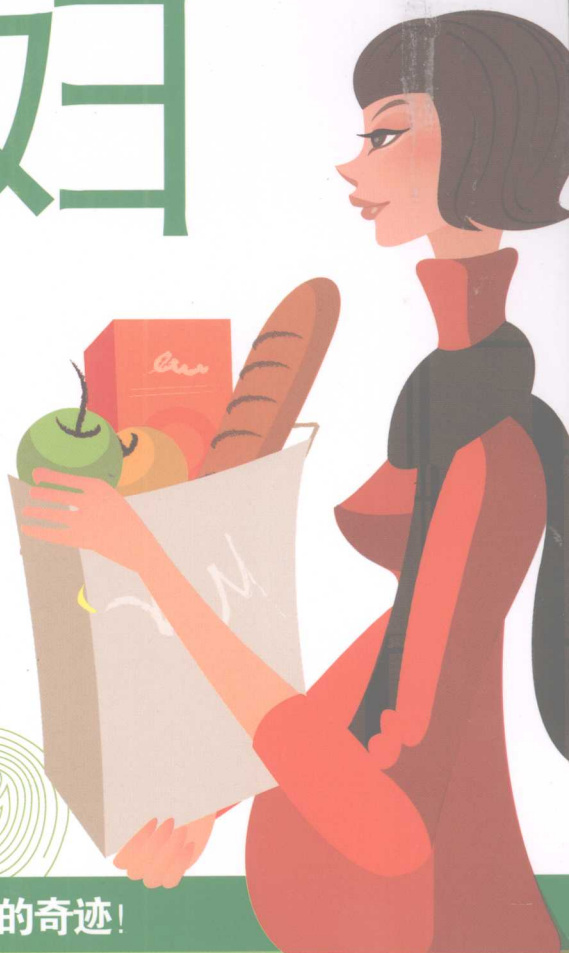


孕产妇 营养 宝典

人人健康
宝典丛书



献给孕产妇的营养全书，旨在打造生命的奇迹！

孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。拥有一个健康的宝宝，是天下妈妈的心愿，孕产妇的营养成了重中之重。那么，要怎么“吃”才营养？随便“乱吃”会不会伤害到自己的宝宝？营养怎么补才好？现在把这本《孕产妇营养宝典》当作健康的礼物送给大家，目的是告诉所有的准妈妈们和新妈妈们不要担心，有了这份礼物的陪伴，漫长的孕产期之路会走得更加顺畅与幸福。

NUTRITION GUIDE

王锴词 ◎ 主编

湖南科学技术出版社



孕产妇 营养宝典

人人健康
宝典丛书

NUTRITION GUIDE

王锴词 ◎ 主编

编委会

刘 艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞

郭来福 王动阳 李 娜 吴振飞 吴丽霞 高明明

刘春丽 许文娟 卫 珊 马蒙蒙 郭远远

K 湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养宝典 / 王锴词主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 9

(人人健康宝典丛书)

ISBN 978-7-5357-5854-5

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
②产妇—营养卫生—基本知识 IV. R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147164号

人人健康宝典丛书

孕产妇营养宝典

主 编: 王锴词

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路3号

邮 编: 410004

出版日期: 2009年9月第1版第1次

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 244000

书 号: ISBN 978-7-5357-5854-5

定 价: 25.80元

(版权所有·翻印必究)



前言

P R E F A C E

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母的人应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。

孕产妇的营养问题关系到两代人的身体健康，尤其是对孩子的体质基础的形成起着关键的作用。孕期孕妇不但要负担自身的营养需求，而且还要负担胎儿迅速生长的营养需要，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。而且，妊娠反应会引起孕妇恶心、呕吐、食欲减退、异食等，这就必须加大营养物质的摄入。准妈妈的营养是影响胎儿是否正常发育的主要原因。科学研究发现，营养不良易导致产妇产下低体重儿，而低体重儿体弱多病，夭折率高，并约有 30% 表现为智力低下。此外，营养不良还易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。所以，为了保证营养的全面足量供给，准妈妈要合理均衡地科学安排孕期饮食。

产前营养重要，产后营养对新妈妈和小宝宝也同样重要。

每一位母亲都为新生命的诞生付出过艰辛的努力——怀孕、分娩、哺育。只有这样，人类才能得以延续，生生不息。因此，准备孕育宝宝和开始喂养宝宝的夫妇都很想知道自己在这特殊时刻该如何饮食。

《孕产妇营养宝典》为准妈妈们和新妈妈们提供了更加科学、合理饮食的全面指导，使优生和优育更有保障。本书不仅指出平衡膳食所应包括的食物种类，还阐明了各种食物在膳食中所占的地位。

在女性的一生中，最为幸福和难忘的一刻莫过于得知自己将做妈妈的时候。身体上每一天的改变都会使她们体会到孕育生命的快乐和责任。在女性这个神奇而重要的时期，需要我们共同来关注她们的健康，提供给她们充足的营养。《孕产妇营养宝典》就孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期等4个阶段，分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并提出了日常生活中常见的饮食误区和禁忌。

当然，每一位准妈妈的身体情况都是不一样的，如有一些孕妇确实在怀孕的某一阶段需要特别补充一些营养物质来满足自身的需要。这就要依据孕妇各时期的生理状况和特殊需求，调配数道适当的菜肴，以符合自身与胎儿的需求。

《孕产妇营养宝典》一书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践，把合理营养原则直接融入人们的生活，希望孕产妇们能“吃得好，孕育得更好”！

编者

于北京



目录

C O N T E N T S ■ ■ ■

前序 关注孕产妇：膳食营养摄取是关键 001

第 1 章 孕产妇的营养与优生

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 营养是否充足关系到孕产妇的健康 004 | 009 |
| 2 孕妇营养与胎儿的正常发育 007 | 4 孕妇微量元素的补充与优生 013 |
| 3 孕期营养与胎儿大脑的发育 | 5 产后营养与新生儿的生长发育 016 |

第 2 章 孕产妇必备的营养常识

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 孕产妇所需的各种营养 022 | 性元素 029 |
| 2 均衡膳食与“营养胎教” 023 | 6 糖类——生命活动的基本能源 031 |
| 3 蛋白质——生命的物质基础 025 | 7 无机盐、水——生命活动的重
要参与者 032 |
| 4 脂肪——高热值的营养素 027 | 8 孕妇饮品选择宜忌 034 |
| 5 维生素——生命必不可少的活 | |

第3章 孕前准备——一切从孕前做起

- 1 提倡孕前补充营养的原因 038
- 2 孕前应补充哪些营养素 039
- 3 叶酸为什么要在孕前补充 041
- 4 全脂奶利于女性受孕 043
- 5 孕前女性的饮食宜忌 045
- 6 不同类型女性的孕前饮食原则 048
- 7 不孕症的饮食调养 051

第4章 孕早期饮食调养——孕育胎儿之基石

- 1 孕早期营养的重要性 056
- 2 孕早期营养配餐要点 057
- 3 孕早期的饮食原则和饮食禁忌 059
- 4 精选食谱，躲避铅害 061
- 5 孕早期白带异常的饮食调养 063
- 6 孕早期防呕吐饮食调养 065

第5章 孕中期饮食调养——补充营养正当时

- 1 孕中期母体的变化及胎儿状况 070
- 2 孕中期的营养要求 071
- 3 孕中期的膳食安排 074
- 4 孕4个月的饮食调养原则 076
- 5 孕5个月的饮食调养原则 077
- 6 孕6个月的饮食调养原则 079
- 7 孕7个月的饮食调养原则 080
- 8 孕5个月的健康营养食谱 081
- 9 孕6个月的健康营养食谱 083
- 10 孕7个月的健康营养食谱 084
- 11 孕中期在不同季节的营养需求 086
- 12 孕中期如何科学补钙 088
- 13 孕中期需要适当补碘 090
- 14 孕中期如何补充铁和锌 092

第6章

孕晚期饮食调养——分娩倒计时

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 孕晚期的营养要求 96 | 5 孕晚期不可营养过剩 106 |
| 2 孕晚期的健康营养食谱 98 | 6 哪些食物有助于分娩 107 |
| 3 孕晚期饮食配餐方案 100 | 7 孕晚期宜吃哪些水果 109 |
| 4 少食多餐的饮食方式 104 | 8 孕晚期水肿的食疗方法 111 |

第7章

产褥期饮食调养——生命绽放后的休养生息

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 产后缺乳的饮食疗法 114 | 6 产后不适症状的饮食调理 123 |
| 2 产褥期恶露不绝的饮食疗法 116 | 7 产后血晕的药膳调理 125 |
| 3 产后乳腺炎的饮食疗法 117 | 8 产妇应知的饮食常识 126 |
| 4 产后体虚的饮食疗法 120 | 9 有利于产后排毒的饮食方法 128 |
| 5 产妇的饮食宜忌 121 | |

第8章

产后饮食调养——母婴营养之根本

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 产后的营养特点 132 | 6 产后补钙的饮食调养 141 |
| 2 产后膳食应注意科学搭配 133 | 7 产妇的膳食如何安排 144 |
| 3 加快产妇身体康复的食谱 135 | 8 产妇应食用哪种鱼 146 |
| 4 产后便秘的饮食疗法 136 | 9 产后健康素食好处多 147 |
| 5 产后补血的美味食谱 138 | |

第9章 水果和蔬菜——不可缺少的营养

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 孕妇的营养选择——水果和蔬菜 152 | 5 孕妇吃蔬菜宜忌 159 |
| 2 蔬菜与水果的营养区别 153 | 6 孕妇吃水果应注意什么 160 |
| 3 孕妇吃什么蔬菜好 154 | 7 番茄让孕妇远离妊娠斑 162 |
| 4 孕妇吃什么水果好 156 | 8 这些水果孕妇也应多吃 163 |

第10章 五谷杂粮——母胎生命之燃料

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1 孕期食粗粮，母子都健康 168 | 糖尿病有疗效 172 |
| 2 孕妇早餐不能缺少谷物 169 | 5 红薯——有益气通乳之功效 174 |
| 3 小米——恶心、呕吐、开胃、补虚之良药 170 | 6 豆腐——孕期的最好补品 175 |
| 4 荞麦——治疗孕期贫血、便秘、 | 7 5种坚果为孕妇加油 177 |

第11章 保健食品——丰富多彩的均衡饮食

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 对孕妇至关重要的营养元素 180 | 4 孕妇应少吃方便食品 184 |
| 2 孕妇服用保健品须知 181 | 5 产妇的滋补品 185 |
| 3 产后的滋补饮食 182 | 6 产后3天慎补 187 |

第12章 四季营养食谱——母婴的天然保护屏障

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 孕妇春季营养食谱 192 | 4 孕妇冬季营养食谱 199 |
| 2 孕妇夏季营养食谱 194 | 5 产褥期四季营养食谱 202 |
| 3 孕妇秋季营养食谱 197 | |

第 13 章 孕产妇饮食禁忌

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 孕妇饮食十不宜 210 | 6 孕妇不宜多吃的鱼类 217 |
| 2 孕妇忌食桂圆 213 | 7 孕妇勿贪食火锅 219 |
| 3 孕妇不宜饮用咖啡和可乐 214 | 8 孕妇应远离的流产食物 220 |
| 4 孕妇宜少吃猪肝 215 | 9 产妇不宜过量吃红糖 222 |
| 5 孕妇忌贪吃冷饮 216 | |

第 14 章 孕妇的营养误区

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 孕妇要多吃营养滋补品 224 | 225 |
| 2 零食、保健品可以代替饭菜 | 3 孕妇不吃豆类食品 227 |

后记 打造健康宝宝——从营养开始 231



前序

P R E F A C E

关注孕产妇：膳食营养摄取是关键

孕产期是改善饮食习惯的最佳时期，也是营养摄取的关键所在。作为准妈妈，正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的10个月及以后相当长的一段时间里，准妈妈都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

古语云：“民以食为天。”可见，饮食对人类来说是至关重要的，孕妇营养好，宝宝才健康。孕产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。

- 你知道产后补钙的重要性吗？
- 你知道孕期不可缺少的食物有哪些吗？
- 你知道孕早期应如何科学安排饮食吗？
- 你知道维生素补充并非越多越好的道理吗？
- 你知道准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康吗？
- 你知道营养素缺乏对婴儿会有怎样的影响吗？
- 你知道“十月萝卜小人参”这句话的寓意吗？

.....

孕早期、孕中期、孕晚期科学详细的饮食调养计划及全方位指导，分娩后的饮食调养、禁忌、误区全攻略，这些都包含在《孕产妇营养宝典》这本书里。因为我们深知孕产妇的膳食可以影响宝宝的一生，是生育健康宝宝的最重要的环节。

孕产期是女人一生中最具有独特意义的时期，在整个过程中，每个点滴细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。在这期间如何科学饮食已成为母婴健康的关键。通过《孕产妇营养宝典》这本书，读者可以了解更多的孕产期膳食调理的知识，同时对优生优育、养生保健也能起到积极的作用。

《孕产妇营养宝典》将告诉你在孕产期饮食调养中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，使你打消孕育过程中的顾虑，轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅，是送给每一位初为人母者最好的礼物。

本书依据孕产妇各时期的生理状况和营养需求，向孕产妇推荐如何通过饮食来满足母亲与胎儿的需求。并建议准妈妈们在怀孕阶段，自我控制孕期饮食，以便度过辛苦的怀孕及生产过程，孕育出健康的宝宝。

本书全面呵护特殊时期的女性健康，保证孕产过程平安顺利。

1

第 1 章

孕产妇的营养与优生

孕期营养是保证胎儿健康和孕育高智商宝宝的关键。

优生是每个家庭都期望的，而只有注意孕期均衡营养，才能生出一个聪明活泼的宝宝来。科学研究证明，当孕妇营养缺乏或营养失衡而造成胎儿营养不良时，出生儿的脑细胞数量将大大低于营养状况好的出生儿，严重营养不良的胎儿的脑细胞不到优秀胎儿的一半！可见，孕产妇孕期的营养对优生是多么的重要。





1 营养是否充足关系到孕产妇的健康

人类每天必须从食物中吸取各种营养素，才能保证机体进行正常的生理活动，所以，营养是身心健康的基础。而对于孕产妇来说，营养是否充足，对自身的健康关系重大。

孕妇孕期体内物质代谢和各种器官、系统的功能会发生很多适应性的生理变化。如代谢增强、能量消耗增多；上呼吸道黏膜增厚、水肿；肾小球的过滤功能增强，肾曲小管重吸收能力降低，尿中排出的尿糖、氨基酸增多；甲状腺增大；血液容量增加导致血红蛋白浓度下降，红细胞数也相对减低；消化系统功能改变导致胃肠蠕动减少、消化液的分泌减少等。

这一系列生理变化会对孕产妇的身体健康造成很大的影响，可使孕产妇发生水肿、贫血、恶心、食欲不振等症状。而在这一特殊时期，如果营养上再不到位，对孕妇的身心健康无疑是一种巨大的打击。

营养不到位对孕产妇健康的影响

一般来说，孕妇孕早期由于生理原因都会有恶心、呕吐、进食量减少等现象，但到孕中、晚期，不论孕妇摄入营养是否充足，胎儿仍会从母体中吸取大量营养素以供给本身生长发育。如果孕妇不注意增加营养，则容易造成营养不足甚至缺乏。如果孕妇饮食中长期缺铁，可造成缺铁性贫血；轻度贫血对妊娠和分娩影响可能不大，但重度贫血则会导致体质虚弱，引起临产时子宫收缩乏力，到时候就只能通过手术来助产了。

孕妇孕期如果缺乏维生素C，则会引起牙龈水肿、出血等；如果缺乏钙和维生素D，则容易引起手足搐搦和痉挛等症状，严重者可导致骨质软化；其他营养素如蛋白质缺乏，则会引起营养性水肿。而孕期常见的妊娠期高血压疾病，虽然病因尚不明确，但经研究发现，妊娠期高血压疾病在营养不良或营养缺乏的孕妇

中发病概率较高。专家指出,如果孕妇孕期饮食中补充蛋白质、钙、锌等营养素或合理调配膳食,则可减少妊娠合并症的发生概率。

此外,由于在分娩时母体释放的催产素会引起子宫收缩,使产妇感觉阵痛,这会消耗大量体力和精力。再加上有创伤和流血,这些均要求孕产妇要补充能量和各种营养素。而且在分娩后,胎盘附着处子宫内膜逐渐修复,分娩引起的产道充血、水肿或创口的愈合,同样也需要补充能量和各种营养素。所以,如果分娩过程中及分娩后营养不足或缺乏,就会影响到正常分娩的进程以及产妇的恢复,还会影响到正常的乳汁分泌。而这对婴儿的生长发育也是很不利。

孕产妇营养补充注意事项

既然营养对孕产妇的健康如此重要,那么孕妇孕期的营养补充一定不能含糊。下面,我们就简单介绍一些孕产妇在补充营养时应注意的问题。

1. 体重的增长要适宜 孕妇在补充营养时,要保持体重的正常增长。虽然孕期营养低下会使孕妇机体组织器官增长缓慢,使胎儿的生长发育延缓,使早产儿发生概率增高,但也要注意避免孕妇体重增长过度、营养过剩。因为这对母亲和胎儿同样不利。而体重增长过度一方面容易出现巨大儿,增加难产的概率;另一方面孕妇也可能引发糖尿病、慢性高血压及妊娠期高血压疾病等。

2. 平衡饮食,合理营养 孕产妇在补充营养期间,每天每种营养素的供给不能过少,也不能过多。而且,日常膳食构成中的食物要多样化,各种营养素之间要有适宜比例,不能挑食也不能偏食,因为挑食和偏食不能保持营养物质的供给平衡,容易造成营养不良。孕妇自妊娠4个月起,就要保证充足的能量,热能的摄入量比孕前期增加约8%,比孕后期增加约20%,但应避免暴饮暴食。此外,还要适量增加富含膳食纤维食物的摄入量,促进胃肠蠕动,防止孕妇便秘。

3. 不同时期要有不同的膳食重点 一般来说,孕妇在怀孕的不同时期,对营养的需求是不同的。孕头3个月,胎儿生长慢,所需营养与平时差不多,但要克服恶心、呕吐反应,保持心情舒畅,坚持进食。要经常变换饮食,考虑合理营养与平衡膳食,不要强制进食。孕4~7个月,孕妇的食欲大增,胎儿生长加快,除了一日三餐外,下午还可加一餐。而这一时期孕妇容易发生便秘,水肿也常见,因此饮食宜偏淡,多吃蔬菜和水果。孕后3个月,胎儿生长特别快,要储存的营养素也特别多。这一时期,孕妇要多吃些富含动物性蛋白质、维生素较多的食物,

这对胎儿的生长和产后哺乳都有一定的促进作用。

4. 要注意孕期营养性贫血的预防 孕妇由于血液容量的增加,血液中血红蛋白的浓度会有所下降,红细胞数量也会相对减低。此时,孕妇要注意预防营养性贫血的发生。平时应充分摄入富含铁质的食物如瘦肉、鱼类、蔬菜(菠菜等)、肝脏、动物血制品和大豆制品等。此外,维生素C也能促进食物中铁的吸收,而富含维生素C的食物也有助于预防缺铁性贫血的发生。

5. 不要吃不干净、变质或已污染的食物 孕妇孕期一定不要吃洁或不洁或变质的食物,因为这类食物可引起孕妇胃肠炎和痢疾等肠道疾病而影响食物中营养成分的吸收。常吃被污染的食品不仅可能致癌,还可能致使胎儿畸形,因此应避免食用。

6. 不宜吃过咸、过甜或过油腻的食物 孕妇平时吃的菜和汤中不宜放太多盐。据调查,孕妇浮肿和妊娠中毒症的发生与孕妇摄入过多的盐有着密切的关系。此外,孕妇也不宜常吃过甜或过于油腻的食物,因为这样可导致肥胖而不利于孕妇自身的健康,而且还可能造成难产。

温馨提示

孕妇在孕期也不宜吃刺激性的食物包括浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等。因为刺激性食物可使大便干燥,会引发或加重痔疮。特别是孕中、晚期的孕妇应尽可能避免摄入。此外,为了腹内胎儿的健康,孕妇要绝对禁烟禁酒,并且要远离吸烟环境。

2

孕妇营养与胎儿的正常发育

孕妇在整个孕期的营养状况，除了会对自身的健康造成影响外，还会影响到胎儿的生长发育。

孕妇孕期应注意均衡营养。因为孕妇在孕前及孕期的营养对胎儿的正常发育有着很大的影响。所以，要想孕育一个优秀的宝宝，女性就必须从孕前就开始调养身体，再加上孕期摄取均衡的营养，才能为宝宝健康的发育成长打下基础。

孕妇营养对胎儿发育的影响

1. 孕前营养会影响胎儿发育 一般情况下，人体在营养供应充足时，常常会将剩余的营养储存在体内以备不时之需。而对准备怀孕的女性而言，这种储存的营养更具有重要的意义。因为孕初期如果发生任何干扰饮食的情形，胎儿就可以借此暂时满足身体发育的需要，而不至于损及母体。所以说，孕妇如果在孕前出现营养失调，很可能会影响胎儿的发育。

据调查，许多低体重出生儿，其母亲孕前体重往往也较低，或是产后体重增加较少。而这都与孕前或孕期营养不合理有关。

2. 孕期营养对胎儿发育至关重要 孕妇孕期摄入的营养素如蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质等，要比一般女性需要的更多。因为孕妇除了要补充自己的营养之外，还要供给胎儿生长发育的全部营养。此外，孕妇还要为胎儿维持一个理想的生长环境，以及配合母体准备哺乳的生理变化所需。所以，孕妇孕期一定要摄取均衡充足的营养，以免影响胎儿的正常发育。

孕早期营养不良可导致子代心脏病

据荷兰阿姆斯特丹大学的有关学者报道，孕妇孕早期营养不良可能会导致子代罹患冠心病。该小组研究人员搜集了在荷兰饥荒年代出生儿童的有关资料，并