

孕产妇

食谱 200 种

陈凌云 舒晓亮 编著



上海科学技术出版社

大众保健食谱丛书

孕产妇食谱 200 种

陈凌云 舒晓亮 编著

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海 XXXX 印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 XX 字数 XXX 000

2005 年 X 月第 1 版 2005 年 X 月第 1 次印刷

印数：1—XXX 000

ISBN 7-5323-8128-5/TS·759

定价：XX.XX 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

妈妈吃得好,宝宝长得壮。孕产妇处于特殊的生理时期,负担着母子两人的营养需要,合理的饮食营养显得尤为重要。本书主要介绍孕产妇的营养代谢特点和营养需要,孕产妇饮食宜忌,孕产期常用食物及其作用,重点介绍孕产妇营养食谱 200 种。本书内容丰富,原料易得,制作简便,安全可靠,既适合广大孕产妇及家属选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病的患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个市县进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能对读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 10 月

前 言

妈妈吃得好,宝宝长得壮。孕产妇的合理营养对保证胎儿和婴儿的正常生长是十分重要的。孕产妇处于特殊的生理时期,负担着母子两人的营养需要,因此合理的饮食营养就显得尤为重要。孕产妇除要提供自身所需营养素外,还要通过体内的生理代谢调整,提供胎儿生长和乳汁分泌所需要的营养。母体自受精卵着床以后,会发生一系列生理变化,包括器官功能的改变,以适应自身和胎儿生长发育的需要。由于孕妇体内激素的变化,机体的平滑肌松弛;胃及小肠扩大,母体胃肠蠕动减慢,消化液分泌减少,常有恶心、消化不良和便秘等症状出现。孕妇对钙、铁、维生素 B₁₂、叶酸的吸收能力增强。在妊娠的过程中,如果营养不足就可能導致胎儿发育不良,甚至发生畸形。产后营养供给如果不能满足哺乳的要求,将直接影响到母乳喂养的实施,同时对产妇机体的恢复也不利。因此,应该根据孕产妇不同阶段的营养需要,及时提供符合生理代谢所需要的各种营养素。从妊娠开始至分娩,以及整个哺乳期,母体要经历一系列的生理、生化改变。在此期间,母体不仅要供给自身生理变化的营养要求,还要供给胎儿生长发育所需要的营养。因此,孕产妇的营养不仅关系到自身的健康,而且还要影响到胎儿,乃至婴儿的健康发育和成长。

本书介绍孕产妇的营养代谢特点和营养需要,孕产妇营养食谱的原料配比、制法、效用和应用等。所介绍的 200 种食谱易于实施,原料易得,便于家庭烹饪;同时兼顾中国传统饮食的特点,更多地引入现代科学饮食和营养方法。此外,书中有编著者从医以来关于饮食营养对孕产妇和胎儿、婴儿生长发育有益的经验总结。希望本书能成为读者的良师和益友。



孕产妇食谱 200 种

因水平有限,如有错漏之处,敬请读者批评指正,在此表示由衷的感谢。

编著者
2005年10月

目 录

一、孕产妇营养特点	1		
二、孕妇营养	2		
(一) 妊娠分期和营养需求	2		
(二) 营养需要量	6		
(三) 孕妇饮食宜忌	10		
三、产妇营养	11		
(一) 产妇营养需求	11		
(二) 产妇饮食宜忌	13		
(三) 乳母营养需求	14		
四、孕产妇常用食物、药物及其作用	16		
孕产妇食谱	25		
双红饭	26	粟米丸子	32
黄雌鸡米饭	26	蜜饯萝卜	32
海带焖饭	27	砂仁鲫鱼	33
什锦果汁饭	27	菠萝鸡肾	33
猪肝烩饭	28	蚝油菜花	34
香椿蛋炒饭	28	炒胡萝卜酱	34
三鲜汤面	29	甜椒牛肉丝	35
排骨汤面	29	香椿芽拌豆腐	35
桑椹芝麻面	30	什锦鸡丁	36
高汤水饺	30	素烧三元	36
杏仁粳米糊	31	鸡油烩油菜	37
香菇盒	31	番茄鸡片	37



番茄卷心菜牛肉	38	月母鸡	54
瓜姜乌鱼片	38	奶油鲫鱼	54
莲子炖猪肚	39	红烧甲鱼	55
山楂炖兔肉	39	淡菜煨腰花	55
火柿烧牛肉	40	什锦豆腐	56
虾油白肉	40	烧牛蹄筋	56
腐竹银芽黑木耳	41	蘑菇炖豆腐	57
鸡脯扒小白菜	41	三鲜豆腐	57
韭菜炒虾仁	42	鸡丁烧鲜贝	58
珍珠三鲜	42	冬菇油菜	58
扒银耳	43	兰花油菜	59
清蒸大虾	43	蟹肉烧豆腐	59
黑木耳炒黄花菜	44	虾皮烧冬瓜	60
松仁海带	44	豆焖鸡翅	60
熘炒黄花猪腰	45	豉椒贵妃蚌	61
红枣炖兔肉	45	龙眼贵妃翅	61
烩海参鲜蘑	46	淮山瘦肉煲乳鸽	62
龙眼鸡翅	46	川冬菜炒鲜蚕豆	62
羊肉虾仁烧豆腐	47	猪肝拌菠菜	63
黄山炖鸽	47	牛肉炒菠菜	63
陈皮牛肉	48	炒鸡胗肝粉	64
枸杞炖羊肉	48	碧绿鱼肚	64
当归生姜炖羊肉	49	姜汁炒章鱼	65
凤菇清炖鸡	49	姜葱陈皮嫩牛肉	65
京葱海参	50	酱烤猪肝	66
枸杞蒸鳗鱼	50	豆芽炒猪肝	66
北芪党参炖乌鸡	51	核桃仁拌芹菜	67
桂花干贝	51	柿椒炒嫩玉米	67
肥带鱼	52	牛肉末炒芹菜	68
口蘑鸡片	52	奶油玉米笋	68
人参炖猪皮	53	青芹拌香干	69
白糖醋黄鱼	53	西芹鸡柳	69

平菇烧鲫鱼	70	羊排骨粉丝汤	86
葱白炖猪蹄	70	山药羊肉奶汤	86
麦芽田七蒸肉	71	红枣人参汤	87
鸭块白菜	71	甜脆银耳盅	87
清蒸冬瓜熟鸡	72	益寿银耳汤	88
红枣黑豆炖鲤鱼	72	干贝猪肉汤	88
豆芽生鱼片	73	豆腐皮鹌鹑蛋汤	89
红枣北芪炖鲈鱼	73	羊肉冬瓜汤	89
瓜片肉丝	74	大排蘑菇汤	90
鲫鱼炖蛋	74	清炖猪肚汤	90
花生米炖猪蹄	75	鸡蛋黄花汤	91
白斩鲤鱼	75	腰花木耳汤	91
油焖茭白	76	三丝汤	92
炖豆腐猪蹄香菇	76	龟肉汤	92
五香鲤鱼	77	乌鸡白凤汤	93
黄枸杞子蒸瘦肉	77	清汤	93
黄酒蒸虾	78	黄鱼参羹	94
羊奶炖猪蹄	78	海参羊肉汤	94
木瓜烧带鱼	79	莲子肚片汤	95
红烧猪蹄	79	清炖鸡参汤	95
羊肉烧鱼	80	糟鱼肉丸汤	96
当归煮猪肝	80	白芷菠菜羊肝汤	96
田七炖鸡	81	枸杞牛肝汤	97
鲜姜蒸蛋	81	荔枝红枣汤	97
参芪炖肥母鸡	82	猪肝清汤	98
栗子黄焖鸡	82	奶酪蛋汤	98
健胃萝卜汤	83	营养牛骨汤	99
佛手姜汤	83	火腿冬瓜汤	99
蛋醋止呕汤	84	鲤鱼煮枣汤	100
冰糖姜汁甘蔗露	84	香蜜茶	100
橘瓣银耳羹	85	香蕉冰糖汤	101
养血安胎汤	85	枝竹小肚汤	101



葱白姜糖汤	102	黄芪猪肝汤	114
葱白鸡蛋汤	102	鲑鱼鸡蛋羹	114
参芪归姜羊肉羹	103	蜜果猪蹄汤	115
藕节黄芪猪肉汤	103	通草鲫鱼汤	115
鸡蛋大枣汤	104	鲜虾丝瓜汤	116
阿胶甜酒鸡蛋羹	104	鲫鱼豆腐汤	116
鸡血藤红糖鸡蛋汤	105	花椒红糖汤	117
归枣牛筋花生汤	105	草莓绿豆粥	117
当归羊肉羹	106	竹菇止呕粥	118
当归生姜羊肉汤	106	茴香粥	118
姜楂茶	107	红薯粥	119
甲鱼汤	107	红曲粳米粥	119
芪归炖鸡汤	108	甜藕粥	120
芡实莲淮枣鸡汤	108	猪肚粥	120
青皮莢肉猪心汤	109	牛肉粥	121
人参芡实羊肉汤	109	鲜滑鱼片粥	121
豆腐酒酿汤	110	莲参粥	122
催乳鲤鱼汤	110	党参覆盆红枣粥	122
赤豆鲤鱼汤	111	陈皮海带粥	123
鲤鱼通乳汤	111	鸡汁粥	123
鲢鱼丝瓜汤	112	饴糖粳米粥	124
猪蹄黄花菜汤	112	牛奶枣粥	124
花生鸡爪汤	113	牛奶鸡蛋粥	125
黄花菜猪瘦肉汤	113	美味火腿粥	125

一、孕产妇营养特点

从妊娠开始至分娩,以及整个哺乳期,母体要经历一系列的生理、生化改变。在此期间,母体不仅要供给自身生理变化的营养要求,还要供给胎儿生长发育所需要的营养。因此,孕产妇的营养不仅关系到自身的健康,同样要影响到胎儿,乃至婴儿的健康发育和成长。

1. 妊娠与营养 妊娠期妇女体内新陈代谢和各系统器官的功能有很大的变化,如基础代谢增强、消化道蠕动降低、消化液分泌减少等,均要求在营养方面作相应的调整。妊娠分为3个主要时期:妊娠早期(1~3个月),胎儿发育缓慢,体重平均每天增加1克,此期孕妇与正常人要求相近或略增;妊娠中期(4~6个月),胎儿生长发育加快,体重平均每天增加10克,热能和各种营养素的需要量均相应增加;妊娠晚期(7~9个月),胎儿生长发育更快。尤以妊娠32~38周时胎儿生长更为迅速,此时母体还需贮备更多的各种营养素为分娩作准备。

2. 乳母与营养 分娩后6~8周即产褥期,母体为了恢复产程消耗所致的疲劳、修复子宫内创面和准备乳汁分泌,必须摄取合理而丰富的营养。哺乳期的营养要求更高于妊娠期,其目的不仅是促使母体尽快恢复和进行正常活动,更重要的是要保证分泌足够的乳汁以满足婴儿的需要。



二、孕 妇 营 养

妊娠是复杂的生理过程,从细微的受精卵到婴儿的形成,整个过程都是基于母体的营养的供应。保证母体良好的营养摄入,才能为婴儿创造很好的生活环境。如果孕妇的营养低下,不但容易引起妊娠、分娩或产后的合并症,而且还会直接影响胎儿的正常发育与健康,轻的可使胎儿发育不良、免疫功能低下;重的可发生畸形或智力障碍,甚至造成流产、早产或死胎。另外,尽管孕期需要加强营养,但并不是越多越好,孕妇营养过剩、体重增长过度对孕妇自身和胎儿都有不利,一则易出现巨大儿,增加难产的危险性;二则孕妇易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合征等。

妊娠 40 周分为 3 期,应根据孕妇妊娠不同时期的生理特点,进行饮食调整,以适应胎儿的生长发育和本身的生理变化。合理的孕妇饮食应包括谷类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类和豆制品以及油脂类五大类食物,使饮食多样化,多种营养素得到相互的补充;并根据各人的喜好、季节变化来选择食品,尽量做到平衡饮食,以满足母婴的需要。

(一) 妊娠分期和营养需求

1. 孕 12 周末前为第 1 期 胚胎发育初期,此时孕妇体重增长较慢,所需营养与非孕时近似。但是这个时期是胎儿各器官形成分化的重要阶段,合理的营养尤为重要,既要保证胎儿发育的营养需要,又要考虑到孕早期的一些特殊生理特点,如早孕反应和早期胚胎发育特殊营养素的需求,在食物的选择和烹饪中需要加以重视。

约半数孕妇于停经 6 周左右出现头昏、恶心、晨起呕吐、厌油、喜食酸物等早孕反应。这是因为怀孕后,胎盘分泌的激素抑制了胃酸的分泌,影响了孕妇的食欲和消化功能。为了保证孕早期胎儿发育的需要,孕妇顺利渡过早孕反应时期,合理的选择食物就尤为重要。通常宜选择清淡的、有刺激食欲的和止吐作用的食物,如砂仁、菜花、

菠萝、番茄、香椿等；反应过重的，可在医生的指导下适当服维生素 B₁、维生素 B₆，必要时可以在医生的指导下适当补充一些与胎儿早期发育密切相关的营养素，如叶酸、锌、维生素 E 等。

有些孕妇爱吃酸味食物，很多酸味物质可以为母体和胎儿提供较多维生素 C，利于钙和铁的吸收，对胎儿大脑和智力的发育、骨骼发育和防止贫血有积极的意义，如番茄、杨梅、石榴、樱桃、葡萄、橘子、苹果等。

在孕早期，还要注意增加叶酸的摄入。最早认为，缺乏叶酸可致孕妇流产、早产、死产、妊娠高血压综合征、产后出血等。近年研究发现，叶酸对胎儿的发育影响巨大，有防止神经器官缺陷的作用。早期补充叶酸，可大大减少胎儿畸形的发生率，堪称“优生的助手”，并认为每位育龄妇女每天需摄入 400 微克的叶酸。因为早期正是胎儿神经器官发育的关键期。含叶酸丰富的食物有绿叶蔬菜，如菠菜、苋菜、小白菜、油菜及动物肝脏、肾脏等。

在孕期尤其是孕早期还要注意补充的一个重要营养素是锌，因为在整个胚胎乃至胎儿的生长发育过程中均需要锌的参与。国内外研究均发现，畸形儿的产生与锌缺乏有着密切关系。为防止畸形儿的产生，做到优生优育，应注意早期补锌，在饮食上应多食用含锌丰富的食品，如鱼类、动物内脏、奶类、瘦肉、大豆及其制品、花生、坚果类、芝麻酱、黑木耳、大枣、牡蛎等。必要时在专科医师的指导下酌情药补。

另外一个缺乏会致妇女不孕和习惯性流产的营养素是维生素 E。维生素 E 主要存在各种油料种子、肉、奶油、乳、蛋、植物油、鱼肝油中。

2. 13~27 周末为第 2 期 母体体重增长迅速，平均每周体重增加 350 克，此时胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。

3. 28 周以后为第 3 期 此时孕妇体重约增加 5 千克，总体重增加约 12 千克。在孕期最后 3 个月内，胎儿增重 1 倍，大脑细胞激增，是孕妇营养关键阶段。

第 2、第 3 期，孕妇除了维持本身热能的需要外，还要负担胎儿的



生长发育及胎盘和母体组织增长所需要的热能,此外还需要储备一定的脂肪和蛋白质,以备分娩和哺乳用。为此,在怀孕第 2 期起必须增加热能和各种营养素,保证充足的热能,增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。但饮食也要有节,要保持体重的正常增长,尤其在孕后期,注意不要营养过剩,以免影响母婴的健康。

在怀孕第 4 个月起必须增加热能和各种营养素,以满足母体和胎儿代谢的需要。

我国推荐饮食营养素供给量中规定孕中期热能每天增加 836.8 千焦(200 千卡)。米、面、杂粮、薯类等,是糖类的主要来源,是人体热能的主要供应源,每天需要摄入 400~500 克。孕妇常常肠蠕动减弱,加上子宫胀大压迫肠道,影响血液循环,容易造成便秘,出现痔疮或者原有痔疮加重,此时需要注意适当增加杂粮、麦麸、芹菜、蜂蜜、苹果和香蕉等的摄入,因这些食物中含有较多的不能被人体消化吸收的碳水化合物,如食物纤维、半食物纤维、木质素、果胶、海藻等,可以增加肠蠕动,吸收肠道水分,减少有害物质对肠道壁的伤害,从而防止便秘及产后其他肠道疾病的发生。

胎儿的生长发育,孕子宫、胎盘及乳房的发育以及为日后分娩哺乳等的必需储备,都需要充足的蛋白质。怀孕中后期的蛋白质需求比怀孕前增加 20~25 克,且应多为优质蛋白,可通过增加鱼、虾、蛋、奶、豆制品的摄入来实现。

由于总热能需求量增加,作为机体主要供能者的脂肪来说,必然要增加,尤其是可以影响胎儿发育的必需脂肪酸的含量。花生、黄豆、芝麻、核桃等是孕妇首选的油脂类食物。

孕妇对各种维生素的需要量较大。维生素 A 有促进胎儿生长发育的作用,尤其是与眼睛及肺部的发育有关。含维生素 A 丰富的食物有动物肝、蛋黄、胡萝卜、菠菜、辣椒、南瓜等。维生素 B 对孕妇有预防早产、脚气病,维持正常食欲,产后泌乳,调节神经活动以及参与造血等作用。在各种粗粮、酵母、豆类、花生、肉类、内脏、贝壳中维生素 B 含量较高。维生素 C 能促进胎儿骨骼和牙齿的发育,对胎儿大脑和智力的发育也有着极其重要的影响,并具预防坏血病,增强孕妇

对疾病的抵抗力等作用。维生素 C 广泛存在于蔬菜和水果中,尤以柑橘、柠檬、大枣、白菜、菠菜等含量最高。

孕妇对各种矿物质的需要量也较大。胎儿骨骼、牙齿及胎盘的形 成,需要较多的钙,绝大部分是源于妊娠最后 2 个月内的积累,这个时期尤其要注意补充维生素 D 和钙,根据我国推荐的饮食营养,孕中后期摄入钙需增加至 1 500 毫克,可以通过每天摄入 250 毫升以上的牛奶或奶制品协助补充;不能耐受牛奶者,可改用酸奶。每天晒半小时的太阳,必要时在医生的指导下补充钙片和维生素 D。钙的主要来源有牛奶、乳制品、全麦面包、豆类、南瓜籽、榛籽、芥菜、干黄花菜、雪里蕻、芝麻酱、菠菜、银鱼、小黄鱼、鱼粉、虾米、虾皮、乳酪、巧克力等。孕妇在怀孕期间,多数会出现不同程度的贫血。其中大多数孕妇属于缺铁性贫血。孕期血容量猛增 30%~45%,而铁是造血的重要原料。缺铁会导致人体心跳加快、疲倦、头晕、记忆力减退,并可造成胎儿窒息、胎死宫腔、流产、早产、产后出血及感染等。由此可见,孕妇贫血对母婴健康的危害不能轻视。铁质的来源有肝、蛋黄、血、黄豆、豆瓣酱、芝麻酱、肉类、全麦面包、坚果、芥菜、干黄花菜、毛豆、萝卜干以及巧克力等。孕妇宜适当多食这些食物,必要时可用铁剂治疗。另外,缺乏叶酸也会导致贫血,需注意补充。镁有镇静,改善情绪的作用。孕妇时有情绪不稳定,易怒等,与缺镁有关系,孕妇可摄入香蕉、硬果类、豆类、绿叶蔬菜和麦芽等含镁高的食物。锌是防止大脑发育不良和畸形的微量元素,需要注意补充。碘对于智力和生长发育有很大的作用,紫菜、干贝、海参、海蜇等含碘较多,缺碘地区可食推广的碘盐。

妊娠期孕妇的胃肠平滑肌张力降低,胃内容物容易返流,产生“烧心”感,加上胎儿对胃肠系统的挤压,影响进食量,孕妇应防止饱餐,可采用少量多餐制,1 天可以安排 5~6 餐。

一般而言,怀孕 4 个月后,每天饮食中,如能吃到主食 400~500 克、鸡蛋 1~2 个、肉类 50~70 克、豆制品 50~100 克、牛奶 250~500 毫升、蔬菜 400~450 克、水果 250~500 克、植物油脂 25~30 克,就基本可满足母婴营养需要。关键是粗细粮搭配,荤素食兼有,品种广泛



多样,保证多种营养素的摄入,而且不能偏食和暴饮暴食。妇女怀孕后,判断孕妇营养过剩的最好办法是观察其体重增加的情况。正常情况下,孕早期的体重最好增加 0.75~1.5 千克,以后每周增加 0.4 千克,至妊娠足月时,体重增加总数以 12.5 千克为宜。如体重增长过快,应该及时调整饮食结构,适当限制主食,少吃甜食及脂肪类食物,并在孕后期适当增加活动量。

(二) 营养需要量

1. 热能 世界卫生组织建议,妊娠早期(头 3 个月)每天增加 603 千焦(150 千卡),中期以后(后 6 个月)则每天增加 147 千焦(350 千卡)。我国的建议是除按劳动强度供给所需的热能外,每天另多增加 126 千焦(310 千卡)。

2. 蛋白质 人体肌肉、血液、皮肤、毛发、骨骼等组织的组成均需蛋白质,妊娠期体内各个器官和组织中的蛋白质代谢较为旺盛,蛋白质的消耗增多,孕妇本身组织增长与胎儿生长发育均需从食物中获得蛋白质来补充。孕妇蛋白质摄入量多,则婴儿的身高就高。蛋白质不足不仅使婴儿形体小,而且出生后的发病率及死亡率均高。孕妇蛋白质每千克体重需要 1.25 克才能保持氮平衡,如胎儿生长时蛋白质不足,出生时机体组织细胞数就会减少,特别是脑细胞发育较快,如受损害将是不可逆的。

母体除通过胎盘向胎儿供给氨基酸外,许多大分子蛋白质,如抗体亦可通过胎盘进入胎儿体内,使胎儿对母体曾接触过的抗原有被动免疫能力。我国建议对孕妇的蛋白质供给量为妊娠早期每天增加 15 克,妊娠后期每天增加 25 克。一般轻体力劳动的妇女每天需要蛋白质 65 克,故妊娠中期时需要 80 克,妊娠后期需要 90 克。

3. 脂肪 胎儿发育过程中孕妇需摄入适量的脂肪,对胎儿发育及脂溶性维生素的吸收有帮助,如缺少一定量的必需脂肪酸,可推迟脑细胞的分裂增殖。脂肪对促进乳汁分泌有利,妊娠全过程孕妇需增加脂肪 2 000~4 000 克,故孕妇每天应补充适量的脂肪。如孕期血脂增高,脂肪摄入量不宜过多,每天 60~70 克,其中必需脂肪酸 3~6 克,植物油中必需脂肪酸占 40%,每天含 7.5~15 克植物油即