衡。

4 具有合理的膳食制度

把全天的食物定质、定量、定时间地合理分配。三餐热能分配合理，全天热能分配以早餐25%~30%、中餐40%、晚餐30%~35%为宜。如果由于消化道功能降低，胎儿、子宫增大后挤压胃肠，可根据具体情况，适当减少餐次和调整进食数量。

5 注意膳食的感官性状

合理地烹调加工以减少营养素的损失，尽量做到膳食的色调诱人，香气扑鼻，味道鲜美，外形美观，以刺激食欲，促进食物的消化吸收。



孕前营养的(重)(要)(性)(与)(饮)(食)(原)(则)

1 孕前营养的重要性

妊娠之前妇女的营养水平与妊娠期过程有一定的关系,也可以把这一时期叫作为妊娠准备时期。每一位已婚未孕、想生个健康孩子的育龄女性都包括在这个时期内。这一点容易被忽视。

孕前的营养起码有两点是与妊娠过程有关系的。

第一点是孕前营养良好时,可使母亲较容易地适应妊娠所带来的负担。大家都知道,身体健康的女性在妊娠期间对妊娠反应一般较轻。比如恶心、呕吐、高血压、妊娠重度症,一般很少见到健康的女性发生这些疾病。

第二点是在孕前补充营养对胎儿有利。大家知道,胎儿的营养取决于母体的供给情况。健康的女性一般抵抗力强,偶尔在妊娠期间食欲不好,食物摄入量下降,可动员机体的贮存来满足母体和胎儿的营养供给,不会发生太大的问题,可以较好地保护胎儿的生长发育。相反,若母亲在妊娠前营养状况不好,孕前营养贮备很少,偶尔伤风感冒,也可能影响胎儿的生长发育。当然,在妊娠期如果注意了营养,可以抵消一样部分孕前营养不良的作用。



2 孕前营养准备

A 恢复体重

有一部分母亲在妊娠前可能由于未注意营养，体重不足。此时应有意识地注意增加自己的饭量，有条件的要增加一些肉、鱼、鸡蛋等，使自己的体重达到正常范围。

B 诊治疾病

在孕前如果患有某些疾病应诊断清楚，及时治疗。如果肝功能不好或患有胃肠疾病，应在身体恢复后再妊娠。一些慢性病，如肺结核，则应完全恢复后再受孕。心脏病患者应在医生指导下确定是否可以妊娠。在妊娠前，由于未注意营养，有些母亲可能患有营养缺乏病，如维生素B₂缺乏、钙摄入不足、维生素A缺乏、缺铁性贫血、叶酸缺乏、锌摄入不足等，也应检查一下，以便抓紧治疗，改善营养状况。

C 熟悉营养知识

一些可能将来独立生活的年轻夫妇，要熟悉一下营养知识，对食物的营养价值，食物的合理烹调、调配，营养素在烹调过程中的损失，以及烹调技术也应适当预先了解一下。

3 孕前营养的基本原则

选择富含营养的食物，如动物性食物可增加蛋白质的摄入量。牛奶除蛋白质丰富外，还富含钙质。绿色蔬菜是维生素C、胡萝卜素的良好来源。海产品（如鱼）是不饱和脂肪酸和蛋白质的良好来源，海菜一般富含碘。选择食物的品种和范围要扩大，以保证各种营养素的摄入。

孕前饭量是否应增加，取决于平时的营养水平。平时营养水平较好的妇女，只需在选择食物上参加注意即可。孕前健康水平不佳，尤其营养水平低的女性，要增加饭量，平时每天吃400克米和面的，可增加到每天500克左右，即使稍胖一些也没问题。米饭和面食的花样要增加，以促进食欲。

避免或尽量少食一些纯热能食物如白糖、点心、蜂蜜等，因为这些食品摄入多了可使维生素、无机盐摄入量下降，所以宜少吃为好。由于吸烟、饮酒对胎儿不利，因此有此不良嗜好者应戒掉。

没有必要服用营养补剂，应当通过选择食物、合理调配来达到改善营养的目的。尽量少服药物，因为任何药物都有可能对卵子产生影响，造成胎儿畸形。

作为孕前营养的原则，最重要的一点就是尽量通过合理饮食来改善营养。





营养不良对母体健康的影响

孕妇营养不良不但不利于孕妇自身健康,容易发生合并症,而且会直接引起胎儿发育不良。

1 引起母体营养缺乏症

妊娠期无论孕妇摄入多少营养,胎儿总是从母体中吸取大量营养素以供本身生长发育。因此,如果不注意妊娠期营养,容易造成孕妇营养不足,甚至营养缺乏。

常见的孕妇营养缺乏病有:

A 贫血

很多资料表明,我国孕妇,尤其是妊娠中、晚期孕妇贫血发病率很高,城市达 20% 以上,农村达 40% 以上或更高。其中 80% 以上是缺铁性贫血。妊娠期母体血容量增加 50%,而红细胞仅增加 20%,因此血红蛋白相对不足,形成生理性贫血。加上胎儿造血以及肌肉组织形成,使母体对铁的需要量大大增加。我国人群膳食中的铁主要来源于植物性食物,吸收利用率较低,所以孕妇易患缺铁性贫血。此外,叶酸和维生素 B₁₂ 缺乏可引起巨幼红细胞性贫血。妊娠期母体对叶酸和维生素 B₁₂ 需要量增加,孕妇消化功能的改变和早妊娠期的恶心、呕吐、进食量减少等,又使得胃肠道吸收功能下降。轻度贫血对妊娠和分娩影响可能不大,但重度贫血则导致母亲体质虚弱,临产时子宫收缩无力,常需手术助产。另外,易发生产后出血。贫血的产妇对产后出血的耐受能力往往很差,因此增加了产妇死亡的危险性。同时,贫血使妊娠高血压综合征的发生率增加。

B 缺钙症

钙和维生素 D 缺乏会引起手足抽搐和痉挛等症状,严重缺乏则导致骨质软化。我国人群膳食中钙的摄入量普遍偏低,孕妇由于需要量高,钙缺乏尤为明显。母亲缺钙,一方面影响胎儿骨、牙的发育,使婴幼儿佝偻病发病率增高;另一方面,分娩时可发生骨质软化性难产。妊娠期缺钙,更年期后则易患骨质疏松症。近年来,越来越多的研究证明,孕妇缺钙与妊娠高血压综合征发病有关,妊娠期补钙能降低妊娠高血压综合征的发生。

C 热能不足

孕妇热能摄入不足,则会使体内储存的糖原和脂肪供热,因而体重增加少,出现精神不振、皮肤干燥、脉搏缓慢、体温降低、抵抗力减弱等症状。

2 造成母体肥胖

妊娠期如果盲目偏食或某些营养摄入过量,易使孕妇体重过重,甚至肥胖。有些孕妇因饮食失调造成的肥胖,产后数年仍不能恢复,不仅影响体型,而且易于发展成为糖尿病、高血压、高脂血、动脉粥样硬化等慢性病,另一方面,母亲肥胖、胎儿生长过度,不仅增加行动负担,也会给分娩带来困难。

3 影响正常分娩进程和产后恢复

分娩时子宫收缩,产妇感觉疼痛,要消耗大量的体力和精力,还有创伤流血。分娩后子宫腔内胎盘附着处新生内膜逐渐修复及分娩引起产道充血、水肿或不同程度产道裂伤的恢复愈合,都需要孕妇有足够热能和各种营养素的贮备。如果分娩前后营养不足或缺乏,不仅不利于母亲恢复和健康,并且会影响正常的乳汁分泌,间接影响婴幼儿的生长发育。

