

有滋有味营养餐丛书

祖国栋 主编 沈阳出版社



孕产妇、乳母 营养餐 FOODS



李玉玖 编著



孕产妇、 乳母营养餐

李玉玖 编著

 有滋有味营养餐丛书

沈阳出版社

祖国栋 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇、乳母营养餐 / 李玉玖编著. — 沈阳: 沈阳出版社, 2001. 5

(有滋有味营养餐丛书 / 祖国栋主编)

ISBN 7-5441-1615-8

I. 孕... II. 李... III. ①妊娠期 - 食谱②产妇 - 食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 20031 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市第三印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/24 字数: 90 千字 印张: 6.75 插页: 1

印数: 1 - 5100 册

2001 年 5 月第 1 版

2001 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 程欣欣 沈晓辉

责任校对: 朱科志

插图: 冯守哲

装帧设计: 高禾设计

版式设计: 欣欣 建荣

定价: 13.50 元

写在前面

自从1992年罗马国际营养大会召开以来,膳食与健康的关系越来越受到人们的关注。目前,许多国家都把“推行合理营养和健康生活方式”作为预防疾病、提高国民整体健康水平的重要战略之一。近年来,我国相继出台了“中国居民膳食指南”和它的形象表达形式——“中国居民平衡膳食宝塔”。“中国居民膳食指南”根据营养学原理,针对群众中存在的主要营养缺乏的现状,提出了合理营养的指导性建议。因此,广泛深入地宣传“指南”,对于正确引导饮食消费,优化膳食结构,全面改善居民的营养状况,预防因营养缺乏而造成的疾病,起到不可估量的作用。

《有滋有味营养餐》丛书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践,把“指南”提出的合理营养原则直接融入人们的生活,希望大家能“吃得好活得更好”!

丛书共分四册,即《婴幼儿营养餐》、《中小学生营养餐》、《孕产妇、乳母营养餐》、《中老年人营养餐》。每册大体分为两个部分——营养学常识和早、中、晚

餐全天食谱。前者简明扼要地介绍了生命不同阶段的生理特点、营养的特殊需求以及食物选择和科学搭配的原则要求,后者根据年龄、生理阶段的不同需要,精选了符合膳食营养平衡原则的早餐、午餐、晚餐食谱各30例。《婴幼儿营养餐》一书在食谱的编写体例上略有不同。依照婴幼儿对营养的特殊需求,以月份为单位,细分了婴幼儿的生长阶段;在配制食谱时,以周为单位,逐日逐顿进行配制,尽量实现细致周到的编写意图。

丛书贯穿了实用性与可操作性的基本原则。读者可根据自己的口味嗜好、饮食习惯以及食物的季节性特点和个人的经济状况,从三餐食谱中任意选择进行组合,那么,我们给出的实例就可组合出两万余套餐谱,而且任何一套都符合平衡膳食的要求。这更是本套丛书不同于一般食谱类书籍的显著特点之一。

我们在每一本书里都插有饶有趣味的漫画,不仅作为本书内容的补充和扩展,还会在读者轻松阅读的同时,将一些容易被忽略的生活常识以别样的形式提示给大家。丛书的语言通俗易懂,但又不失科学的严谨。

衷心希望这套丛书能给读者带来健康。然而,由于编写时间仓促,不足之处在所难免,恳请读者及同道批评指正。

编 者

2001年4月



前 言

妇女在妊娠、分娩和哺乳期间,机体各器官系统发生了一系列复杂的生理变化。孕期大量的雌激素、黄体酮及绒毛膜生长催乳素,使母体合成代谢增加,基础代谢率升高。激素的变化使得平滑肌松弛,消化液分泌减少,胃肠蠕动减慢,孕妇经常胃肠胀气或便秘。由于妊娠期间需排出母体自身及胎儿的代谢废物,因而加重了肾脏负担。此外血容量及血液动力学也发生了变化。

为适应孕妇妊娠过程中胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等的迅速增长,必须供给相应的热能和营养素,才能满足妇女孕育胎儿、分娩及分泌乳汁的需要。孕期营养不良,一方面可使孕妇发生营养缺乏病,如缺铁性贫血、骨软化症、妊娠高血压综合症,另一方面对胎儿也可产生不良的影响,如胎儿宫内发育迟缓,出现低体重出生儿、早产儿及小于胎龄儿,形成婴儿体格及智力发育障碍,围产期新生儿死亡率增高等。某些营养素缺乏或过多,还可导致新生儿先天畸形……此外,孕妇盲目讲究“营养”,体重增长过快,易出现巨大儿,发生难产的危险。脂肪过度沉积使孕妇肥胖,易发生糖尿病、高脂血症、慢性高血压及妊娠高血压综合症等。

为使胎儿正常发育与产后有足够的乳汁,要保证孕妇摄入各类食物,适当增加动物性食物,重视新鲜蔬菜及海产品,尤其是绿色食品的摄入。孕妇应按正常妊娠



体重增长的规律,调整膳食并适度活动,避免营养过剩。

和妊娠期一样,乳母也需要全面而均衡的营养。哺乳期母亲由于妊娠、分娩消耗了自身的营养储备,还要分泌乳汁,哺乳婴儿,如果营养不良,不仅影响母体自身健康,还会减少乳汁分泌,降低乳汁质量,影响婴儿的正常生长发育。

本书将根据孕产妇、乳母不同阶段的生理变化特点和胎儿、婴儿的营养需要,参照中国营养学会推出的《中国居民膳食营养素推荐摄入量 Recommended Nutrient Intake RNI》,介绍一些适合妇女妊娠期和哺乳期的营养膳食,包括孕期应予以重视的维生素、矿物质的摄入,产褥期的滋补食物以及孕期常见病的饮食安排。

为使您获得一个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝,希望孕产妇、乳母及每个家庭成员多学点相关的营养知识,提高自我保健意识,重视妇女妊娠期、哺乳期的营养需求,科学合理地安排膳食。

目 录

ML

前 言

一、孕妇营养与膳食安排

(一) 孕妇的生理特点及营养需要

1. 妊娠早期
2. 妊娠中期
3. 妊娠末期

(二) 怀孕期间的营养需要

1. 孕期合理营养的重要性
2. 孕期饮食安排
 - (1) 孕早期膳食
 - (2) 孕中期膳食
 - (3) 孕晚期膳食
3. 妊娠期应重视的维生素、矿物质
 - (1) 叶酸
 - (2) 钙
 - (3) 铁
 - (4) 锌
 - (5) 碘

(三) 妊娠期常见病的膳食安排

1. 便秘
2. 妊娠高血压综合症

1
1
1
1
2
2
2
3
4
6
10
14
14
16
18
20
22
23
23
23

二、分娩期和产后的膳食安排	24
(一)分娩期的膳食安排	24
(二)产后膳食营养特点与饮食安排	25
1. 产褥期的膳食营养特点	25
2. 产妇每日膳食构成	26
3. 产褥期食物选择	26
4. 产褥期滋补食物	26
(1) 红糖	26
(2) 小米	27
(3) 鸡蛋	27
(4) 芝麻	27
(5) 鲫鱼	27
(6) 羊肉	27
(7) 黄花菜	28
(8) 海带	28
(9) 汤类	28
三、乳母的营养与膳食安排	29
(一)乳母的生理特点和营养对泌乳的影响	29
(二)乳母的营养需要	30
1. 增加热能摄入	30

2. 补充优质蛋白质	30
3. 摄入足够的脂肪	30
4. 供给充足的无机盐	30
(1) 钙	30
(2) 铁	31
(3) 锌	31
(4) 碘	31
5. 供给充足的维生素	31
(1) 脂溶性维生素	31
(2) 水溶性维生素	32
(三) 乳母的膳食安排	33
1. 乳母膳食营养要充足、平衡、合理	33
(1) 食物种类齐全, 不偏食	34
(2) 多吃新鲜蔬菜、水果和海藻类	34
(3) 常吃奶类、豆类及其制品	34
(4) 忌终日大鱼大肉、多蛋无菜	34
(5) 少吃盐及刺激性食物	35
(6) 合理的烹调方法	35
(7) 吃清洁卫生、不变质的食物	35
2. 乳母每日膳食构成	36
(1) 乳母每日膳食成分	36
(2) 一日食谱举例	36

四、孕产妇、乳母营养餐谱

孕早期早餐营养餐谱(30套)	39
孕早期午餐营养餐谱(30套)	40
孕早期晚餐营养餐谱(30套)	49
孕中期早餐营养餐谱(30套)	58
孕中期午餐营养餐谱(30套)	66
孕中期晚餐营养餐谱(30套)	74
孕晚期早餐营养餐谱(30套)	83
孕晚期午餐营养餐谱(30套)	92
孕晚期晚餐营养餐谱(30套)	100
乳母早餐营养餐谱(30套)	109
乳母午餐营养餐谱(30套)	119
乳母晚餐营养餐谱(30套)	131
	144



一、孕妇营养与膳食安排

(一) 孕妇的生理特点及营养需要

1. 妊娠早期

妇女怀孕的前三个月为妊娠早期,是胎儿从受精卵经分裂、着床,直到形成人体的阶段。此期孕妇的消化系统发生改变,消化液分泌减少,致使食欲减退,出现恶心、呕吐,即通常所说的“早孕反应”。有的人出现挑食、偏食或厌食现象,或进食量减少,还可能出现一些特殊嗜好,如嗜酸等。此时胚胎发育缓慢,孕妇对热能及营养素的需要量增加不明显,基本同孕前相同。妊娠早期,各种致畸因素都可能对胎儿产生不良影响,造成损伤、畸形甚至死亡,尤以妊娠30天左右(15~60天)最为敏感。故此期应注意选用能提高食欲、容易消化的食物,即选食清淡、清凉、爽口的食物,如新鲜蔬菜、水果等。还要注意选食动物内脏及硬果类等富含B族维生素的食物来缓解呕吐。

2. 妊娠中期

怀孕4~6个月为妊娠中期。妊娠反应减轻,食欲好转。胎儿发育迅速,已形成的



器官虽未成熟,但有的已具有一定的功能。怀孕第4个月是胎儿大脑发育的第一个高峰期(第二个高峰期是在出生后的3个月),5个月后胎儿骨骼生长加快。到中期末,胎儿体重约1000克,平均每天增加10克左右。此期孕妇体重增加迅速,基础代谢增加,容易发生妊娠生理性贫血。此时还要开始进行蛋白质、脂肪、钙、铁等营养素的储备。因此,应保证孕妇营养素和热能供给充分,以满足胎儿迅速生长及母体营养贮存的需要,避免营养不良或营养缺乏对胎儿生长发育和母体健康造成影响。

3. 妊娠末期

怀孕7个月至分娩为妊娠末期。胎儿生长迅速,发育趋于成熟。此期是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的敏感期,对各种营养素的需要增加。孕晚期母体子宫越发增大,并向上顶压胃部,使孕妇吃较少的食物即有饱腹感,有时还有呼吸困难。怀孕第32周至第36周,血容量增长达到高峰。由于孕酮及雌激素的作用,基础代谢进一步增加。因此,为保证胎儿生长发育的需要,要增加每日进餐的次数和进食量,并选择体积小、营养价值高的食物。

(二) 怀孕期间的营养需要

妇女妊娠期除维持本身的基础代谢和生活、劳动所需之外,还需要负担胎儿的生长发育、胎盘的营养以及母体组织增生的需要,因此具有特殊的营养需求。

1. 孕期合理营养的重要性

孕妇营养对胎儿生长、智力发育有着极其重要的影响。孕妇营养充足,不但可减少妊娠合并症,还可以防止新生儿体重过低情况的发生,降低围产期胎儿死亡率。



及新生儿死亡率。如果孕妇营养不良,则胎儿在子宫内发育迟缓,出生时可能成为低体重儿,还容易出现死胎、早产、难产;如果孕妇患有严重的骨软化症(维生素D和钙缺乏),婴儿易发生先天性佝偻病和手足搐搦症;孕妇缺乏叶酸,一方面可使胎儿发生神经管畸形,另一方面可导致胎盘早剥、先兆子痫,还可以引起大细胞贫血……若在胎儿发育最快时孕妇营养不良,将对胎儿大脑发育造成不可弥补的影响,如铁、锌、碘的缺乏可导致后天学习和认知能力低下;先天性碘缺乏还会引起儿童痴呆症。当然,孕妇营养一定要讲究科学、合理。营养不足不好,营养过剩也不好,一是孕妇体重过重胎儿生长过度,易出现巨大儿,会增加难产的危险性;二是孕妇体内可能有大量水滞留和脂肪沉积,引起妊娠高血压综合症、糖尿病及慢性高血压等病。所以孕期合理营养是非常重要的。



2. 孕期饮食安排

孕期饮食安排应遵循食物多样化的原则,做到以谷物为主,粗细粮搭

☆ 孕妇饮食要节制, 饥饱要适度

有些孕妇盲目讲究营养,贪吃多食,导致体态肥胖,造成胎儿过大,使分娩困难;并且还容易发生妊娠高血压症或合并糖尿病、肾炎等。



配,荤素并用,蔬果兼食,科学烹制。

(1)孕早期膳食

应保证优质蛋白质、适当的碳水化合物、充足的无机盐和维生素的供给,注意多吃些容易消化、清淡、少油腻的食物,坚持少食多餐的原则,多吃些新鲜蔬菜和水果。不可因呕吐而禁食,不能偏食。

孕早期每日膳食构成:

主食(大米、面)200克~250克,杂粮(小米、玉米、豆类等)25克~50克,蛋类(鸡蛋、鸭蛋等)50克,牛奶250克,动物性食品(畜肉、禽肉及内脏、水产类)100克~150克,蔬菜(其中绿叶蔬菜占2/3,3~4种)300克~400克,水果100克~200克(2~3种),植物油10克~20克。

孕早期一日食谱举例

例1

[早餐] 鲜牛奶250克 白糖5克 茶鸡蛋1个
烤馒头片50克 榨菜丝5克

[午餐] 大米绿豆粥:大米50克 绿豆10克
花卷:面粉100克

排骨烧油菜:排骨150克 油菜100克 葱、姜、盐、味精适量

虾皮白菜:虾皮5克 大白菜100克 胡萝卜10克 精盐、味精适量

[晚餐] 大米饭:大米100克

鸡蛋炒韭菜:鸡蛋1个 韭菜100克 盐、味精适量



柿子汤:西红柿25克 鸡蛋半个 香菜、葱花、味精、盐适量

[晚点] 1~2种水果100克~150克

全日烹调用植物油15克。

全日膳食提供主要营养素:

热能: 2350千卡(达到推荐供给量的100%)

蛋白质: 73克(达到推荐供给量的97%)

维生素A+胡萝卜素: 888微克RE(达到推荐供给量的111%)

钙: 680毫克(达到推荐供给量的85%)

铁: 18.2毫克(达到推荐供给量的91%)

锌: 10毫克(达到推荐供给量的87%)

维生素B₁: 1.3毫克(达到推荐供给量的87%)

维生素B₂: 1.4毫克(达到推荐供给量的82%)

维生素C: 123毫克(达到推荐供给量的123%)

例2

[早餐] 豆浆250克 白糖5克 油饼50克

煮鸡蛋1个

炆小菜: 炒花生米10克 芹菜茎50克 胡萝卜10克 香油、盐、味精适量

[午餐] 二米饭: 大米100克 小米25克

肉炒芹菜: 猪肉(瘦)丝50克 芹菜茎100克 葱、姜等调料适量

炖刀鱼: 刀鱼段100克 油、盐、味精、香菜、葱、姜、蒜适量



- [晚餐] 米饭:大米75克 玉米糝10克
兰花肉片:西兰花100克 猪肉片(肥瘦)100克 味精、盐等调料适量
紫菜虾米汤:紫菜5克 虾米10克 盐、味精等调料适量
卤猪肝:猪肝100克 味精、盐、香菜、植物油适量
- [晚点] 水果1~2种100克~150克
炒葵花子:100克
酒枣:100克

全天烹调用植物油20克。

全日膳食提供的主要营养素:

热能:2372千卡(达到推荐供给量的100%)

蛋白质:78克(达到推荐供给量的104%)

维生素A+胡萝卜素:1040微克RE(达到推荐供给量的130%)

钙:640毫克(达到推荐供给量的80%)

铁:23毫克(达到推荐供给量的115%)

锌:13.4毫克(达到推荐供给量的116%)

维生素B₁:1.3毫克(达到推荐供给量的87%)

维生素B₂:1.45毫克(达到推荐供给量的85%)

维生素C:85毫克(达到推荐供给量的85%)

(2)孕中期膳食

妇女自怀孕4个月后必须增加热能和各种营养素的摄入。增加热能有利于胎儿的