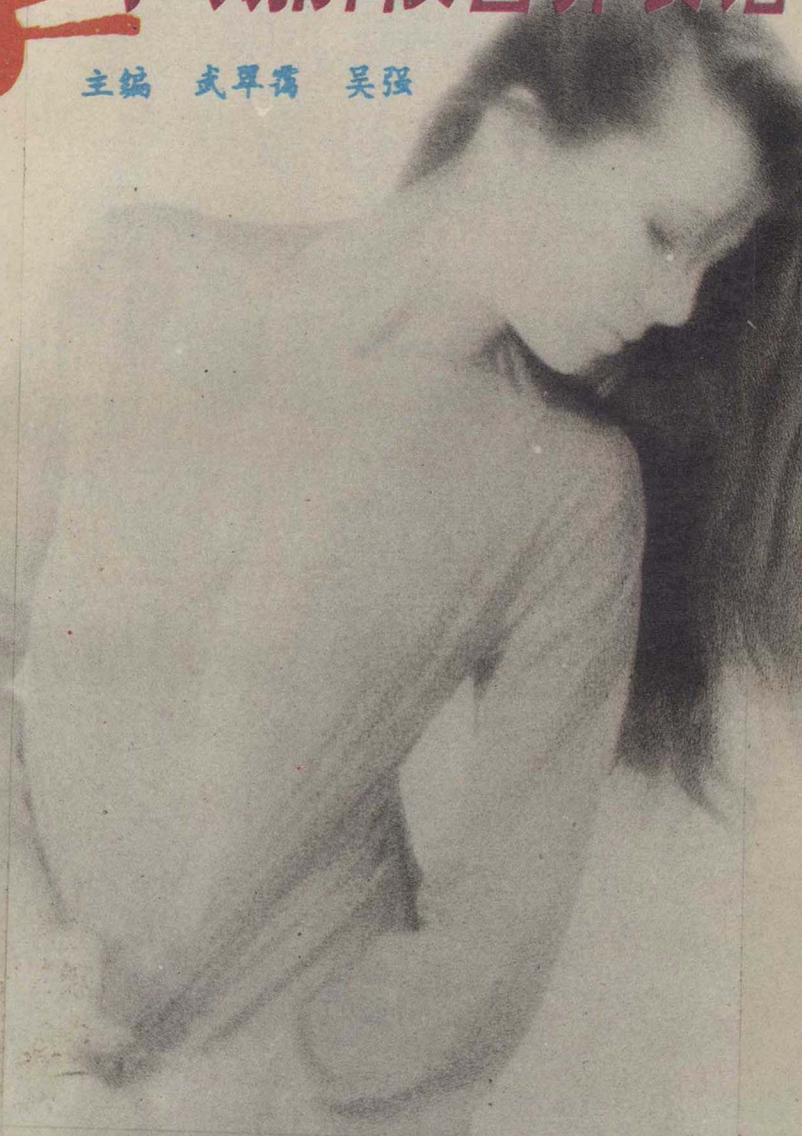


孕产期阶段营养食谱

主编 武翠霞 吴强

YUNCHANQIJIEDU ANYINGYANGSHIPU



成都科技大学出版社

孕产期阶段营养食谱

主 编 武翠霞 吴 强

副主编 黄宏英 赖晓全 孙云敏 宋红萍

(川)新登字 015 号

孕产期阶段营养食谱 武翠霄 吴强 主编

成都科技大学出版社出版发行

新华书店经销

湖北省水利厅印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.5

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

字数:180 千字 印数:1—10000 册

ISBN 7-5616-2694-0/R·109

定价:4.90 元

目 录

第一章 孕妇的饮食..... (1)

第一节 孕妇对饮食营养的要求..... (2)

第二节 孕妇需要哪些营养素..... (3)

一、一般需求 (4)

二、对四大营养素的需求 (4)

三、对无机盐及微量元素的需求 (6)

第三节 妊娠期的饮食禁忌..... (7)

第二章 妊娠初期的营养食谱..... (9)

第一节 早期营养是基础..... (9)

第二节 食谱 (10)

一、果蔬类..... (10)

二、豆品类..... (21)

三、蛋品类..... (28)

四、肉食类.....	(33)
五、鸡鸭类.....	(39)
六、鱼虾类.....	(45)
七、谷物类.....	(51)

第三章 妊娠中期营养食谱 (55)

第一节 中期营养是关键	(55)
一、妊娠中期营养的重要性.....	(55)
二、妊娠中期营养特点.....	(56)
第二节 食谱	(59)
一、鸡鸭类.....	(59)
二、鱼虾类.....	(65)
三、猪肉类.....	(73)
四、牛羊类.....	(84)
五、豆制品类.....	(92)
六、蛋品类	(101)
七、果蔬类	(106)
八、谷物类	(121)

第四章 孕妇的饮食..... (128)

第一节 晚期营养是大成.....	(128)
一、妊娠晚期合理营养及其来源	(128)
二、各类平衡膳食的组成	(132)

第二节 食谱.....	(132)
一、猪肉类	(132)
二、鸭类	(140)
三、鸡类	(143)
四、牛羊类	(149)
五、鱼虾类	(156)
六、蛋品类	(175)
七、蔬菜类	(177)

第五章 新生儿期的营养食谱..... (188)

第一节 月子产后是大补.....	(188)
一、月子里饮食营养的重要性	(188)
二、月子里各营养素需求量	(188)
三、月子里饮食特点	(189)
四、月子里饮食宜忌	(190)
第二节 食谱.....	(192)
一、鸡鸭类	(192)
二、鱼虾类	(196)
三、猪肉类	(204)
四、牛羊类	(213)
五、蛋品类	(218)
六、豆品类	(220)
七、果蔬类	(223)
八、谷物类	(235)

第一章

孕妇的饮食

自古以来,我国对饮食十分重视,而且在饮食科学上作出了被世界营养学家公认的伟大贡献,在许多方面有着精辟的论述和实践研究。不过我国古代医学比较偏重于对产妇饮食的研究,而在近代,国外的科学工作者却把注意力转移到孕妇饮食的研究工作上面来,因为孕妇的饮食营养不仅与孕妇本身的健康有关,而且与胎儿的发育,先天的素质,遗传的因素等重大问题有关。故多数认为孕妇的饮食是不能忽视的一个科学问题。

随着妇女地位的日益提高,人民生活的日益富裕,计划生育工作的开展,优生优育,优先照顾孕妇的膳食,无论在精神上还是物质上都是必要的。在照顾孕妇的膳食方面,并不是吃点好的食物就能合乎妊娠生理的要求,其中还存在着许多实际科学问题。例如,孕妇究竟吃哪些食物为好?哪些食物不能多吃,孕妇出现妊娠反应时,应当如何安排膳食,为了保证胎儿的健康发育要吃怎样的膳食为好,如此等等,这些问题都是人们生活中的实际问题,又是饮食的科学问题。

第一节 孕妇对饮食营养的要求

妇女怀孕之后,身体发生了一系列的生理变化,如体内新陈代谢,蛋白质、糖和脂肪代谢都迅速加强,对热量的需要急剧增加,孕妇的吸收功能也相应增强,消化吸收到人体的各种营养素,一方面用于机体本身的消耗,更主要的是将这些营养素通过胎盘输送给胎儿,以供给胎儿的生长和发育,据科学研究证实,孕妇吸收的营养,不仅用于供给胎儿的发育和生长,以及本身体力活动的需要,而且还将各种营养素,尤其是蛋白质、矿物质、维生素等加以储存。这种储存的生理意义,是用于补充分娩过程中的蛋白质、血液等的损失和分娩过程中可能出现的损伤的修复,更主要的是在妊娠期储存的营养素可用于分泌乳汁以哺乳出生后的婴儿。由此可见,孕妇除了需要供给一般人生活和工作的热量和各种营养成分之外,还需要营养素供给胎儿的发育和成长,需要营养素补充分娩时的损失和恢复健康,另外,还需要营养素产生乳汁,以哺乳出生后的婴儿,这些方面就决定了一个孕妇应当供给较一般常人多得多的热量和各种营养成分,这是制作孕妇饮食时不可忽视的理论基础。

另外,应当考虑到母体内胎儿发育的需要,只有在既考虑到孕妇本身需要的同时,又顾及到胎儿对营养素的需要,再进行科学而合理的搭配和烹制,才是比较全面的孕妇饮食方案。

一般说来,怀孕的头三个月,胎儿的发育较慢,体形较小,对营养素的需求不是太多,而胎儿从三个月后开始,则生长发育特别快,这时就要求在孕妇饮食中,大量增加以蛋白质为主的各种营养素,胎儿从五个月开始,骨骼发育加快,乳齿开始

钙化,对钙、磷和维生素 D 需要量增加,因此,在孕妇五个月之后,应特别注意补充含钙和磷多的食物,并同时增加含维生素 A、维生素 D 丰富的食物。科学已经证实,孕妇的饮食如果不符合妊娠生理的要求,对孕妇本身的害处比胎儿更为严重。因为胎儿在母体是依赖母体的一个独立的新陈代谢系统,不论母体的营养充分与否,胎儿总是不断地由母体摄取各种营养素,以供其发育和生长。母体若没有从饮食中得到足够的营养素,就必须动用本身的器官、组织如肌肉骨骼及牙齿等中的成分,以供给胎儿的需要。这样母体就可能出现消瘦、贫血、甲状腺肿大、脱发、牙齿被腐蚀、骨质疏松等病态。因此,孕妇的饮食如果不合乎科学的要求,就会患与妊娠有关的疾病;如果孕妇饮食合乎要求,就不会患与妊娠有关的疾病,相反,会因孕妇消化吸收功能好,又有足够的营养成份于体内,而使身体变得强壮起来。

第二节 孕妇需要哪些营养素

前面已经说过,妇女怀孕之后,身体发生了一系列的生理变化,对营养的要求比未孕时大大增加,除了维持本身生命活动所需的各种营养成份外,还要不断地供给腹内胎儿生长发育所需的营养物质,通俗地说,就是把孩子的那一份也吃上。

在营养的全面性方面,孕妇比未孕时的要求要高,为了保证胎儿各器官(特别是大脑)的发育,孕妇需要“全面性营养素”也就是说,除蛋白质、脂肪、糖类、维生素四大营养素之外,还需要补充铁、钙、磷、锌、硒等物质。

一、一般需求

据有关营养学资料,在妊娠早期,孕妇较平时需增加 50~100 千卡热量,10~20 克蛋白质,0.4~0.8 克钙,3~6 毫克铁以及多种维生素等,在妊娠中晚期,由于胎儿发育较快,所需要的物质更多,孕妇应该食用那些比较富有营养、易消化、不含刺激性的食物,牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼类中都含有丰富的蛋白质,还含有较多的铁、磷、钾等营养素。蛋类中也含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等。动物乳品如牛奶、羊奶、马奶中富含蛋白质、脂肪、维生素等。豆类制品则含有丰富的植物蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙、磷、锌等,新鲜蔬菜和水果则含有较为丰富的维生素、纤维素等。

以上这些食品,都是可以选用的,而且最好搞“食品轮流制”,即各种食品轮流食用,使孕妇得到较为全面的营养物质。

二、对四大营养素的需求

1. 应多吃含蛋白质的食品,蛋白质是直接构成血液和肌肉的最基本物质,是积极参与发育的重要营养素,每 1 克蛋白质产生约 4 千卡的热量。蛋白质的质量是否优良,由其所含氨基酸的质和量所决定。含有大量的、只能通过食品摄入的必需氨基酸的蛋白质为“优质蛋白质”,孕妇需要比未孕女子更多的优质蛋白质。如果孕妇摄入蛋白质的量不足,会对母体、胎儿的身体产生影响,不仅影响胎儿的生长发育,而且会引起母体的代谢异常,容易导致妊娠高血压综合症,产生乳汁不够,还可能降低母体的素质,影响机体对病原菌侵害的抵抗能力,从而易患肾盂肾炎、支气管炎、肺炎、外阴阴道炎等疾病。

2. 脂肪:重质不重量,脂肪是含热能高的营养素,每 1 克

脂肪大约产生 9 千卡热量。食用相当于糖类一半以下的脂肪量,可以转化出同等的热卡。

脂肪含有使身体机能保持良好的类脂质并可促进脂溶性维生素的吸收,如维生素 A,维生素 D,还含有预防流产、早产及对母乳的分泌发挥重要作用的维生素 E,因此在妊娠期脂肪是不可缺少的食物营养素之一。

3. 维生素:在全不在多,维生素的种类很多,不可缺少的就有九种之多。

维生素 A:有促进机体生长,增强机体抵抗力,保护皮肤及粘膜,保证视力等作用,还有促进乳汁分泌的功能。如果孕期缺乏维生素 A,会影响胎儿发育,也会导致孕妇机体抵抗力低下,还可能引起夜盲症。

维生素 B₁:有促进机体内糖代谢,增进食欲,帮助其它营养物质的消化以及吸收等功能。如果缺乏维生素 B₁,可能引起流产、早产、全身浮肿之症,也可能导致多发性神经炎。

维生素 B₂:有改善肝肾功能,促进发育,促进母体乳汁分泌等作用,如果孕妇缺乏维生素 B₂,会导致胎儿发育不良,同时引起孕妇患口腔炎、皮肤炎等。

维生素 B₁₂:有改善肝功能及促进造血等功用,如果缺乏维生素 B₁₂,母体胎儿都可能患恶性贫血。猪排骨中含有丰富的维生素 B₁₂。

维生素 C:能给机能细胞以活力,改善细胞膜的功能,参与血液的凝固过程与血液的再生合成,如果孕妇缺乏维生素 C,会导致胎儿发育不良,引起牙龈出血及分娩时大出血。

维生素 D:有促进骨骼和牙齿的成长,协助磷的代谢等作用。孕妇如果缺乏维生素 D,孕妇抵抗力会下降,并可导致胎儿发育不良,出生后易患佝偻病、软骨病等。孕妇应适当地晒

太阳可获取维生素 D。

维生素 E:有促进胎儿发育,增强生殖机能及预防流产、早产等功能。孕妇如果缺乏维生素 E,可能导致流产或早产。

维生素 K:有保持血液凝固性的功能。如果孕妇缺乏维生素 K,其所生新生儿可能会患黑粪症。孕妇在分娩过程中可能出现大出血。

4. 糖类的摄入勿过多,每 1 克糖可释放 4 千卡的热量,糖类是我国居民的主要热量来源。一般说来,以大米、面粉为主食的人,几乎没有糖类摄入不足的问题。

糖类摄入过多,可能招致肥胖,而肥胖的孕妇易发生妊娠高血压综合症。因而我国的孕妇,在孕期应稍加限制摄入米饭面食的量,改用优质蛋白质、植物脂肪等来替换部份米、面等主食。

三、对无机盐及微量元素的需求

在妊娠期由于胎儿发育的需要,孕妇对铁、钙、锌、磷等元素的需求比未孕时更迫切、更重要。这些物质,不但与孕妇自身健康有关,与胎儿的发育成长也有密切的关系。

1. 补锌:锌是人体所不可缺乏的微量元素之一。它是体内 100 多种酶的组成成分,参与体内能量的代谢过程,与机体内蛋白质的合成反应亦有密切关系。在妊娠期间,人们往往注意加强对铁、钙的补充,而忽略了对锌的补充,这是不对的。因为胎儿缺乏锌,会影响大脑发育,影响智力,发生低体重,甚至出现畸形。妊娠妇女,一般摄入的铁较多,这会降低体内的锌含量,因此孕妇在进食含铁食品的同时,一定要注意补锌。这是孕妇合理饮食中的一个重要问题。

2. 补铁:与未妊娠相比,孕妇在妊娠早期每天必须多摄取

3 毫克的铁,而从妊娠晚期到哺乳期这一阶段,每天应该多摄取 10 毫克以上的铁质。在机体的生物化学活动过程中,铁主要参与血液生化的活动。

3. 补钙与磷:人体内的钙大部份在骨和牙齿中,在血液肌肉及神经里只含极少的一部份,钙与婴幼儿牙齿发育有关,因此,孕妇在妊娠期间应注意食入含钙磷较多的食品,以给自己的孩子一口整洁健康的牙齿。在普通膳食中磷不缺乏,不需特别考虑磷的摄入。

4. 钠的摄入问题:和机体的新陈代谢,特别是水盐代谢关系密切的是钠,因为钠在机体含量过高时,可干扰机体的水盐代谢,因此在妊娠期主要应警惕钠的过剩问题,钠主要是从日常用的食盐中摄取,所以孕妇应吃清淡饮食。

第三节 妊娠期的饮食禁忌

1. 忌酒:孕妇酗酒,可使胎儿“酩酊大醉”,从而产生一系列病变,影响发育,甚至导致畸形。据医生们观察研究证实,母亲孕时饮酒,会引起“胎儿乙醇综合症”。这种胎儿的病症,包括发育障碍,下颌发育不全,身长体重偏低,中度精神发育障碍,出生时眼裂缩短,脊髓膜膨出,智力低下,小头畸形,前额突起,鼻梁短,斜视,四肢畸形以及先天性心脏病等。

2. 忌烟:妊娠期妇女必须禁吸烟草。因为烟草烟气中含有尼古丁、一氧化碳等有害物质。大量的研究材料证实,孕妇吸烟,容易引起流产、早产、死胎以及胎儿先天性心脏病、先天性中枢神经系统发育不良等。吸烟易引起孕妇的妊娠高血压综合症、先兆流产等,会严重影响孕妇本身的身体健康,甚至导致死亡。必须格外提醒的是孕妇的“被动吸烟问题”,孕妇本身

不吸烟,可其丈夫家人吸烟,长期吸入他人吐出的烟雾,也可能产生上述结果,因此做丈夫的在妻子怀孕期间应禁止吸烟。

3. 忌喝咖啡:咖啡中含有咖啡因,咖啡因是一种中枢神经系统的兴奋剂,据现代医学研究发现,成人吸收咖啡因后,可在体内代谢,并通过肾脏排出体外,但孕妇喝了咖啡,咖啡因可经血液抵达胎盘脐带,最后有一部份进入胎儿体内,影响胎儿发育。据有关资料报告,在妊娠期常喝咖啡的女性,其流产、早产、死胎和低体重儿的发生率明显高于对照组,动物实验也证实,咖啡因对动物有致畸胎作用。

4. 忌喝有色饮料:目前市场上的有色饮料很多,果汁、可乐等已进入人们的日常生活,对普通人来说,它们确实是解渴、健身的好饮料,可是孕妇却不宜“享受”有色饮料,其原因是饮料中的色素对胎儿会产生不良的影响。孕妇最好选择经严格检测、纯净无污染的天然矿泉水。这样的矿泉水中,无色素有害物质,含有钙、镁、钾等对身体有益的矿物质。不过,亦不宜多饮。

5. 忌用大热、大凉的食物:大热的食物比较辛燥,有一定的毒性,可能影响胎儿发育;大凉的食物会影响孕妇的脾胃功能,从而影响孕妇对各种营养物质的吸收,有可能影响胎儿发育。

孕妇虽然在整个妊娠期都应当注意给予充分的营养成份,但是随着妊娠时期的不同,孕妇和胎儿对营养素的要求也不相同。所以给孕妇配膳时,应充分考虑到根据妊娠月份的需要而制定相应的食谱和实施饮食方案。

第二章

妊娠初期的营养食谱

第一节 早期营养是基础

怀孕后的前三个月为早期,这时,胎儿生长较慢,每日体重约增加1克,孕妇营养素的供给量可与怀孕前相同。半数以上的孕妇在妊娠5~6周开始,有轻度恶心呕吐、厌食偏食等现象,晨起及饭后较为明显。其原因可能是内分泌改变的影响,也可能是精神因素的影响。轻度的妊娠反应是正常的生理现象。这一时期的膳食以容易消化为原则,避免油腻,在起床前吃些碳水化合物类的食品,如烤馒头干、面包干、窝头片、饼干等。一日之内可多吃几餐,量要少些,孕妇如有特殊喜好的食品在不妨碍身体健康的原则下,最好能适应她的胃口。早期有些孕妇有嗜异食的情况,例如喜吃酸性的话梅、山楂、辣萝卜、臭腐乳、酸菜等。因为这些食物营养成分少,又有较强的刺激性,不宜多吃,应适当控制。对于食欲不好,呕吐严重者,除应注意饮食可口之外,可用增加饮水和补充维生素B₆的方法去解决。

第二节 食谱

一、果蔬类

水晶西红柿

【原料】

西红柿 300 克

【调料】

白糖 50 克

【做法】

将西红柿洗净,切去蒂,用开水烫一下,剥去薄皮,然后成块,放在盆内。把白糖均匀地撒在西红柿上即可。

【营养】

碳水化合物,维生素 C,胡萝卜素及水分含量较高。

【功能】

酸甜可口,具有祛火开胃之功能。

糖醋红丁

【原料】

小红圆萝卜(带叶)200 克

【调料】

白糖 食醋各适量

【做法】

将萝卜洗净切去根部,择掉老叶留下几片嫩叶。用刀从萝卜根部横着刮上一道道刀纹(不要切断成片),再竖着刮上刀

纹,使之呈菊花状。把切好的萝卜放入凉开水中浸泡 20 分钟,至刀口张开,捞出控干水。将白糖、食醋同放入一碗中,用小匙不停地磨研至白糖溶化后,浇在萝卜上即成。

【营养】

内含蛋白质 1.6 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 13.2 克,粗纤维 1.6 克,钙 122 毫克,磷 56 毫克,铁 1.4 毫克,胡萝卜素 0.02 毫克,维生素 C 38 毫克,热量 60 千卡。

【功能】

色泽鲜艳、酸甜清脆,具有消食化痰,顺气散积的功用。

拌莴笋

【原料】

莴笋 500 克

【调料】

精盐 5 克 味精 2 克 酱油 20 克 香油 10 克

【做法】

1. 将莴笋去叶,削去老根和皮,切成旋刀小块待用。
2. 将莴笋块放入盆内,加入精盐拌匀,放 1 小时后将盐水沥去,放入盆内,加入香油、味精、酱油拌匀成。

【营养】

内含蛋白质 1.8 克,脂肪 0.3 克,碳水化合物 6 克,粗纤维 1.2 克,钙 21 毫克,磷 93 毫克,铁 6 毫克,胡萝卜素 0.06 毫克,硫胺素 0.09 毫克,核黄素 0.06 毫克,维生素 C 3 毫克,热量 35 千卡。

【功能】

脆嫩咸香,清淡爽口,营养丰富,具有清热、利尿的功效。