

● 绿色食品与健康丛书

绿色食品与孕妇保健

卞华伟 梁兰兰 编

华南理工大学出版社
· 广州 ·

摇图书在版编目(悦孕)数据

摇绿色食品与孕妇保健 华伟, 梁兰兰编 广州: 华南理工大学出版社, 缘园园

摇(绿色食品与健康丛书)

摇 ISBN 缘园园

摇 I 缘绿...

摇 II ①华...②梁...

摇 III 绿色食品 孕妇保健

摇 IV 缘园园

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 缘园园)

责任编辑 陈怀芬

各地新华书店经销

广东中山新华印刷厂印装

缘园园年 员月第 员版 缘园园年 员月第 员次印刷

开本: 缘园伊 员园 印张: 缘 字数: 缘千

印数: 员-缘园园

定价: 缘园元

《绿色食品与健康丛书》编委会

摇摇主摇摇编摇摇苏宜香

(中山医科大学医学营养学系教授、中国营养学会常务理事)

摇摇副摇摇主摇摇编摇摇宁正祥

(华南理工大学食品与生物工程学院教授、博士生导师)

摇摇编摇摇委摇摇(按姓氏笔画)

卞华伟摇摇李易梅摇摇杨晓泉摇摇周俊宜
周俊梅摇摇黄立新摇摇梁兰兰摇摇谭龙飞

摇摇策划编辑摇摇潘宜玲摇摇张巧巧

前摇摇言

生育一个健康聪明的后代，是每一对未做父母的夫妇的希望，也是社会的希望。培养优秀的后代，避免和减少痴呆儿、残疾儿，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担，对提高我国人口质量，保证中华民族的繁荣昌盛，具有迫切而深远的意义。

培养一个成才的后代，除了后天良好的教育外，也需要先天优生的措施来保障。优生的一个重要方面就是食物的营养，也就是本书所介绍的绿色食品的选择与营养对孕妇的重要作用，这是一个众所周知，而且越来越受重视的问题。如何选择绿色食品？如何充分利用绿色食品的功能来调节孕妇的营养？这还是当前我国优生优育领域必须深入研究和探讨的问题。本书就绿色食品的选择与孕妇营养等问题给广大读者介绍一些科学性、实用性的知识。

首先，介绍孕妇在怀孕期间自身的生理变化以及胎儿生长发育的特点，使读者能依照生理变化的规律来选择绿色食品，有针对性地对孕期各阶段进行营养调理，保证母婴的健康。

其次，对各类绿色食品的功能进行了详细的介绍，

并针对孕期可能出现的并发症在预防和治疗方面进行深入的探讨。书中还着力编写了科学合理的食物举例和必要的注意事项，使得孕妇在治疗和预防孕期疾病方面，都能把握自己，了解和做到“应知、应会”的事情。

此外，本书还介绍了孕妇所应了解的生活保健问题，并对孕妇慎用药物方面进行了详细的阐述。

本书在编写过程中曾参阅大量国内外文献，借鉴了许多新的理论成果，文字通俗易懂，希望对已怀孕和计划近期怀孕的妇女会有所帮助。

由于作者水平所限，不足之处在所难免，敬请指正。

编摇者
员愿年愿月

目 录

摇什么是绿色食品	(员)
摇绿色食品与孕期生理变化	
摇孕妊娠期母体有哪些变化	(缘)
摇孕孕妇体重如何改变	(远)
摇孕孕妇身体变化同绿色食品的安排有何关系	(愿)
摇孕妊娠期总的绿色食品选择原则是什么	(怨)
摇孕什么是孕妇的平衡膳食	(员园)
摇孕绿色食品如何分类、有何功能	(员员)
摇孕适于孕妇的绿色食物有哪些	(员源)
摇孕孕妇对绿色食物的基础需要量为多少	(员苑)
摇孕孕期第一阶段(员~ 猿月)对绿色食品的选择有何特点	(员愿)
摇孕孕期第二阶段(猿~ 苑月)对绿色食品的选择有何特点	(员怨)
摇孕孕期第三阶段(愿~ 怨月)对绿色食品的选择有何特点	(员园)
摇孕如何在孕期各阶段中做到均衡营养	(员园)
摇孕偏食对孕妇及胎儿有何不利	(员园)
摇孕孕期中孕妇身体过重如何选择绿色食品	(员员)
摇孕怀孕期间身体过瘦怎么办	(员猿)
摇孕食物加工时, 哪些营养素较易损失	(员猿)

摇圆圆如何在蔬菜加工过程中更好地保留更多的营养成分... (圆原)	
摇圆圆如何利用其他绿色食品来补充烹调中营养成分的丢失	(圆原)
摇圆圆孕妇为什么要多吃水果	(圆缘)
摇圆圆如何看待孕妇只吃精白米和精白面	(圆园)
摇圆圆过多食用咸味食品有何危害	(圆沅)
摇圆圆刺激性食物对孕妇和胎儿有何影响	(圆沅)
摇圆圆咖啡和茶对孕妇有无影响	(圆愿)
摇圆圆孕妇如何选择方便食品与冷饮	(圆愿)
摇圆圆农药污染食物对孕妇和胎儿有何危害	(圆园)
摇圆圆霉菌和霉菌毒素污染的食品对孕妇和胎儿有哪些危害	(圆园)
摇圆圆受有毒金属物污染的食物对孕妇和胎儿有何危害 ...	(猿)
摇圆圆放射性污染的食物对孕妇有何危害	(猿)
摇圆圆食用滋补食品对孕妇和胎儿有何不良影响	(猿)
摇猿圆如何评价菠菜、山楂、桂圆、人参等有滋补作用的绿 色食品	(猿)
摇猿圆孕妇如何认真对待滋补品	(猿)
摇猿圆胎儿的生长发育特点是什么	(猿)
摇猿圆胎儿的大脑发育有何特点	(猿)
摇猿圆经试验证实绿色食品中哪些营养成分具有明显的健脑 作用	(猿)
摇猿圆选择哪些绿色食品有利于胎儿脑发育	(猿)
摇猿圆如何安排绿色食品做到真正的优生优育	(源)

摇绿色食品与孕期疾病

目 录

猿 猿 猿 早孕反应对孕妇有何影响？有何表现	(猿)
猿 猿 猿 选用绿色食品可否预防早孕反应	(猿)
猿 猿 猿 如何选用绿色食品来减轻早孕反应	(猿)
猿 猿 猿 早孕反应严重时如何处理	(猿)
猿 猿 猿 早孕反应是否需要治疗	(猿)
猿 猿 猿 什么是妊娠贫血，有什么表现	(猿)
猿 猿 猿 孕妇贫血有何危害	(猿)
猿 猿 猿 如何充分利用绿色食品预防孕妇贫血	(猿)
猿 猿 猿 为什么缺乏叶酸也会造成贫血	(猿)
猿 猿 猿 钩虫病为什么会加重孕妇贫血	(猿)
猿 猿 猿 如何用绿色食品来治疗轻型钩虫病	(猿)
猿 猿 猿 严重钩虫病如何处理	(猿)
猿 猿 猿 为什么孕妇容易出现钙缺乏	(猿)
猿 猿 猿 钙缺乏对孕妇和胎儿有何影响	(猿)
猿 猿 猿 如何选择绿色食品补充钙	(猿)
猿 猿 猿 哪些因素会影响钙的吸收	(猿)
猿 猿 猿 过多地服用维生素 阅有害吗	(猿)
猿 猿 猿 什么叫妊娠高血压综合征	(猿)
猿 猿 猿 妊娠高血压综合征有何危害	(猿)
猿 猿 猿 如何应用绿色食品防治妊娠高血压综合征	(猿)
猿 猿 猿 什么是胎儿宫内发育迟缓	(猿)
猿 猿 猿 怎样防治胎儿宫内发育迟缓	(猿)
猿 猿 猿 为何孕妇会出现小腿肌肉痉挛	(猿)
猿 猿 猿 孕妇小腿肌肉痉挛有何特点	(猿)
猿 猿 猿 如何选择绿色食品以预防孕妇小腿肌肉痉挛	(猿)
猿 猿 猿 如何选择绿色食品以适应孕妇胃肠变化	(猿)
猿 猿 猿 为何会出现妊娠牙龈炎	(猿)

- 摇远圆维生素 悦缺乏为什么会促进妊娠牙龈炎的发生 (远圆)
- 摇远缘如何利用绿色食品来治疗和预防牙龈炎 (远缘)
- 摇远圆为什么孕妇易出现腹胀 (远圆)
- 摇远圆孕妇腹胀时如何调整或搭配绿色食品 (远圆)
- 摇远缘如何应用绿色食品防治孕妇腹泻 (远缘)
- 摇远缘为什么孕妇比平常人更易出现便秘 (远缘)
- 摇苑圆如何利用绿色食品来预防和减轻孕妇便秘 (苑圆)
- 摇苑圆为什么有的胎儿长得过大 (苑圆)
- 摇苑圆胎儿长得过大有没有什么不好 (苑圆)
- 摇苑圆如何判断妊娠合并糖尿病 (苑圆)
- 摇苑圆绿色食品与糖尿病的关系如何? 如何利用绿色食品来控制 (苑圆)
- 摇苑圆什么绿色食品不适合于糖尿病孕妇 (苑圆)
- 摇苑圆孕妇合并糖尿病可否吃水果 (苑圆)
- 摇苑圆如何根据各种绿色食品的等效值来变换糖尿病食谱 (苑圆)
- 摇苑圆心脏病患者可否怀孕 (苑圆)
- 摇苑圆心脏病患者怀孕可能出现何种后果 (苑圆)
- 摇愿圆患有妊娠心脏病的孕妇应注意哪些问题 (苑圆)
- 摇愿圆心脏病患者妊娠期间如何选择绿色食品 (苑圆)
- 摇愿圆病毒性肝炎对妊娠人群的危害有多广 (苑圆)
- 摇愿圆病毒性肝炎对妊娠过程有何影响 (苑圆)
- 摇愿圆如何选用绿色食品预防病毒性肝炎 (苑圆)
- 摇愿圆妊娠合并病毒性肝炎的孕妇饮食有何要求 (苑圆)
- 摇愿圆肺结核对妊娠有何影响 (苑圆)
- 摇愿圆合并肺结核的孕妇应注意哪些问题 (苑圆)
- 摇愿圆如何选用绿色食品配合治疗妊娠合并肺结核 (苑圆)

目 录

摇怨哪 哪些食物易引起食物过敏	(苑怨)
摇怨哪 如何判断是否出现食物过敏	(苑怨)
摇怨哪 孕妇出现食物过敏应怎样处理	(苑怨)
摇怨哪 孕妇在日常生活中如何预防食物过敏	(苑怨)
摇怨哪 吸烟对孕妇和胎儿有何危害	(苑怨)
摇怨哪 绿色食品与孕妇吸烟有何关系	(苑怨)
摇怨哪 如何处理孕妇吸烟的问题	(苑怨)
摇绿色食品与孕产妇保健	
摇怨哪 什么是生育的最佳年龄	(苑怨)
摇怨哪 早孕有何不好之处	(苑怨)
摇怨哪 高龄怀孕有何危险	(苑怨)
摇怨哪 怀孕能否由夫妻自行控制	(苑怨)
摇怨哪 如何控制怀孕时间	(苑怨)
摇怨哪 如何选择妊娠及分娩的理想季节	(苑怨)
摇怨哪 孕前绿色食品的营养补充是否重要	(苑怨)
摇怨哪 孕前应补充哪些营养素	(苑怨)
摇怨哪 计划怀孕时男方是否也应注意绿色食品的选择	(苑怨)
摇怨哪 如何知道自己已经怀孕	(苑怨)
摇怨哪 如何计算预产期	(苑怨)
摇怨哪 胎儿的性别是怎样决定的	(苑怨)
摇怨哪 什么是成酸性食物和成碱性食物	(苑怨)
摇怨哪 什么是胎教	(苑怨)
摇怨哪 胎儿对外界有没有感觉	(苑怨)
摇怨哪 孕妇为什么要保持心情平和	(苑怨)
摇怨哪 妊娠期共有多少周？如何划分早、中、晚妊娠期	
摇	(苑怨)

摇篮为什么不能忽视产前检查	(怨)
摇篮为什么要测定胎儿的成熟度	(员)
摇篮分娩时为什么要注意胎儿的位置	(员)
摇篮臀位的纠正方法及注意事项有哪些	(员)
摇篮如何确定住院分娩时间	(员)
摇篮自然分娩、剖腹产如何选择	(员)
摇篮即将临产会出现哪些征兆	(员)
摇篮临产有何标志	(员)
摇篮分娩前如何选择绿色食品	(员)
摇篮为什么分娩时还应进食绿色食品	(员)
摇篮分娩时选用什么食物为好	(员)
摇篮第一产程中产妇应如何配合	(员)
摇篮第二产程中产妇应如何配合	(员)
摇篮什么是难产,发生的主要原因是什么	(员)
摇篮为什么要避免过期产	(员)
摇篮产后产妇的生理特点是什么	(员)
摇篮分娩员~圆日内如何选择绿色食品	(员)
摇篮产后何时开始授乳	(员)
摇篮哺乳期如何选择补充足够的绿色食品	(员)
摇篮哪些绿色食品有助于乳汁的分泌	(员)
摇篮产后对营养的错误认识有哪些	(员)
摇篮母乳喂养有何意义	(员)
摇篮母乳喂养的婴儿何时添加辅助食品	(员)
摇篮产后产妇如何保健	(员)
摇篮产褥期的康复体操有哪些	(员)
摇篮双胞胎妊娠应注意些什么?对绿色食品的要求怎样 摇	(员)

摇妊娠与用药

- 摇员源圆 哪些药物可给胎儿带来危害 (员源圆)
- 摇员源圆 对孕妇来说中药绝对安全吗 (员源圆)
- 摇员源圆 哪些中药是妊娠禁用或者应慎用的 (员源圆)
- 摇员源圆 妊娠期服用中成药有什么禁忌 (员源圆)
- 摇员源圆 孕妇可否打预防针 (员源圆)

什么是“绿色食品”

目前在许多精美食品的包装上，我们都看到这样一幅相同的图案：太阳下绿叶托着一枝绿芽。它为正圆形，上方的太阳，下方的叶片和中心的蓓蕾，描绘出在灿烂阳光下作物茁壮成长的景象——这就是中国绿色食品的标志（见右图）。

“绿色食品”系指经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养的食品。

一般食品只强调安全标准的“无公害”或“无污染”，而“绿色食品”的真实含义，在于它除此之外还应具有“安全和营养”的双重质量保证以及“环境和经济”的双重效益。作为环境因素，食物与人类机体之间发生着极其密切的关系。据估计，一个 70 岁的人在他的一生中约有 10 吨以上的食料通过其胃肠道，若以食品原料计，这个数值更大。如此大量的物质当然影响人体的健康，因为机体每一分钟都受它的影响与作用。

食品生产与加工由家庭制作型为主转变为以社会工业化生产为主，这种影响也是巨大的。在生产、运输、加工、贮存与销售等方面都有不同程度的发展，取得许多成就，但也有不少问题，例如对食物不适当的加工有

员

可能造成营养物质的丢失和浪费，甚至混入有害物质。所以，正是工业化的发展提出了对绿色食品的要求。

“绿色食品”的基本特征是：原料产地必须具有良好的生态环境，即各种有害物的残留水平符合国家规定的允许标准；原料作物的栽培管理必须遵循一定的技术操作规程，化肥、农药、植物生长调节剂等的使用必须严格遵循国家制定的安全使用标准；为家畜、家禽提供的饲料必须符合国家规定的饲料标准；生产、加工、包装、储运、销售等程序，也必须符合国家食品卫生法；最终产品亦须经国家有关食品监测中心，按国家食品卫生标准检验合格方可出售。依上述指标和程序生产的食品就是“绿色食品”。

凡绿色食品产品包装上都同时印有绿色食品商标标志、文字和批准号，其中标志和绿色食品四个字为绿色衬托的白色图案。

除包装标签上的印刷内容外，尚贴有中国绿色食品发展中心的统一防伪标签，该标签上的编号应与产品包装上标签上的编号一致。

今后，“绿色食品”还要进一步发展，使现有产品系列化，即由单一原料加工型向方便型、工程型等立体方向扩展，由单纯的营养功能向针对不同年龄、不同体质、不同需要的保健医疗等多功能方向发展。

“‘绿色食品’是国际商战中攻守相宜的利器，21世纪的农业是生态农业，21世纪的食品是绿色食品。”随着人们对绿色食品科学性、优越性、安全性认识的提高，将会有越来越多的消费者选择食用无污染、有利于健康的绿色食品。

绿色食品与孕期生理变化

妊娠期母体有哪些变化

怀孕期间，胎儿要由一个肉眼看不见的受精卵发育成为一个重约猿千克、长约缘厘米的正常胎儿。在胎盘产生的激素的参与下，母体各系统会相应发生一系列变化，以适应胎儿在母体内的发育特点。我们只有了解这些变化才能有目的、有计划地做好孕期保健工作并保证胎儿的正常发育，预防疾病发生。

(员) 生殖系统方面：以子宫变化最为明显，其重量由未孕时的缘克增加到足月妊娠的员园克左右。宫腔容量比未孕时增大约员园倍，子宫底于怀孕猿个月后从腹部即可触知，并随月份的增加而上升，至妊娠第怨个月，宫底可达剑突下。

(圆) 心脏方面：心脏位置可因子宫增大上推横膈而上移，孕妇全身血容量比怀孕前增加约猿缘(员园缘克)，从而加重了心脏的负担。而血液中血红蛋白的增加量为园缘，由此出现血液的稀释，即使正常妊娠也易出现贫血，所以孕期注意增加含铁、叶酸及维生素悦月丰富的食物，如绿叶蔬菜、红肉类和动物血、肝等，增加蛋白质也是必不可少的。

(猿) 呼吸系统：由于对氧的需要增加，肺活动度又因腹部增大而受限，故孕妇呼吸较急促。当有影响呼吸的疾病发生时，我们应限制含糖量高的食物，如白砂糖、水果糖、甜点心等均不能过量使用。详细内容可见后面介绍的妊娠合并肺结核。

(源) 泌尿系统：由于血容量增加，孕妇仰卧位时，尿量增加，故夜尿量可多于日尿量，并且有的孕妇可能缘