

第一章 讲究合理营养

一、孕妇营养的充分理由

妊娠期的营养对母体的健康和婴儿的正常生长发育都有极其重要的意义。

妊娠是一种生理的调整过程,在胚胎发育的同时,母体也出现机体组织和代谢状况的变化。

首先,是代谢的改变,母体在孕期基础代谢升高。在妊娠后期,每天要增加 150~300 千卡。代谢的增高可能由于激素分泌的改变,因而导致合成代谢增强。其次是消化系统功能改变,妊娠常伴有消化功能的改变,孕妇常有恶心,消化不良和便秘等现象。这是由于孕妇的胃肠道的活动的肌肉的紧张度降低,消化液的分泌减少造成。但对某些营养素的吸收却增强。如对铁、钙和维生素 B₁₂ 的吸收较未怀孕前增加,尤其在妊娠的后半期。同时,肾功能伴随改变,妊娠期肾小球的过滤功能增强,尤其是对尿素、肌酸、肌酐及尿酸等的排泄功能增强。水的代谢也会改变,妊娠过程中,母体含水量增加的 7 升。这些水分主要分布的胎儿体内,胎盘、羊水、子宫、乳房和母体血液中。母体的营养情况,可能会影响妊娠中水的分布。另外,妊娠期血容量发生改变,母体血浆总容量平均增加 50%。针对妊娠期出现的上述生理特点,妊娠期的营养必需给以特殊的重视,因为胎儿的生长发育所需的营养素全部由母体供给。对妊娠妇女营养膳食,应加以调整照顾。当怀孕开始,就应注意先天营养对今后儿童体质的重要性。母亲每日吃入适量的蛋白质、糖类物质、钙、铁、维生素(A、B、C、E)

和叶酸,就能使胎儿正常生长,后天发育良好,否则就可能引起流产、早产或出生后发生先天性贫血、营养不良及患病率高的后果。怀孕两三个月时,孕妇常呕吐、烧心、有的喜欢吃酸,有的喜欢吃辣,这个时期的营养主要照顾食欲和口味。孕妇到了中期和末期,应根据不同生理需要,吃混合膳食,特别要吃富于蛋白质和含铁的食物,不然可能引起孕妇贫血等。保证供给孕妇充足的蛋白质极为重要,因为孕妇对蛋白质的需要量较平时增多,胎儿道德需要蛋白质构成自己的组织。其次,孕妇本身也需要一定数量的蛋白质来供给子宫、胎盘及乳房等发育。在妊娠后半期,每天平均需要贮存蛋白质 5 克。由于分娩过程和产后孕妇可能损失一定量的血液,因此,必须有一定数量的贮存蛋白质来应付此种需要,使孕妇恢复较快,并防止产生贫血。孕妇有充足的蛋白质供应,能预防妊娠毒血症等合并症,丰富的蛋白质贮存,还有刺激乳腺的分泌,增加乳汁量的作用。蛋白质供给不足时,可能影响胎儿中枢神经系统的发育和功能,最近研究结果认为,人的一生中,中枢神经系统发育最关键时期,是胎儿期和婴儿期。此时若蛋白质供应不足,胎儿大脑发育将不能正常进行。因此孕妇的蛋白质需要量应适当的增加。

钙和磷的供给对孕妇来说,也是相当重要的,因为胎儿骨骼和牙齿的钙化,在妊娠期已经开始。人类一生中决定牙齿整齐及坚固的关键时期,即胎儿期及婴儿期。胎儿骨骼、牙齿的钙化速度自 8 个月以后突然加速,胎儿势必从母亲的骨骼和牙齿中摄取大量的钙、磷以满足自己的需要,此时母亲的钙代谢多为负平衡,结果使母亲易患骨质软化病。孕妇的钙平衡试验证明,每日需要摄入钙 1.5 克左右,才能达到正平衡,

同时还应有充足的维生素 D,尤其是妊娠的后两个月,更应注意。如果从蔬菜、豆类和谷类食物中,难以满足钙的要求,可给孕妇补充钙制剂、骨粉等。骨粉不仅可供给钙,而且还可以供给磷。

妊娠期妇女对碘的需要量增加。缺碘地区的孕妇,应适当增加含碘高的海带等食物。

妊娠期妇女对铁的需要量也增加,除了胎儿本身制造血液和肌肉组织需要铁外,胎儿还贮存一部分铁在肝脏内,以供出生后约 6 个月的消耗。虽然母乳含铁量极少,但 6 个月以内的婴儿一般不会患贫血症。在妊娠过程中,母体需要贮存相当数量的铁以补偿分娩时由于失血而造成铁的损失。如果孕妇从膳食中摄取的铁难以满足需要时,可食用硫酸亚铁等药物。最好同时进行维生素 C 强化,促进铁的吸收。

孕妇妊娠期间,由于叶酸的需要量增加,常常会引起孕妇贫血,严重时还会引起流产、死胎、新生儿死亡、妊娠毒血症、胎盘早期剥离和产后出血等。孕妇的膳食中,应多供应一些绿叶蔬菜和动物肝脏,才可能满足叶酸的需要量。

孕妇妊娠中、后期,胎儿生长得很快,各种营养物质需要量增大,孕妇可多吃些营养丰富的食物,如鸡蛋、瘦肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾、肝、豆类(可食用部分粗粮)、植物油等。另外,孕妇每天还可以吃些苹果、葡萄、梨、山楂、桔子等水果,以补充维生素。每周还可适当吃海带、紫菜、海米、虾皮等,以补充碘和钙。硬果类食品,如芝麻、花生、核桃、葵花子等,其蛋白质和无机盐的含量与豆类相仿,亦可经常选用。

保证了以上营养,不仅能使孕妇身体健康,而且可极大地减少胎儿的唇裂、腭裂等畸形及婴儿智力障碍,促使出生的婴儿聪明健康。

二、讲究合理营养

孕妇合理营养的基本要求是：①膳食中各种营养素和热量要能满足孕妇的营养需要；②膳食组成应多样化，食物感官性状良好，色、香、味俱全，食品选择应根据孕妇营养需要并照顾饮食习惯；③合理的膳食制度。

一般说来，若孕妇不偏食，食物选配得当，根据人们平时的膳食，只需适当增加一些副食品的种类和数量，就可以达到合理营养的要求。

菜的搭配技巧，可使孕妇的胃口大增，在菜的搭配上，一般应该注意量、色、味、形。

量的搭配要求，菜肴的各种原料有一定的比例，要突出主料。如炒肉丝蒜苗、青椒鱿鱼等应时菜肴，主要是吃蒜苗和青椒的鲜味。因此，配菜时应使蒜苗和青椒占主要地位。如果时令已过，此菜就应以肉丝、鱿鱼丝为主。另外有一种平分秋色的配菜法，即配菜时无主次之分，主辅料的数量基本相等。如烩什锦、炒三丁、爆双脆等。

色的搭配，要求原料色彩鲜明，相互映衬。如顺色菜，主料、辅料色彩基本一致。这类菜多为白色或本色。如芙蓉干贝，将蛋清和干贝调以白色油、味精、精盐等，给人以清淡之感。又如糟溜三白，主料鸡肉、鱼肉皆为白色，配以白色的冬笋，看起来很清爽。花色菜也叫异色菜，就是取不同颜色的原料相配，使颜色互相加强，使菜肴的色泽分明，如金镶白玉红嘴绿鹦哥，就是外黄里白的油豆腐，炒红茎绿叶的鲜菠菜。炒

虾仁配以青绿的青豆或豌豆,可使虾仁显得白如美玉,令人不忍下箸。西红柿炒鸡蛋,则又色彩分明,红黄相间,引人食欲大增。

味的配合,有淡淡相配,如烧双冬(冬菇、冬笋);浓浓相配,以口味清淡的原料来配浓厚的原料。如多脂肪的肉类,味浓腻,则应加配一些适量的蔬菜,如菜心烧肘子等。异香相配,动物性原料的蛋白质,经过加温,或经酸、碱、酶的作用之后,会散发出各种鲜香的滋味。带有挥发油的洋葱头、大蒜等植物,可使鱼肉、猪肉的醇香与某些蔬菜的异样清香相融合,令人感到别有风味,如青蒜炒肉片等。对于味太浓者,只宜一味独用,不必搭配,如鳖、虾等有其独特的香味,不必加入其他配料。如烤鸭、烤乳猪、猪蹄等都是一味独用的菜。

形的搭配,指经刀工处理后的辅料和主料的形状要相适应,辅料的形状突出并衬托生料的形状。如块块相配、片片相配、丁丁相配、丝丝相配等。如土豆烧牛肉、炒三寸,烩两丁(肉了、海参了)。

那么,孕妇的饮食应有哪些特点呢?下面作一简单的介绍;

①需热量较高。特别是怀孕中期以后,热量应比平时高10~25%。但是不宜吃过多的脂肪。

②营养要素要相应增加。孕妇每日每公斤体重需蛋白质1~2克。矿物质1克。而且必须增加维生素A、B、C、D、K的摄入量。少吃多餐,多吃水果、蔬菜。

③适当加大酸、甜食物量,少吃刺激性食物,如烟、酒、茶,辣椒等。

孕妇还要切记;

- ①食不可过饱。
- ②少吃食盐及流体食物。
- ③少吃油质及辛辣刺激性食物。

三、特别要注意锌的摄取

锌是人体必须的 9 种微量元素之一。体重 60 公斤的成年人,全身总共只有不到 2 克的锌,还不够做一枚小号干电池的壳呢!

但是,这么微不足道的锌,却在人体这架庞大、复杂而精密的机器里发挥着重大作用。它是多种蛋白质的核心组成部分。没有它,人体机器就会分崩离析,氧化酶、蛋白分解酶、碳酸水解酶等依赖其存在的锌原子,在生命活动过程中起着转运物质和交换能量的"生命齿轮"作用。因此,科学家把锌这样的人体必须的微量元素,称为生命力的"火花塞"。比维生素还重要,而且不像有的维生素可在体内制造,锌等微量元素完全依赖由食物中摄取。

原来,锌在人体中有广泛的分布。血液中的红细胞及胃粘膜里有锌,它使血液中的重碳酸盐分解,放出二氧化碳。牙齿含锌 2/10000。精液中含锌 2/10000。眼球里含锌高达 4%。锌是人体内微量元素含量较高的一种,需要量和铁一样,成人每日 13 毫克。

如果缺锌,会影响胃粘膜的修补,引起食欲减退,甚至吸收障碍综合征;皮肤粗糙,以致角质皮炎,久而久之,发育迟缓,甚至贫血。

锌是制造精液需大量消耗的元素。鱼类产卵期间,体内的锌大部分转移到鱼卵里,所以生殖、发育不可缺锌,长期缺锌可酿成性功能衰退,以致不育。因此,国外有人把锌称为"夫妻和谐素"。

但是,不必担心缺锌。锌在食物中普遍存在,凡是不偏食的人,饮食里的锌供应量是足够的。青菜等绿色蔬菜及豆类里含锌较多。瘦肉、鱼类也含不少的锌。即使是我们的主食一大米、面里含锌量也足够人体应用。据分析:每公斤糙米含锌 17.2 毫克,全麦面含锌 22.8 毫克,白萝卜含锌 33.1 毫克,黄豆含锌 35.6 毫克,大白菜含锌 42.2 毫克,牡蛎含锌 1200 毫克。

只有食不厌精的人,非精白面不入口,非纯白糖不吃,米要吃精白米,油要吃纯黄油的人,才有可能严重缺锌,而一般饮食每天供应 10 多毫克锌,是完全没有问题的。值得注意的是孕妇,由于进食不足,支出增加,有可能患缺锌症。

如果因为缺锌引起食欲减退或性功能衰退,建议常吃一点牡蛎、海蟹之类,可见功效,多吃蔬菜也有补益。

国外有的因精食而缺锌,称为现代文明病,我们也不可不提防!

四、一些营养丰富的食物

下表是一些主要的营养素比较丰富的食品,供孕妇营养参考。

为达到营养素供给量标准,孕妇一天的膳食组成可以是;

粮食 400 克,豆粉或豆制品 50 克,淡色菜(萝卜、白菜、豆角、黄瓜等)绿叶菜(萝卜、菠菜、青椒、韭菜、雪里蕻等)50 克,土豆 100 克,肉或蛋 50~100 克,猪肝 25 克,虾皮 10 克,海带 10 克,油脂 40 克,红糖 25 克,水果 100 克。

主要营养		食 口 名 称
蛋白质	动物性	蛋类、瘦肉、禽类、鱼、贝类、乳类
	植物性	大豆及其制品、谷类、米、麦、玉米、高粱、小米、芝麻、甘薯、马铃薯、芋头、叶菜类
脂肪	动物性	动物油脂、肥肉、蛋黄、乳及乳脂
	植物性	植物同、大豆、花生、芝麻、葵花子等
无机盐	钙 铁 碘	虾米、虾皮、海带、豆制品、白菜、青菜、马铃薯、肉骨头、乳类
		动物内脏、蛋类、豆类、水芹菜、芥菜、发菜、海蜇、贝类、海带、紫菜
维生素	维生素 A	肝、蛋类、乳类、鳊鱼、黄鳝、螺蛳、牡蛎
	胡萝卜素	胡萝卜、红心甜薯、菠菜、苜蓿、芥菜、豌豆苗
	维生素 B ₁	谷类、淮米、面粉、大豆、花生、瘦肉、肝、酵母
	维生素 B ₂	动物内脏、蛋类、乳类、豆类、绿叶蔬菜
	维生素 PP	谷类、花生、酵母、肉类、动物内脏
维生素 C	新鲜绿色蔬菜、辣椒、豆芽、桔子、酸枣、山楂	

五、营养胎教法

1. 营养胎教常识

根据妊娠早、中、晚三期胎儿发育的特点,科学地指导孕妇摄取各营养素,吃出孕妇的健康与漂亮,吃出孩子的聪

明与高尚，并防治孕期特有的疾病，称为营养胎教。

从一个重 1.505 微克的受精卵，到分化成 600 万亿个细胞而组成的重量为 3000 克的完整人体，其重量增加了 20 亿倍（从出生到成年体重仅增加 20 倍左右，这个发育成长的过程全依赖于母体供应营养。虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面与复杂的。但是，孕妇营养对胎儿发育的影响的确是主要的。常言道：“先天不足，后天难养。”因为不恰当的孕期营养及饮食习惯只会增加体重而贻误胎儿其他系统尤其是脑发育。

营养素是食物中所含的人体必需的物质。各种营养素的成分在身体内的生理作用不同，通常可分为 7 大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖）、矿物质、维生素、水和纤维素。能供应人体热量的营养素是蛋白质、脂肪、糖，被称为 3 大产热营养素；其余 4 种营养素在人体内的生理作用各有千秋。

2. 做好妊娠早期的营养胎教

早孕期间，由于妊娠的生理变化，在饮食方面有不同的要求，其营养胎教要注意以下两个方面：

(1) 妊娠初期，胚体虽小，但细胞分裂迅速，孕妇常伴有恶心、食欲不振。所以，妊娠早期孕妇最感不适。由于进食少，加上胚胎需要大量地利用母体的营养，使母体呈负代谢状态而消瘦，这是一种生理反应。轻度的妊娠反应不需要治疗，也不影响健康，短期内会恢复。

(2) 妊娠 8 周末以前的阶段称为为胚期。胚期通常被医学上分为 23 个阶段，每个阶段都与胎儿的器官发育特征有

关，尤其是脑及五官的发育。虽说妊娠早期胎儿生长缓慢，每天仅增重 1 克；但是，如果胚期营养不良，就会使胎儿脑细胞分裂期缩短，使大脑发育迟缓或停滞，导致先天性智力缺陷。可见，智慧的根本取决于大脑的营养。

营养原则：以蛋白质为主，每天吃 50—100 克蛋白质，50 克矿物质；膳食以五谷杂粮、蛋类、果蔬为主；忌油腻。

六、妊娠第一个月食谱

此时正是炎热的夏天，或许是隆冬季节，也许是鲜花盛开的春天，说不定还是收获的秋天，我们姑且不谈季节，你由于怀着可爱的宝宝，虽然心情舒畅，可是面对油腻的美食却无法引起食欲。所以，我们给你安排一道蕃茄小吃，一定能使你胃口大开。请年轻的丈夫注意，这是你大显身手的机会。

蕃茄炒豆腐

主料：蕃茄 250 克，豆腐 2 块。

调料：油 75 克，白糖少许，酱油少许，清水少许。

此菜有两种做法：

①先用开水把蕃茄烫一下，去皮，切成厚片。把豆腐块切成 3 厘米左右的长方块。锅上火，油热，放蕃茄片，小炒片刻，随即把切好的豆腐块放入，加酱油、白糖滚几滚，待豆腐炒透即好。

②在炒完蕃茄片后，加适量清水，烧开。再放入豆腐块和糖、酱油适量，加少许盐，烧透。放入少许绿色蔬菜，即可上盘。

此菜红、白、绿相间，色美而味鲜，营养丰富。蕃茄含有大量的维生素 C，这对于骨、齿、血管、肌肉组织极为重要，并且能刺激食欲，增加对疾病的抵抗能力。豆腐的营养价值也十分高。

七、妊娠第二个月食谱

“爸爸，是我在同你讲话。你问我有什么要求是吗？我没有要求，只有一个小小的建议。就是你好久没有给妈妈和我作好吃的东西啦。说真的，我也有些馋了。你不知道，现在我多么想吃一些清新可口的饭菜呀。”

瞧，胎儿提建议了，给他做些什么吃呢？

不用愁，我来告诉你。你妻子此时应进食适量的含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素（A、B、C、D、E）和叶酸的食物，这样就能使胎儿正常生长，达到胎教的目的。否则的庆，就可能发生流产、早产、死胎和畸形，如果你的妻子胃口特别好，也应该注意主食和动物脂肪不可进食过多，以免产生巨大儿，造成生产困难。

营养学理论这里不准备多谈，下面提供一个简单的菜谱，供你参考：

（1）瓜片拌猪肝

主料：黄瓜 200 克，熟猪肝 150 克。

配料：香菜 50 克，海米 25 克。

调料：精盐、味精、酱油、醋、花椒油适量。

做法：

①黄瓜洗净，切成 3 厘米长，0.9 厘米宽，0.3 厘米厚的片，放在盘内。

②熟猪肝去筋，切成 4 厘米长，0.9 厘米宽，0.3 厘米厚的片，放在黄瓜上。

③香菜洗净去根，切成 1.5 厘米长的段，撒在肝片上。

④海米用开水发好，倒入盆内。

⑤调料搅匀，浇在瓜片和肝片上即成。

特点：猪肝含有大量的铁，与新鲜嫩黄瓜配菜，清香味美，增进食欲。

怀孕初期的不适反应是十分讨厌的，可是又不能吃药，怎么办？不用着急，叫你的丈夫按下面的方子开药服用即可。

(2) 砂仁鲫鱼汤

主料：砂仁 3 克，鲜鲫鱼 150 克。

辅料：生姜、葱、食盐适量。

作法：

将鲜鲫鱼去鳞、鳃、剖腹去内脏，洗净；将砂仁放入鱼腹中，投入锅内（以沙锅为好），加水适量，用文火烧开，锅内场烧开后，放入生姜、葱、食盐，即可食用。

特点：醒脾开胃，利湿止呕，适用于恶心呕吐，不思饮食，或病后食欲不振。

八、妊娠第三个月食谱

我们知道，成年人的脑结构已建设完备，就象大楼已建筑成形。那么食用健脑食品，只是对这座大楼内部进行改善。人的智力为什么相差悬殊呢？原因不仅是后天环境对人的影响，最为主要的一点，在于母亲怀孕期间的营养。建筑材料不好，是无法造就“智力大厦”的。年轻的夫妻，为了

让你们的小宝宝聪明伶俐，从现在就应该懂得如何进行早期营养的摄入。

咖喱牛肉土豆丝

原料：牛肉 500 克，土豆 150 克，咖喱粉 5 克，食油 10 克，酱油 15 克，盐 5 克，团粉 5 克，葱、姜各 1 克。

作法：

①牛肉自横断面切成丝，将团粉、酱油、料酒调汁浸泡牛肉丝。土豆洗净去皮，切成丝。

②将油热好，先于炒葱、姜，再将牛肉丝下锅干炒后，将土豆丝放入，再加入酱油、盐及咖喱粉，用旺火炒几下即成。

特点：富含铁、维生素 B₂、烟酸等，适合孕妇食用。

九、妊娠第四个月食谱

为了配合胎儿骨骼发育和胎教的需要，孕妇应当多吃以下食品：

(1) 鸡蛋

鸡蛋是天然食物中最优良的蛋白质食品之一。每 100 克鸡蛋，含有维生素 A1440 国际单位，还含有蛋白质 14.7 克，脂肪 11.6 克，糖类 1.6 克，钙 55 毫克，磷 210 毫克，铁 2.7 毫克。

(2) 胡萝卜

胡萝卜含胡萝卜素（亦称维生素 A 原）是最高的。每 100 克胡萝卜，含有胡萝卜素 3.62 毫克，它还含有钙 32

毫克，磷 30 毫克，铁 0.6 毫克，维生素 C 13 毫克，胡萝卜物美价廉，可以大量食用。

(3) 菠菜

菠菜的胡萝卜含量几乎接近胡萝卜，每 100 克含 3 毫克，它含有维生素 C 38 毫克，蛋白质 2.4 克，还富含叶绿素，在能吃到的时候，不妨多吃一些。

(4) 海带

海带与蔬菜相比，钙含量较高。每 100 克含 1177 毫克，磷 216 毫克，铁 150 毫克，胡萝卜素 0.57 毫克，这些营养成分与一般蔬菜相比，都要高些。海带的营养价值全面，价格又较为便宜，一年四季都可食用。

(5) 牛奶

牛奶几乎是没有任何废料的完全营养品。每 100 克牛奶，含维生素 A 140 国际单位，钙 120 毫克，脂肪 4.0 毫克，蛋白质 3.3 克。牛奶中所含各种营养中，以蛋白质为最高，容易被人体吸收。

上面列举了几种食物，怎么吃下这么多“好”东西呢？下面我们再举一个食谱供你参考：

早餐：米饭一碗，豆腐与海带汤一碗，鸡蛋一个。

早上 10 点：桔子一个（因含有大量的维生素 C）。

午餐：凉面一盘，番茄鸡蛋酱。

下午 3 点：牛奶一瓶，饼干几片。

晚餐：米饭二碗，海带丝伴菠菜，酱菜，胡萝卜豆腐汤一碗。

十、妊娠第五个月食谱

不论母亲营养状态如何，胎儿总是不断地从母体摄取各种营养素，以供发育生长的需要。如果母体不能及时从饮食中补充蛋白质、维生素、矿物质，就可能动用自己体内的肌肉、骨骼、牙齿等组织器官中的营养成分保证胎儿生长发育的需要。这样母亲就可能发生妊娠期贫血、甲状腺肿大、牙齿被腐蚀、骨质疏松等疾病，以及体重锐减等现象；而胎儿则有早产、死胎等危险。

那么孕妇的饮食怎样才算合理呢？食品要多样化，食物要荤素、粗细搭配。必须注意补充的食物是蛋白质、糖类、矿物质和维生素。具体地说，孕妇每天的主食 400~500 克，肉 100 克，牛奶及豆浆适量，鸡蛋 1~2 个；平时多吃蔬菜、水果等。要避免孕妇偏食或过多进食脂肪和糖，孕妇过瘦或过胖对胎儿均不利，营养差的孕妇，所生的婴儿过小，先天不足；营养过度的孕妇，所生的婴儿过大，易造成难产。而孕妇本人也有发生妊娠高血压综合征的可能。

因此，饮食要恰到好处。胎儿成长的实践证明：孕妇营养不当，不但会影响胎儿的体重，而且会影响胎儿的智力发育。

怀孕近 5 个月的孕妇，每天膳食中必须保证钙 1.5 毫克，铁 1.5 毫克，维生素 A3300 国际单位，胡萝卜素 6 毫克，维生素 C100 毫克。

虫草鸭子