



汉竹
● 亲亲乐读系列

孕妈妈饮食40周

40-WEEK DIET FOR YOUR PREGNANCY

■ 汉竹 编著 ■ 刘纪平 秋季南 主审

著名儿科专家胡亚美院士特为此书作序



北京出版
社出版集团

将 最 经 典 的 营 养 孕 育 智 慧 献 给 准 妈 妈



汉竹 ● 亲亲乐读系列

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈饮食40周：升级版/汉竹编著. —北京：北京出版社，2009.5

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-200-07711-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第048604号



汉竹图书

精彩阅读，在汉竹
全案策划

汉竹 ● 亲亲乐读系列

孕妈妈饮食40周 升级版

YUNMAMA YINSHI 40 ZHOU SHENGJI BAN

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审

☐出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100120 ☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社出版集团 ☐经销 新华书店 ☐印刷 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐开本 889×1194 1/24 ☐印张 9

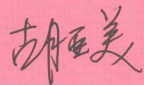
☐版次 2009年5月第2版 ☐印次 2009年5月第1次印刷

☐ISBN 978-7-200-07711-7/R·368

☐定价：39.80元

质量监督电话：010-58572393

从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，
科学的营养是最好的浇灌，
在《孕妈妈饮食 40 周》的帮助下，
可以使准妈妈更从容、更放松地应对这一过程。



胡亚美

中国工程院院士
中国科协常委
中华医学会副会长
国家有突出贡献专家
国务院学位委员会委员
北京儿童医院名誉院长
第七、八、九届全国人大代表
博士生导师

.....

孕妈妈饮食 40周 升级版 前言



孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者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。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你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。

这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体

的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能使你因未知的前景而忧虑。

这40周，是你从从容容准备迎接一个新生命的学习期和预备期，通过医学专家对各种生理现象的讲解，其他“过来人”对他们育儿经验的介绍，营养学家对营养配餐的安排，你可以逐步地了解他（她）、认识他（她）、接纳他（她）、包容他（她），为这个小天使的降临作好充分的生理、营养和精神准备。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

目录

一、孕期营养总原则	1
平衡膳食与“饮食胎教”	2
营养供应	4
蛋白质	4
脂肪	5
碳水化合物	6
水	7
各种维生素	8
维生素 A	8
维生素 B ₁	9
维生素 B ₂	10
维生素 B ₁₂	11
维生素 C	12
维生素 D	13

维生素 E	14
维生素 K	15
叶酸	16
矿物质和必需的微量元素	17
铁	17
钙	18
铜	19
镁	20
锌	21
钠	22
硒	23
碘	24
膳食纤维	25
二、孕前准备	27

孕妈妈饮食
升级版
40周

三、妊娠第1月 31

妊娠第1周 妈妈与宝宝 32

妊娠第2周 妈妈与宝宝 34

妊娠第3周 妈妈与宝宝 36

妊娠第4周 妈妈与宝宝 38

妊娠第1个月 营养素需求与饮食方案 40

蛋白质 40

碳水化合物和脂肪 41

维生素 42

水和无机盐 43

四、妊娠第2月 45

妊娠第5周 妈妈与宝宝 46

妊娠第6周 妈妈与宝宝 48

妊娠第7周 妈妈与宝宝 50

妊娠第8周 妈妈与宝宝 52

妊娠第2个月 营养素需求与饮食方案 54

蛋白质 54

碳水化合物和脂肪 55

维生素 56

水和无机盐 57

五、妊娠第3月 59

妊娠第9周 妈妈与宝宝 60

妊娠第10周 妈妈与宝宝 62

妊娠第11周 妈妈与宝宝 64

妊娠第12周 妈妈与宝宝 66

妊娠第3个月 营养素需求与饮食方案 68

蛋白质 68

碳水化合物和脂肪 69

维生素 70

水和无机盐 71

六、妊娠第4月 73

妊娠第13周 妈妈与宝宝 74

妊娠第14周 妈妈与宝宝 76

妊娠第15周 妈妈与宝宝 78

妊娠第16周 妈妈与宝宝 80

妊娠第4个月 营养素需求与饮食方案 82

蛋白质 82

碳水化合物和脂肪 83

维生素 84

水和无机盐 85



七、妊娠第5月 87

妊娠第17周 妈妈与宝宝 88

妊娠第18周 妈妈与宝宝 90

妊娠第19周 妈妈与宝宝 92

妊娠第20周 妈妈与宝宝 94

妊娠第5个月 营养素需求与饮食方案 96

蛋白质 96

碳水化合物和脂肪 97

维生素 98

水和无机盐 99

八、妊娠第6月 101

妊娠第21周 妈妈与宝宝 102

妊娠第22周 妈妈与宝宝 104

妊娠第23周 妈妈与宝宝 106

妊娠第24周 妈妈与宝宝 108

妊娠第6个月 营养素需求与饮食方案 110

蛋白质 110

碳水化合物和脂肪 111

维生素 112

水和无机盐 113

九、妊娠第7月 115

妊娠第25周 妈妈与宝宝 116

妊娠第26周 妈妈与宝宝 118

妊娠第27周 妈妈与宝宝 120

妊娠第28周 妈妈与宝宝 122

妊娠第7个月 营养素需求与饮食方案 124

蛋白质 124

碳水化合物和脂肪 125

维生素 126

水和无机盐 127

十、妊娠第8月 129

妊娠第29周 妈妈与宝宝 130

妊娠第30周 妈妈与宝宝 132

妊娠第31周 妈妈与宝宝 134

妊娠第32周 妈妈与宝宝 136

妊娠第8个月 营养素需求与饮食方案 138

蛋白质 138

碳水化合物和脂肪 139

维生素 140

水和无机盐 141

十一、妊娠第9月..... 143

妊娠第33周 妈妈与宝宝	144
妊娠第34周 妈妈与宝宝	146
妊娠第35周 妈妈与宝宝	148
妊娠第36周 妈妈与宝宝	150
妊娠第9个月 营养素需求与饮食方案	152
蛋白质	152
碳水化合物和脂肪	153
维生素	154
水和无机盐	155

十二、妊娠第10月..... 157

妊娠第37周 妈妈与宝宝	158
妊娠第38周 妈妈与宝宝	160
妊娠第39周 妈妈与宝宝	162
妊娠第40周 妈妈与宝宝	164
妊娠第10个月 营养素需求与饮食方案	166
蛋白质	166
碳水化合物和脂肪	167
维生素	168
水和无机盐	169

十三、附录..... 171

基础体温自测表	172
预产期计算表	174
孕晚期常见问题	176
孕期体重合理增加表	178
孕期实用经验食疗方	179
孕期饮品	190
胎儿器官系统发育与所需营养素	193
入院分娩时需要携带的物品	193
分娩的征兆和过程	194
为新生宝宝准备物品	196
食物营养成分表	198

妈妈饮食
升级版

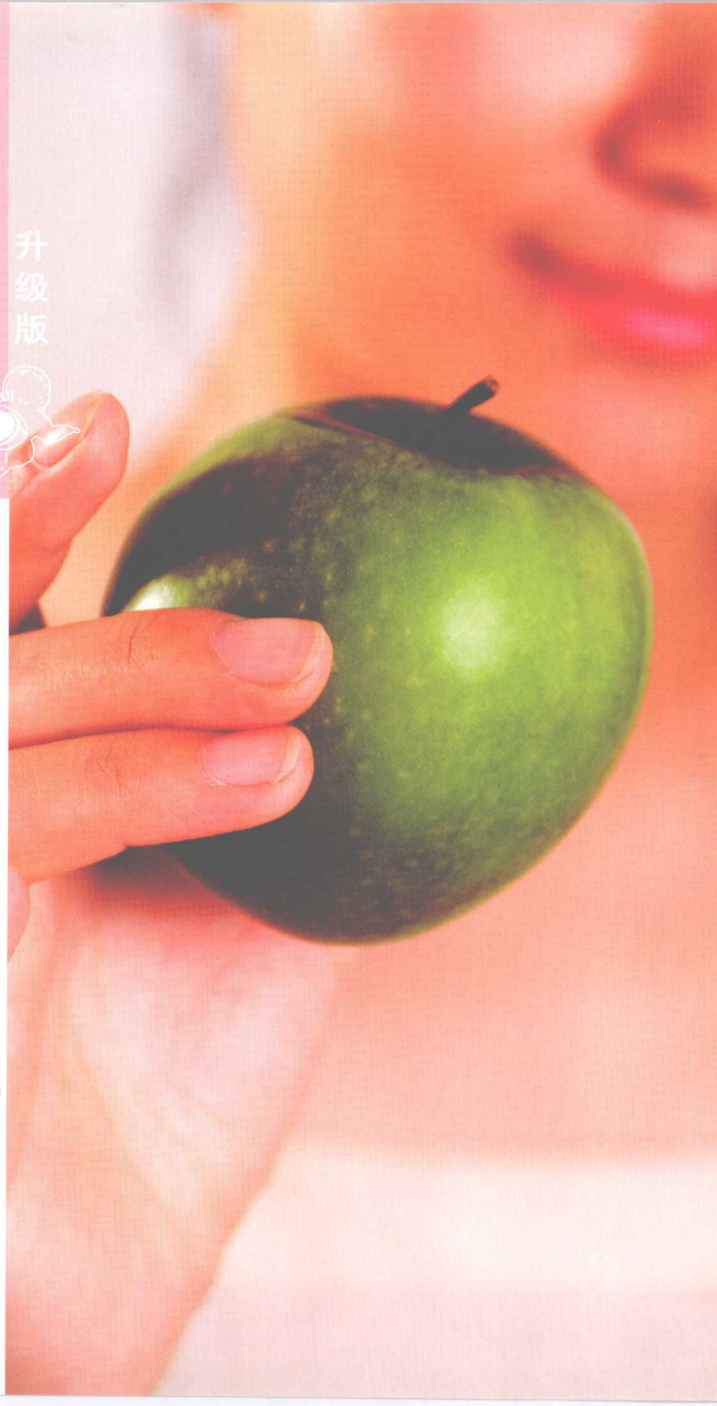


孕妈妈饮食

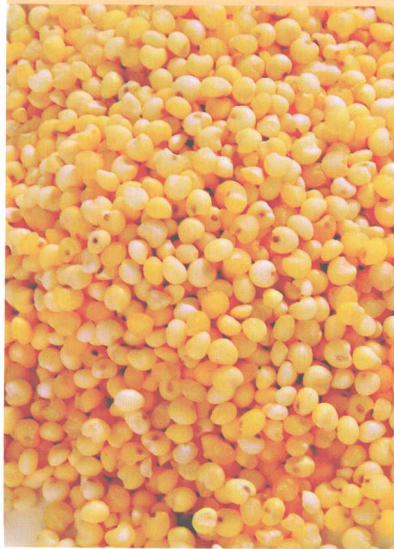
升级版



孕期营养总原则



妊娠是一个复杂的生理过程，作为准妈妈，在妊娠期间需要进行一系列生理调整，以适应宝宝在体内的生长发育和自己身体的生理变化。从怀孕那一刻开始的40周里，是孕育一个新生命的时期，也是每位女性人生旅途上的一段非常的经历。准妈妈孕前营养素的摄入以及产后保持均衡的营养对胎宝宝能否正常发育起着决定作用，对母体自身的健康也至关重要。要想营养均衡，你必须首先做到平衡膳食。



平衡膳食与“饮食胎教”

所谓平衡膳食就是要全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要膳食纤维等40多种营养素。没有任何一种食品具备这么多的营养素。这些营养素少了，身体就会出现健康问题，太多了也不行，因此要有合理的膳食安排。

我国提倡每日膳食中应有7类食品：

- 米、面或其他粮食、薯类。
- 有色蔬菜（红、黄、绿色）。
- 鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品。

- 烹调油。
- 水果。
- 食盐及其他调味品。
- 个人爱好的营养食品（花生、瓜子等坚果类食品）。

准妈妈的营养要丰富全面，就应保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量涵盖以上7类食物。

你知道吗？营养学家们从临床的个案研究发现，宝宝出生后的饮食习惯也深受“饮食胎教”的影响。他们发现，如果母亲怀孕时的饮食状况是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐的，那么，宝宝就经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常



有色蔬菜是每日膳食的重要组成部分。

吐奶、消化吸收不良,甚至较大宝宝出现明显偏食的现象等。因此,有人提出“饮食胎教”的理论,也就是说,如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯,就不能不注意吃的“胎教”。

营养师建议准妈妈应先从自己做起,养成良好的饮食习惯:

● 定时用餐

最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12点、晚餐6~7点,三餐之间最好安排两次加餐,进食一些点心(饼干、坚果)、饮料(奶、酸奶、鲜榨果汁等)和蔬菜水果,可以适当补充能量,使下一餐用餐前不致太饿,也有利于营养均衡。而且,增加进食次数、少量多餐可以减少血糖变化的幅度,有利于身体健康。对于三次正餐,不论多忙碌,都应该按时吃饭。

● 定量用餐

各餐(尤其是早、中、晚三餐)都不宜囫囵或合并,且分量要足够,应该把热量摄取与营养的均衡,平分在各餐之中。

● 定点用餐

一边吃饭一边做别的事,例如开会或看电视都是不好的习惯;如果你希望将来宝宝能专心坐在餐桌旁吃饭,那么你就应该在吃饭的时候固定在一个地点。进食过程从容不迫,保持心情愉快,且不被干扰而影响或打断用餐。

● 以天然的食物为主

准妈妈应尽量多吃天然原始的食物,如五谷、青菜、新鲜水果等,烹调时也以保留食物原味为主,少用调味料。另外,少吃所谓的“垃圾食品”。

● 食物安排多样化

注意粗、细、杂粮搭配,少吃精制米精面。食物制作要科学合理。

● 纠正挑食、偏食等不良饮食习惯

需要说明的是孕期与平时最大的不同是应提倡“三餐两点心”的用餐模式。特殊时期(有早孕反应和孕中后期)你可以一天5~6餐,甚至可以吃就吃。这也是为了适应宝宝对营养的需要。你的宝宝刚出生的时候,也是3小时喂一次奶,想吃就吃。随着月龄的增长,才逐渐转变为“三餐两点心”,到上学以后才基本变成一日三餐。

综合以上观点,准妈妈的“饮食胎教”原则就是摄取均衡营养、培养良好饮食习惯。千万不要忘记你的一举一动对宝宝的影响。



准妈妈要定时定量用餐,用餐时要保持良好的心情。

营养素供应

蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的重要组成部分,也是保证生理作用的物质基础,是维持人体生长发育和生命的主要营养素。人体的肌肉、血液、内脏、毛发、酶、激素和抗体都是由蛋白质构成的,肌肉和神经细胞内蛋白质成分最多。蛋白质的生理作用,在于生成和修复组织细胞,也是能量的重要来源,还能维持酸碱平衡。

蛋白质由氨基酸组成,共含有20种氨基酸。其中有8种氨基酸体内不能合成,必须由食物提供,称为必需氨基酸。这8种氨基酸分别为:氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸和色氨酸。

/ 供给量 /

每天的蛋白质需要量从45~60克增加到75~100克,增加量的多少与你的孕周有关。

/ 橙色警示 /

胎宝宝处于生长发育最旺盛的时期,需要的蛋白质相对较多。长期缺乏蛋白质,胎儿就会生长发育迟缓,出生体重过轻,甚至影响智力发育。

/ 一点诀 /

如果你是素食者或者有时不想吃肉,可以通过食物互补的方法,来满足肌体对各种必需氨基酸的需求。



/ 食物选择 /

不同的含蛋白质食物含有不同量的必需氨基酸,如果其所含各氨基酸配比合理,能完全为身体所利用,则生理价值高,称为优质蛋白质。比如牛奶和鸡蛋,氨基酸评分为100。而谷类就较低,评分为65。

含蛋白质多的食物有:牛奶、鸡蛋、鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、黄鳝、虾、鱼等含有动物蛋白。其中鸡蛋、牛奶、鱼类所含的蛋白质为优质蛋白质。植物蛋白含量最多的是大豆,其次是麦和米。花生、核桃、葵花子、西瓜子也含有较多蛋白质。

/ 供给量 /

推荐供给量以脂肪能量占膳食总能量的百分比计,成年人为20%~25%。孕期每天约为60克(包括烧菜用的植物油和其他食品中含的脂肪)。

/ 橙色警示 /

膳食中若缺乏脂肪,可导致胎宝宝体重不增加,影响大脑和神经系统发育。准妈妈可能发生脂溶性维生素缺乏症。

若长期摄入脂肪过多,体内贮存脂肪就要增加,而使准妈妈和新生儿肥胖。

/ 食物来源 /

含脂肪较多的食物有:各种油类,如花生油、豆油、菜油、麻油、猪油等。食物中奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋等含脂肪也很多,此外花生、核桃、果仁、芝麻、蛋糕、油条中也含有很多脂肪。

一般来说,植物油比动物油脂好,不仅消化率在95%以上,亚油酸含量丰富,而且含有大量维生素E。

/ 一点诀 /

卵磷脂被称为过去50年间发现的重要营养素。它的生物学名为磷脂酰胆碱,是构成神经组织的重要成分,属于高级神经营养素。卵磷脂在人体中占体重的1%左右,但在大脑中却占到脑重量的30%;而在脑细胞中更占到其干重的70%~80%。

它能保障大脑细胞膜的健康及正常功能,确保脑细胞的营养输入和废物输出,保护脑细胞健康发育。对于处于大脑发育关键时期的胎儿,卵磷脂是非常重要的益智营养素。它还可以提高信息传递速度和准确性,提高大脑活力,增强记

忆力。孕期缺乏卵磷脂,将影响胎儿大脑的正常发育,甚至会发育异常。因此,准妈妈应常吃大豆、蛋黄、核桃、坚果、肉类及动物内脏等富含卵磷脂的食品。

植物油比动物油脂好。

脂肪

脂肪也称脂类,是人体能量的主要来源之一。人体生理活动如消化、循环、组织合成、细胞代谢、维持体温、肌肉活动等都需要能量。1克蛋白质产生3.99千卡的热能,1克碳水化合物供热能3.99千卡,而1克脂肪可供热能9千卡。

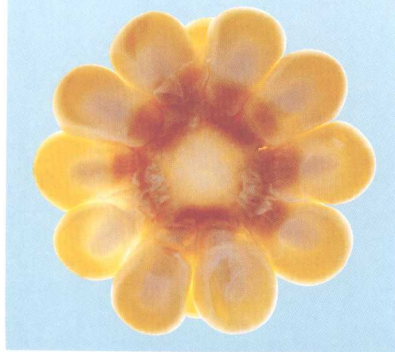
脂肪还是人体组织细胞的重要组成部分,如细胞膜、神经组织、激素等都含有必需脂肪酸。

脂肪主要由甘油和脂肪酸组成,脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。某些不饱和脂肪酸人体不能合成,也称为必需脂肪酸。亚油酸为体内最重要的必需脂肪酸。食物中的必需脂肪酸对胎宝宝和准妈妈都很重要。因为必需脂肪酸是胎宝宝生长发育的重要物质基础,尤其对中枢神经系统的发育、维持细胞膜的完整以及合成前列腺素起着极为重要的作用。



碳水化合物

营养学上所称的碳水化合物包括食物中的单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖）、多糖（淀粉）和膳食纤维。碳水化合物是人类从膳食中取得热能最经济和最主要的来源。我国居民膳食中大部分的热能由碳水化合物提供，在体内起着构成肌体组织成分、维持心脏和神经系统正常活动、节约蛋白质、保肝解毒的重要作用，纤维素、果胶等有刺激肠蠕动、利于消化、吸收与排便的作用。



/ 供给量 /

我国膳食推荐供给量表中对碳水化合物未作明确规定，一般认为在总热能摄入量中占60%~70%为宜。约合每天500克左右主食。

/ 橙色警示 /

碳水化合物摄入不足，表现出热能缺乏，准妈妈会出现消瘦、低血糖、头晕、无力甚至休克。胎宝宝则生长发育缓慢。

碳水化合物摄入过量，可导致肥胖，血脂、血糖升高，生产巨大儿，甚至导致孩子患Ⅱ型糖尿病。

/ 食物来源 /

多糖类主要来自谷类、薯类、根茎类食物，单糖与双糖类除部分来自天然食物外，大部分以制成品的形式（如葡萄糖与蔗糖）直接摄取。

/ 一点诀 /

准妈妈的膳食宜粗细搭配、荤素搭配，不要吃得过精，造成某些营养元素吸收不够。况且，很多粗粮有着意想不到的食疗作用。

玉米富含镁、不饱和脂肪酸、粗蛋白、淀粉、矿物质、胡萝卜素、维生素

B₂、维生素E等多种营养成分。准妈妈常吃可以预防及治疗口角炎、舌炎、口腔溃疡等核黄素缺乏症。可以加强肠壁蠕动，预防便秘。还可以增强体力及耐力，能够有效地防治“妊娠巨幼红细胞性贫血”。玉米须煎水代茶饮，有利尿、降压、清热、消食、止血、止泻等功效。可用于防治妊娠高血压综合征、肝胆炎症以及消化不良等疾病。

红薯富含淀粉和人体必需的铁、钙等矿物质，其氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素C及纤维素的含量都高于大米与白面。红薯含有类似雌性激素的物质，准妈妈食用后能使皮肤白嫩细腻。红薯中含有黏蛋白，可以促进胆固醇的排泄，防止心血管的脂肪沉淀，预防心血管疾病。所以，红薯是准妈妈的营养保健食品。

糙米也十分适合准妈妈食用。糙米胚芽中不仅含蛋白质、脂肪、还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素E、维生素C、维生素A、叶酸及锌、镁、铁、磷等微量元素。上述这些营养素都非常适宜准妈妈食用，可以满足胎儿发育的需要。

／ 供给量 ／

每天喝水6~8杯，再加上食物中含的内生水共计2000毫升。

／ 橙色警示 ／

孕期缺水可能导致体内代谢失调，甚至代谢紊乱，引起疾病。妊娠后期饮水量过多，也会加重水肿。

／ 食物来源 ／

除了要计算喝下的白开水、饮料、果汁，还要把每餐吃的粥、汤等流体食物计算在内。

／ 一点诀 ／

准妈妈要养成健康的饮水习惯。

清晨起床后喝一杯新鲜的凉开水是一个好习惯。日本的一项研究表明：白开水对人体有“内洗涤”的作用。另有研究表明，早饭前30分钟喝200毫升25℃~30℃的新鲜开水，可以温润胃肠，使消化液得到足够的分泌，以促进食欲，刺激肠蠕动，有利定时排便，防止痔疮便秘。早晨空腹饮水能很快被胃肠道吸收进入血液，使血液稀释，血管扩张，从而加快血液循环，为细胞补充在夜间丢失的水分。

准妈妈切忌口渴才饮水。应每隔2小时一次，每日6~8次，约1600毫升。不要喝久沸或反复煮沸的开水以及没有烧开的自来水。本身有喝浓茶和咖啡嗜好的准妈妈，孕期应不喝浓茶和咖啡或只喝淡茶。

建议你给自己准备一台榨汁机，可以在孕期自己制作新鲜的富有营养的果汁和蔬菜汁，而且将来你的宝宝也用得着。选购榨汁机时，除了要注意它的功能，还要注意它使用后是否易于清洗。

水

水是体内重要的溶剂，各类营养素在体内的吸收和运转都离不开水。孕期内，准妈妈体内的血液总容量将增加40%~50%，因此更要保证水的供给量充足。



准妈妈要养成健康的饮水习惯。

各种维生素

维生素是人体内含量甚微的有机物质。它们不能提供热量，也不能构成身体的成分。但对维持人体正常的生理功能有极重要的作用。大部分维生素在体内不能合成，或合成量不足，必须通过食物补充。通常按其溶解性分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。水溶性维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素C等，在烹饪过程中容易损失，被肌体吸收后不能贮存，组织达到饱和后，余者随尿排出；脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，它们的吸收与脂肪密切相关，吸收后可在体内贮存，过量则易蓄积中毒。

维生素A

维生素A又名视黄醇，有三大功能：

1. 保证视紫红质的合成，这种视紫红质是人体对弱光产生敏感的物质，能刺激视神经，形成视觉。缺乏则导致夜盲症。

2. 与黏多糖合成有关，可以保证疏松结缔组织中的水分，使皮肤、黏膜能保持一定水分，富有弹性。

3. 促进黏多糖合成，影响骨组织的更新、发育。使长骨能向两端生长。

/ 供给量 /

从每天800微克视黄醇当量增加为1000微克视黄醇当量。

/ 橙色警示 /

维生素A缺乏时，皮肤黏膜干燥，表皮细胞增生，过度角化脱屑，抵抗力下降。还可能影响胎宝宝皮肤系统和骨骼系统的生长发育。

/ 食物来源 /

天然维生素A只存在于动物体内。动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类及鱼卵是维生素A的最好来源。维生素A原，即类胡萝卜素，广泛分布于植物性食品中，其中最重要的是 β -胡萝卜素。红色、橙色、深绿色植物性食物中含有丰富的 β -胡萝卜素，如胡萝卜、红心甜薯、菠菜、苋菜、杏、芒果等。理论上1摩尔 β -胡萝卜素在体内可分解成2摩尔维生素A，但就其

生理活性而言，6摩尔 β -胡萝卜素才能相当于1摩尔维生素A。

/ 一点诀 /

维生素A与类胡萝卜素一样对热、酸、碱稳定，一般加工烹调方法不会引起破坏，但易被氧化，高温与紫外线可促进这种氧化破坏，若与磷脂、维生素E和维生素C及其他抗氧化剂并存则较为稳定。因此，与脂类或酸性食物一起烹调有利于维生素A的吸收。

评定人体内维生素A营养状况常用指标有：1. 测定血清维生素A含量。成人血清正常含量为300~900微克视黄醇当量/升，低于120微克视黄醇当量/升为缺乏，但因血清维生素A含量高低受许多因素影响，故应对具体情况作具体分析。2. 视觉暗适应功能测定。3. 血浆中视黄醇蛋白测定。