

营 养



第一章

孕妇饮食与营养摄取方法

妊娠中的饮食和摄取营养的原则

1. 摄取蛋白质、维生素和矿物质营养素

在妊娠后吸取营养的方法中，最重要的是每天早午晚均衡地广泛吸收各种营养，特别是蛋白质、维生素、矿物质等所谓的三大营养素是不能缺少的。

其中，蛋白质是长身体的最为重要的营养素。食物经过胃肠消化后，分解成氨基酸，被肠壁吸收，变成体内必需的蛋白质。

在蛋白质中的氨基酸里，其中也有从体内吸取的碳水化合物合成的。但总是有合成不完的成分存在，这就是“必需氨基酸”。

牛乳、肉蛋类、鱼等动物性蛋白质里含‘必需氨基酸’最多。

和蛋白质同样，不能由其他营养素补给的养分里边，还有维生素。维生素是促进体内新陈代谢必需的要素，有了它，由食物中吸收的营养，才能在体内活用。如果缺乏维生素，孕妇特意配备的饮食，也不能作为营养在体内被吸收。因而营养不能顺畅地被母体和胎儿吸收。

维生素品种中有 A、B、C、D、E、K 等许多种类。每种都有重要的作用，如果缺乏这些种营养素，新陈代谢就不顺畅。

牛的肝脏里，含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。土豆里含有维生

素维生素 B₁、维生素 C、维生素 D 等。一种食品里含有几种必需的维生素，所以，在每天每顿的饮食里，摄取含有多种维生素的食品 是最为理想的。

如果孕妇体内矿物质营养不足，就会给母体和胎儿带来不良影响。每天、每顿饭，都应注意安排吸取含钙和铁质、碘的食品。

含钙的食物有牛奶、奶酪、小鱼、贝类和海藻类等。有的人用药物代替食品吸取维生素和钙，这是不合适的，应尽量不依靠药物，要从每天每顿饭里摄取为佳。矿物质营养如果摄取过剩，多余的成分就会排泄出去。

2. 怎样使营养素更好地消化吸收

如果妊娠体内蛋白质、维生素、矿物质等营养素不足，母体就会发生障碍，特别是在妊娠初期，恶阻现象出现，孕妇食欲减退 要特别注意防止营养素不足。妊娠中期以后 虽然食欲恢复，但由于子宫越来越增大 肠胃受到压抑 功能减退 变得很迟钝，就会出现胃病、便秘和泻肚等症，胃肠弱的孕妇要特别注意。妊娠中期以后，如果营养吸收的不平衡，就会出现过胖，容易得后期妊娠中毒。

妊娠中营养不良，会造成产后后遗症，母体迟迟不能恢复，容易伤风感冒，乳汁的分泌也不好，还容易发生其他疾病。

即使吃了特意安排的有营养的食品，如果不好好地咀嚼，在短时间里草草吃完，或者接着就劳动或做其他事情，这是不利于消化的。如果注意了食物营养的均衡摄取，那么，其次的重要问题，就是在用饭时好好咀嚼。把食物充分嚼碎，掺入唾液会大大有利于消化吸收，促进肠胃的功能发挥作用。饭后的休息，也是很重要的 如果饭后立刻就劳动 做剧烈运动 或者看书写字 都有碍消化吸收，进一步就会引起胃肠障碍。

为保护孕妇使牙齿清洁，每顿饭后，必须漱口才好。养成刷

牙漱口的习惯，可以预防龋齿的发生。如果有龋齿，牙齿经常疼痛，总是咀嚼不好，易患消化不良症。

食物的烹调方法，也是一个问题，烹调法和装盘方法换换样儿，也能增加食欲，消化吸收也会有不同的效果。

3. 营养过剩给母体带来的变化

营养不全，是妊娠母体的大敌。也有这样的孕妇，总是对食物有好恶，喜欢偏食，鱼不能吃，肉也讨厌，蔬菜也不爱吃，油腻的东西也不行，结果，只有以主食为主了。

营养一偏，就出现营养过剩的状态。过多地摄取碳水化合物和脂肪，就会使蛋白质、维生素和矿物质营养素不足。另外，有人认为必须把腹中胎儿的养分也带出来，就增大饭量；或者因为妊娠初期恶阻不能食用，一旦食欲来了，就可劲地吃以碳水化合物为主的米饭，因而引起身体过胖。

妊娠中太胖，妊娠后期易患妊娠中毒症，特别是妊娠前就肥胖的人，妊娠中更加发胖，是开始得妊娠中毒症的征兆，也是造成难产的一个原因。有的人一妊娠，就认为一切活动都应当避开，总把注意力放在营养上，不做适当的体力活动，结果越来越胖，导致营养过剩的状态出现。因此孕妇每天必须进行适当的体力活动，而同时在妊娠中，由于子宫不断增大，肠胃受到压迫，消化功能减退。在这种情况下，再吃得过多，肠胃容易受到损害，容易得胃病和下痢，种种烦恼的事都会发生的，有时还成为流产、早产的原因。

4. 牛奶、乳制品是每天应摄取的食物

妊娠中要摄取足够的蛋白质。蛋白质是组成胎儿体质的最重要的营养素。妊娠初期，成为牙齿基础的牙根，也是由蛋白质造成的，因此，必须摄取足够的蛋白质。

牛奶和乳制品里含有大量的足够蛋白质，此外，维生素和矿物质营养素含量也不少。这是牛奶和乳制品被认为是最理想的

食品的原因。

妊娠初期，一天一瓶牛乳就可以了，但到末期，就需要一天两瓶了。

但是，牛奶虽然好，也不是把所有的营养素都包含在内；再说，只吃牛奶，最后也就厌烦了。

食用牛奶，可以在做法上多下些工夫，可以用牛奶和面做些点心吃；也可以做成奶酪和奶油吃；还可以做成酸奶酪食用。酸奶酪中脂肪比较少，对发胖的人能起到减肥的作用。

牛奶的种类也不少，有普通牛奶，也有浓牛奶和低脂肪牛奶等加工的牛奶，可以根据自己的爱好去选择。把含脂肪少的脱脂奶粉做成的生奶酪加在牛奶里饮用，是很有味道的。经常在牛奶里加上两匙左右，味道是很甜美的。

另外，牛奶虽是好食品，但从未饮用过的人突然饮用，就会引起腹泻，特别是饮用凉牛奶的时候。

人的身体里，本来没有牛奶的消化液。但是由于长时间饮用牛奶、吃奶制品，就产生了消化液。因此，以前不常喝牛奶的人，由于妊娠就突然喝起来，造成消化不良，容易引起腹泻。

从前没有喝过牛奶的人，如果想喝牛奶，每天可以喝少量的，以促进消化液的分泌。一开始，可以把牛奶放入汤里，或者加入点心里混和做着吃，还可以加入水果汁里。总之，可以一点点吃，然后再增加数量，以防止腹泻。这样，经过一个月左右的时间，消化液就会分泌，也不会腹泻了。再需注意的不要喝凉牛奶。喝牛奶不要像喝水那样，一口气喝完，而要少量的，边喝边咀嚼慢慢地喝下去，这样才可以很好地消化和吸收。有的人不喜欢喝牛奶，在这种情况下，就不必勉强喝用，可以在用牛奶做菜肴方面去试试，想些办法让孕妇每天能摄取到其中的营养。

5. 少用些碳水化合物多的食品

碳水化合物是谷类中的米和面制品的主要成分。碳水化合

物在肠胃消化后，以葡萄糖的形式在体内被吸收，由血液输送给各种组织，成为体力的源泉。因此，碳水化合物和脂肪都是产生体力的热量高的食品。多余的部分就变成脂肪堆积起来，因此人体就会变胖。

孕妇在妊娠中不进行激烈的运动和繁重的劳动，所以体内的热量不能大量地消耗，如果摄取过多的碳水化合物，就会使人发胖。

从这一点看来，也应当控制主食的份量，而应多摄取富有蛋白质和维生素、矿物质的食品 这是不可忽视的。

6. 用植物性脂肪比用动物性脂肪好

吃牛奶和鸡蛋等食品，人们往往会想，摄取动物性脂肪是否多了？这些食品虽然含有相同的脂肪，但都被乳化了。

但是，猪肉和牛肉、禽肉一类的动物的肉，含有饱和脂肪酸很多，容易增加血中的胆固醇，成为过胖的原因。脂肪有蛋白质两倍以上的热量，摄取过多，必然要发胖。但是，脂肪里含有维生素 A、B 和 D、E，如果一点也不摄取，会引起营养不均衡。脂肪每天可吸收 20 克。

吃肉的时候，一定要去掉肥肉，鱼身肥的部分也要拿出，内脏也不能吃。如有可能，食用新鲜的植物性脂肪要好。

7. 在豆制品里植物性蛋白质含量高

大豆被称为“田地里的肉”因为大豆里含有植物蛋白质。如果光吃脂肪多的肉类和肉制品，蛋白质容易不足。因此，应尽量地摄取一些大豆和豆制品，以利于吸收蛋白质。

豆制品中，最易被人体吸收的是豆腐。豆腐便于消化，利用的范围也广，可以作豆腐汤、豆腐脑、熘炒豆腐都可以，也可以炸豆腐丸子，吃之既美味又富营养，而且价格又便宜。

油豆腐、豆豉*、豆酱等豆制品中所含的蛋白质的质量和肉

* 豆豉：把黄豆或黑豆泡透蒸或煮熟，经过发酵而成。

比较所差无几，如果每餐都摄取植物性蛋白质可以补充良质的蛋白质。由食物中摄取营养，不是说早餐吃米饭和豆酱汤，晚上吃肉，而是说每顿饭都摄取少量营养，均衡地吸取。切忌早晨吃简单的 晚上吃很多丰盛的菜肴的习惯。

吃简单的饭菜，也是可以的，但必须把含有蛋白质、维生素和矿物质的食品搭配起来吃才好。

8. 防止脂肪过剩

妊娠中的饮食注意事项，就是要比平常多摄取蛋白质、维生素和矿物质营养素，特别是肥胖体型的孕妇，需要比一般人多量吸收 B 族维生素。

所有的食物中都含有脂肪，烹调的时候也要用油，所以脂肪摄取多，并不是有意识要吸收它，肉类吃得多了，动物性脂肪的摄取量就增加，人也就发起胖来。

脂肪成分一多，别的营养再不足，体内胆固醇积蓄下来，就会导致高血压和动脉硬化。

肉类中的猪和牛的腰条肉和上等肥牛肉，都是含有多量脂肪的肉，如果每天都食用，就会导致脂肪过剩。肉类里的瘦肉和禽肉里脂肪较少，可以少量地食用，以抑制脂肪量的增加，同时，还要多用植物油烹调。

9. 注意吸收矿物质食品

钙是构成骨骼和牙齿等硬组织的成分。对蛋白质、脂肪、碳水化合物等有机质相对而言，钙和铁、磷等营养素被称为无机质元素，这是胎儿成长所必需的营养素，特别是构成骨质和血液所需要的重要材料。

钙的含量比较多的食品是牛乳和奶酪、蛋黄、大豆、小熟干鱼和小鱼、海藻类等。孕妇在整个妊娠过程中，钙的需要量比平常多两倍以上。

铁是血液中红细胞里血红蛋白的构成成分，是绝对不可缺

的营养素。为了给胎儿制造大量的血液，必须吸收大量的铁的营养成分。这是由母体供给的，如果母体不吸收铁的养分，就会贫血，一旦贫血，输送氧气的量就会减少。另外，分娩的时候，也容易引起大量出血。所以孕妇必须大量地摄取蛋黄和肝脏、菠菜等含铁质多的食品。

蔬菜和水果里，含有从肉和鱼类得不到的维生素和矿物质营养，而且，肉类是酸性食品，而蔬菜和水果、大豆、薯类等植物性食品是碱性的，人们的身体是弱碱性的，所以为了酸碱两者平衡，也要多吃些蔬菜。

植物性食品富含纤维质，也有帮助消化和通便的功能。

10. 妊娠末期，要增加饮食次数

妊娠中要比平常需要更多的营养，这不能理解为仅仅增加食量就可以了。最重要的是要很好地了解妊娠的生理特点，选择质量好的食品来充实饮食的内容。要把易消化的食品，做得令人爱吃些，以吸收大量营养；一定要避免偏食，这是孕妇饮食的基本原则。为此，在一日的早、午、晚三餐以外，间食也不能只吃些点心，而是作为一顿饭来考虑营养问题。

在妊娠初期，由于恶阻症状严重，也出现暂时不能就食的问题；再就是妊娠到 6~9 个月的时候，由于子宫增大胃肠受到压迫，虽然感到饥饿，也会吃不下去，即使能吃下去，由于食量很少，马上又会感到饿的。

一天可考虑吃 4~5 顿饭（中间增加间食）摄取一天营养。在这种情况下，间食不能光吃点心了，必须控制甜的或糖质多的点心和快餐食品类，以及刺激性强的饮料。要把牛奶和蛋糕与各种水果制品混合起来吃，从中取得营养素。

11. 食物以不过咸为原则

有的人在吃饭时喜欢只吃咸菜和其他腌物，这样一来，就要多摄取盐分。用咸的东西下饭，其他副食量就会减少，结果就会

破坏营养的平衡。

人体内需要微量的盐分，但摄取过度，会导致浮肿和高血压，成为妊娠中毒的导火线。特别是那些容易浮肿的人，肥胖的人和血压高的人，从来就爱吃咸的人，要特别注意。

加工食品里，都含有盐分，各种加工食品如果吃得多了，盐分自然就摄取得多。

烹调放盐，妊娠时要比平时少放。与控制盐分同时，尽量避免吃咸的食品。

成人一天摄取的必要盐分应在 15 克左右，妊产妇更要少吃，一天摄取量应在 10 克以下。

因此 妊娠中的食物 最好选购新鲜食品 自己动手去做。市上卖的食品，虽然也说是控制盐分，但由于要经得起保存，往往也有用盐多的食品上市。

有的人为了防止食盐量太多，就在豆酱汤里加上水，这样，水分增加了，汤也稀薄了，但盐的绝对量并没有减少。为了减少盐分 光对水把食味弄淡 盐分仍然没减 这是一种错觉 千万不要这样做。要减盐分，必须减去用盐的量。

碳水化合物和盐分摄取过度时，脂肪和动物性蛋白质、维生素、钙类就会不足。因此鱼和肉、牛乳、鸡蛋和蔬菜、豆腐等 要精心考虑摄取充足。青菜类如果生吃或用油炒，可以减少盐分，如果煮熟，盐分就会增多。

在餐桌上不放酱油和食盐，非用不可的时候，可使用减少盐分的酱油。

12. 控制食用有刺激性的食物

妊娠中绝对禁止吃的食物是没有的，但是，可以举出几样必须控制食用量的，那就是容易刺激胃肠和肾脏的酒类和香辣料等刺激物。

平时好酒的人，必须控制喝酒量，但适度的酒，可以有助于

舒适地睡眠，所以饮用量如少，没有什么妨碍。香辣料如果用微量的，可以使食物味美，增加食欲，特别是在妊娠初期发生恶阻的时候，为了增进食欲，可以少用一些。

但是，进入妊娠末期，肠胃的功能减弱，务必少用香辣食物。如刺激性强的咖喱粉和胡椒、花椒、大蒜、大葱等等，如果食用过度，会引起胃痛。

13. 防止泻肚和便秘

妊娠中连续泻肚，有时会引起流产和早产。尽量地选择好消化的食物，做法也要注意能易于消化吸收；好好咀嚼食物也很重要，特别是肠胃弱的人要加以注意。

生冷的东西，一次吃得过多会引起腹泻；另外，使用处理不洁的食品和不新鲜的食物，也会引起食物中毒。如果过分信任电冰箱，也会发生意外的中毒。所以，对食物的管理要十分注意。

妊娠中，容易患便秘。妊娠初期，由于恶阻等原因，食量减少，就容易发生便秘。妊娠后半期，增大的子宫压迫肠胃，肠的蠕动陷于缓慢就会出现便秘的倾向。

一旦出现便秘现象，不仅食欲减退，有时肚子发胀，身体不适，精神上也会不快，2~3日的便秘，不特别感到难受，不用太介意。如果大便在直肠内长时间停滞，水分被吸收后变成硬固，排便的时候就感到痛苦，肛门也会被撑破出血。所以，养成每日排便的习惯是很必要的。为了养成每日通便的习惯，每日早晨到厕所排便，久而久之，就会养成习惯。在食物方面，每天要喝牛奶，吃蔬菜和水果，吃薯类也有一定效果，但因含有碳水化合物，别吃太多。

经过多方观察，如果便秘老治不好，就要使用通便剂，但使用前，必须和医生商议。灌肠不怎么好，容易引起阵痛，导致流产或早产。

14. 怎样防止贫血

贫血是孕妇的大敌。特别到妊娠后半期，如果铁质不足，由于大量为胎儿制造血液，母体就会陷于贫血。一旦贫血，输给胎儿的氧气量就会不足；母体也会感到眩晕、心跳和气喘；分娩的时候给胎儿带来不良的影响；出血不易止住，出血量大大增加；往往产后得不到很快的恢复。

为了防止贫血，要在妊娠前和妊娠初期进行检查，发现贫血现象，就要积极治疗。更重要的是，妊娠中每天必须注意摄取蛋白和铁的营养成分。

含铁质多的食品有绿色浓的蔬菜、贝类、海藻类、肝脏、蛋黄等。这类食品里含有大量维生素C和维生素K、B₁₂、叶酸等，造血必需的营养素是每天都不可缺少的。

15. 怎样减肥

主副食丰富的美味佳肴，容易使人吃得多，身体肥胖起来，再加上一旦妊娠，为了给胎儿输送充分的营养，吃的过多，在妊娠中便肥胖起来。这种现象并不少见。特别是碳水化合物（主食）和脂肪大量摄取后，皮下脂肪储存过多，体重就异常地增加，终于肥胖起来。

妊娠中增加体重标准，正常的妊娠，整个妊娠过程中，一周间平均增加500克以下。妊娠中如超过标准，过于肥胖，由于体重的增加，脚和腰便会发生疼痛，或者得妊娠中毒症。由于胎儿生长过大容易造成难产，产后也容易留下肥胖症的后患。

特别是妊娠前就肥胖的人，妊娠后要特别注意防止体重的增加，要充分摄取蛋白质、维生素和矿物质营养素，减少产生热量的食品，以防止过胖。一方面平衡地摄取乳制品和鸡蛋、鳞鱼类、肉类和豆类、豆制品类、黄绿色蔬菜、薯类、水果类食品，另一方面控制热量的增加，务必减少主食，也不能过多食用糖类食品。

糖和热量摄取过度，是肥胖的根本原因 这一点是毫无疑问的。

必要的热量，由于年龄和身长的不同，每个人也有差别 孕妇要根据自己的体重摄取食物。

有发胖倾向的孕妇，要定期测验身体，预防发胖为好。

妊娠初期的饮食

1. 一天内要吃两回以上的蔬菜和水果

妊娠初期，由于是胎儿成形的时期，需要蛋白质、钙、维生素、铁等所有的营养素，特别是良质的动物蛋白质和维生素 A、维生素 B 钙质等，要多多摄取才好。因此，牛奶是最好的食品。良质的植物性蛋白质的摄取，也是很重要的。这方面属大豆、豆腐、豆制品等食品为最佳。其次，蔬菜里大量地含有各种维生素和矿物质营养素，也需要食用新鲜的蔬菜。蔬菜里含有维生素、铁、矿物质综合的营养。水果是维生素 C 的宝库，也不能缺少。

孕妇在妊娠中容易贫血，往往还发生便秘。食用纤维质多的蔬菜，既利于造血，又能养成排便的习惯，对母体的健康大有裨益。

调料要清淡，尽量少吃盐。在食用蔬菜的时候，用植物油調理有助于消化。用油炒或者用蛋黄、酱油、醋、盐等作调味料 拌着吃。

2. 哪些食物是忌食的

妊娠初期 由于有恶阻 很多人食欲减退 也是最容易使肠胃变弱的时期。这个时候，由于胎儿刚刚形成，虽然也需要各种营养，但数量少一些还是可以的。因此，妊娠初期的食品如蛋白质，各种维生素 矿物质营养素等主体食物 摄取少一些问题不大 因此，孕妇可以按自己食欲摄取食物。做法也可按自己喜欢吃的方

法去做 吃饭的时候不要过急 好好咀嚼再咽下去。

如果消化不良引起泻肚，就有导致流产的危险，所以不要用不易消化的和不新鲜的食物。

如果一贯喜欢使用香辣料，仍可以用一些。无论什么食品，如果是少量 都没有害处。如果大量食用 就会刺激胃黏膜 引起胃炎，所以尽量少用。

3. 酒和咖啡的饮用限度

妊娠初期，每天大量地连续饮酒，就会酒精中毒，生下的小孩 智力低下 发育不正常 有畸形的危险。

在宴席上喝点酒或晚上陪着丈夫喝几盅，一般地说，没什么害处，但有的人爱喝酒到喝起来就忘了限度的程度。所以，这样的人一旦妊娠，应当下决心戒酒。

在做菜的时候，作为调料使用一点酒是无害的。

咖啡对胎儿没什么影响，但饮用过度，在母体内会引起肠胃障碍。喝咖啡总得使用糖 孕妇过分摄取糖分 从而食欲减退 不能摄取必要的营养素。

这些饮料的饮用限度，因人而异。喜欢喝咖啡的人，一天 3 杯左右最为合适，应避免喝 5 杯以上。一般市上卖的牛奶咖啡，往往里边只加些糖，牛奶成分很少。

4. 恶阻时的食物对策

恶阻的发生，是由于妊娠引起荷尔蒙（激素）的变化和胎盘分泌的因子而发生的母体内的反应，差不多每位孕妇都感到有某些状态的反应。也有的人程度很轻，不太介意，也有的人甚至竟卧床不起。这主要与个体排异性有关，但环境、气候、心情等也有影响。

症状虽有各种，但差不多都是肠胃病的症状，如食欲不振，嗜好变化反常，恶心呕吐等等，其中也有在恶阻发生时期食欲反而增进。大多数是肚子一饿就感到恶心，相反的，吃了东西以后

就呕吐。

恶阻发生时间虽有不同，一般多在月经停止后两周左右开始的。其中也有与停止月经时或经过两个月后才开始的。

恶阻持续的时间，多数经过两三周到四周左右的时间就过去了，但也有人一直延长到分娩时期。因此，每天的饮食也要根据这种症状来考虑。

症状轻微的，几乎和平常生活没多大变化的人，遵守一般饮食应注意的事项就行了。但反应重的人，由于不想吃东西就不吃了，这只能更加剧恶阻的症状，必定引起水分不足，呈脱水症状，因此，必须注意多喝水。

恶阻开始的时候，总是没有食欲，不想吃东西，嗅到做饭的气味和油炸东西的气味，就感到冲鼻子。出现这样情况，务必要避开，选择能吃的东西吃，少量的也行。为了稍稍消除气味，等饭稍凉一点再吃。也有这样情况，平时好好的，妊娠又患感冒，又坏肚子，而使恶阻加重。因此，要选容易消化的东西吃，睡眠要充足。另外，外出旅游时如果晕车船，也会加重症状，因此，妊娠初期务必控制旅行。

吃甜的东西容易存食又容易胀肚，所以吃的要适度。恶阻现象，多半是经过一个月的时间，恶阻过去后，食欲立即增加，这时要注意不要吃得过多，以免引起妊娠肥胖症。

恶阻症状有的一直持续，但症状轻的是一般现象。因此，不要太紧张，食物吃后吐出来，还可以坚持再吃。

此外，要按时刷牙漱口，保持口腔清洁。有的人一刷牙就要呕吐，就不敢刷牙，因此，口腔不洁，也会引起牙疼，因此要经常保持口腔清洁、清爽。

恶阻发生的时候，食欲减退，有时呕吐，因而水的摄取量容易减少。由于气候不同，水分蒸发而有不同，一般地说人一天有1升以上的水分由呼吸和排汗的渠道蒸发出去，其余的变成尿

排泄出去。在尿里含有体内新陈代谢时产生的废物，如果水分摄入量少了 呕吐又增加 尿的排泄也少了 废物也排泄少了 因此积滞在身体里。

这样一来 人就渐渐地变得倦怠 食欲减退 呕吐更加剧 造成恶性循环。因此 无论如何 必须多摄取水。如果一天不摄取 1 升以上的水分 尿便排不出来 易引起脱水。一旦出现脱水症 身体更加疲倦，什么也不想做。同时皮肤变得干燥，嘴唇和嘴里也发干。这样的症状继续下去 是很危险的 应早日请医生诊察 接受补液。

妊娠中期助饮食

1. 恶阻消失以后

妊娠到 4 个月以后，一般恶阻症状都消失了。有的人恶阻强烈 体重相应地减轻 体力也降低了 就想赶快恢复 可劲地吃起来 结果肠胃也坏了 闹起腹泻来 或者突然发胖 引起妊娠肥胖症。

妊娠中要经常地均衡地摄取良质的蛋白质、维生素，选择容易消化的食品，慢慢地增加食量。这一时期，胎儿也由小到大逐渐完成，胎盘也完全形成了，开始发挥机能作用。接着就将进入为婴儿降生作准备的发育完备时期。这时候必须考虑充分摄取营养。

2. 控制热量防止肥胖

这一时期，为了给由于恶阻变弱的母体补给充分的营养，以增强体力，孕妇食欲最旺，大量地吃饭，喜欢咸的东西和味浓的食品。这样难免要过分地摄取热量，使身体变得肥胖。

但完全不摄取碳水化合物（产生热量的营养素），肚子就会饿，光吃蔬菜和蛋白质食品，得不到饱腹感。热量的大部分是由碳水化合物（饭和面包等主食）和脂肪中得来的，因工作量和运动量不同，摄取的量也不同。一感到腹内饥饿，就吃很多饭，当然

身体要肥胖，这要靠孕妇自己，参考体重的增加量，根据自己的生活 决定每天的食量。

营养过剩 身体不活动 就要发胖 所以孕妇要适度运动 如散步、买东西等，既可以活动身体，也可以接触外边的新鲜空气。每隔一天排一次便为好。为防止便秘，每天须吃适当量的纤维多的蔬菜类。把莴苣、胡萝卜、黄瓜、青椒、香蕉、草莓等切好，放在一个盘里加上调味料凉拌起来吃，既可以预防便秘，又可以大量地摄取维生素和矿物质营养素。妊娠中便秘，由于肚子发胀 影响食欲 容易造成营养不足。另外 由于大便硬 排便的时候困难，成为痔疮和肛门出血的原因。有规律的正常的排便，能增进食欲 精神爽快。

3. 食盐不要摄取过量

妊娠中食盐摄取过量，会引起浮肿，严重的时候，会患妊娠中毒症。

从前有人认为，人活着，就离不开食盐。最近研究的结果认为，没有食盐，也可以生存。一般人都有摄取食盐过量的倾向。

在恶阻的时候，为了增进食欲，不得不多少增加一点食盐量，但恶阻现象过后，就要十分注意食盐的摄取量。

妊娠中的食盐摄取量，每天要在 10 克以内。这个量是大汤匙一匙的分量。所以 做菜放盐时 可以先尝尝 感到味道稍淡一点时就可以了，不须再加盐。餐桌上不要放调味料，这对减盐也是有好处的。

在出现体重异常增加和浮肿、蛋白尿，高血压等妊娠中毒症时 可根据病情 限制食盐的摄取量。

妊娠末期的饮食

1. 减少食量，增加饮食次数

妊娠 1~8 个月，子宫明显地增大，同时，子宫压迫胃肠，妊