

《孕妈妈这样吃最安全》

图书基本信息

书名：《孕妈妈这样吃最安全》

13位ISBN编号：9787122151520

10位ISBN编号：7122151522

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：王琪

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孕妈妈这样吃最安全》

前言

序 “深海鱼到底能不能吃？”“猪肝毒性那么大，孕妇吃了会不会有危险？”每次给孕妈妈做产检时，都会被问到类似问题。做了这么多年孕产医生，我欣喜的看到，现在的年轻一代，从准备怀孕的那一刻开始就特别注重营养的搭配。很多孕妈妈为了肚子里的宝宝健康，改掉了偏食节食的毛病，只要是对宝宝健康的食物统统来者不拒。然而，在孕妈妈做出这么多努力的同时，却发现我们生活的环境越来越糟糕，食品安全问题宛如一个巨大的黑洞，威胁着所有人的安全。曾经听过一个段子：“一天我被外星人抓走，外星人要把我杀了吃肉。我一听急了，马上说：我吃的是染色馒头、含瘦肉精的猪肉、血脖肉包子、过期回炉面包、毒黄瓜、假猪蹄、病死鸡，喝的是带塑化剂的饮料、假酒，用地沟油。他们听后非常惊讶，拉着我的手说：你们生命力太强了！活着都是奇迹！”在笑过背后，我们有着深深的无奈与悲哀。今时今日，各种人工添加剂，各种环境污染侵蚀着我们的食物，只要检测仪器够精密，我们身边各种各样有害的化学物质都能在食品中检测出来，除草剂、杀菌剂、灭鼠药、洗发水、药品……只有想不到，没有查不到。如果只是一个普通人，我们还可以选择闭眼不看不想，随便吃些自己喜欢的食品。但从准备要小宝宝的那一刻开始，一切都变得不一样。为了孕妇和胎儿的健康，大家不遗余力，寻找各种更健康，更安全的食物。有机蔬菜、进口食品，洋奶粉……只要是对胎儿好的食物，来者不拒，统统接纳，任何有一点潜在危险的食品都拒之门外。然而，有机食品一定健康吗？进口食品一定安全吗？贵的就一定是好的吗？很多孕妈妈花了大量心思最终却查出来营养不良，也有很多孕妈妈因为盲目追求营养而造成营养过剩，无论是营养不量或是营养过剩，对腹中的胎儿来说都是不利的。营养不良的直接威胁胎儿的健康与安全，营养过剩则会导致巨大儿越来越多，胎儿以后患糖尿病、高血压的几率比正常宝宝大得多。为什么在如此注重营养与安全的情况下还会有这么多营养问题呢？答案很简单，因为过分追求安全与营养而丢弃了很多食物中的健康成分。比如，很多孕妈妈喜欢购买进口水果，觉得进口水果更安全更可靠。殊不知，经过长途运输后的进口水果，营养成分的损耗巨大，营养成分与本地产的新鲜水果根本不能比。孕妈妈到底要吃什么，怎样吃，才能既保证营养，又保证安全呢？这成了令许多孕妈妈纠结的问题。对孕妈妈来说，吃食物，更多的是吃食物中的营养成分和保健成分。食品中的不安全因素，是外界带来的威胁。这些威胁我们很难预知，与其无休无止地为它们而烦恼，还不如着眼于食物中的健康因素。真正的让自己吃得既安全又营养。正是出于这样的初衷，我们制作了这一本《孕妈妈这样吃最安全》，希望各位正在备孕或已经怀孕的准妈妈们，在本书的指导下能真正的吃得安全，吃得健康，长胎不长肉，孕育一个健康漂亮的小宝宝。

《孕妈妈这样吃最安全》

内容概要

《孕妈妈这样吃最安全》由王琪主编。

《孕妈妈这样吃最安全》介绍了：

从准备怀孕的那一刻开始，一切都变得不一样，为了孕妇和胎儿的健康，大家不遗余力，寻找各种方法让孕妇吃得安全，吃得健康，有机蔬菜、进口食品，洋奶粉……只要是营养好、对胎儿好的食物，来者不拒，统统接纳。

然而，有机食品一定健康吗？进口食品一定安全吗？贵的就是安全的？谁能回答怀孕时的饮食困惑，真正帮助孕妈妈找到一条既营养又安全的饮食之路呢？资深孕产专家王琪老师从食品安全的角度为你讲述孕妈妈到底要吃什么、怎样吃，帮助孕妈妈安全、健康、快乐地完成孕产之旅。

《孕妈妈这样吃最安全》

作者简介

王琪
北京妇产医院主任医师、教授
孕产营养专家
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
更多作者内容可关注
者新浪微博：@米粒文化
腾讯微博：@米粒文化

书籍目录

序

第一部分 孕前一定要懂的饮食问题

平衡饮食为宝宝提供充足的营养储备

男人孕前饮食对宝宝健康很重要

内分泌失调导致不孕怎么办？

可乐真的会导致不孕吗？

锌不足也会导致不孕吗？

吃什么可以提高怀孕几率？

第二部分 找到适合孕妈妈的最佳营养

孕妈妈一定要懂的最佳膳食方向

胎宝宝的生命基础——蛋白质

胎宝宝脑神经发育的必需营养——脂肪

胎宝宝的能量源泉——碳水化合物

维持平衡的重要营养素——维生素家族

胎宝宝发育的微量密码——从钙到锌的有用元素

胎宝宝的重大威胁——从铝到汞的有毒元素

营养传输的纽带——水

第三部分 孕期必需的各种微量元素

孕前和孕初期到底要不要吃叶酸

怀孕后复合维生素真的不可或缺吗？

孕妈妈怎么吃复合维生素最安全

为什么复合维生素中含有各种矿物质？

补钙——孕妈妈最迫切的需要

虾皮是孕妈妈补钙的最佳食物吗？

牛奶真的能满足孕妈妈的补钙需求吗？

骨头汤和牛奶，哪个更适合孕妈妈？

豆浆能取代牛奶给孕妈妈补钙吗？

芝麻酱也是孕妈妈理想的补钙法宝

绿叶蔬菜也是孕妈妈的补钙来源

孕妈妈一定要补铁吗？

动物与植物谁的补铁效果更好？

动物铁与植物铁，谁更适合孕妈妈？

第四部分 好牛奶才能滋养健康胎宝宝

鲜牛奶与孕妇奶粉哪个营养好？

哪种牛奶更适合孕妈妈

低脂牛奶对孕妈妈更安全吗？

牛奶、酸奶、奶酪，孕妈妈应如何选？

孕妈妈要看清的优质奶真相

孕妈妈适合什么样的酸奶

孕妈妈要避免特别浓稠的酸奶

第五部分 选择优质肉类，为胎宝宝加分

多吃深海鱼，胎儿变聪明？

无腿的、两条腿和四条腿的谁更营养？

孕妈妈要懂的鲜肉选购法则

千元海参换一个聪明孩子？

孕妈妈吃多少虾适宜？

孕妈妈可以吃大闸蟹吗？

孕妈妈怎样吃水产才安全

各种水产的选购方法

第六部分 蔬菜水果，孕期的最佳伴侣

吃蔬菜水果让胎宝宝更聪明

上帝的食品——菌类蔬菜

浓缩的营养丸——藻类蔬菜

地下的矿物能源——根茎类蔬菜

粗纤维的最佳来源——瓜类蔬菜

全能营养冠军——绿叶蔬菜

孕妈妈要懂的蔬菜选择方法

孕妈妈要多吃当季的蔬菜

各种蔬菜的选购方法

水果，抗氧化成分的最佳来源

水果吃得多 宝宝皮肤好

孕妈妈最容易犯的水果消费误区

果汁比水果更适合孕妈妈吗？

各种水果成熟时间表

第七部分 粗粮，让孕妈妈远离妊娠糖尿病

孕妈妈的主食越精细越好吗？

什么米适合孕妈妈？

孕妈妈怎样才能挑到放大米

面粉也要聪明选

粗粮怎么吃对胎儿更好？

孕妈妈吃过多粗粮会纤维过量吗？

第八部分 帮孕妈妈改善口感的坚果和零食

一天一把坚果，帮助宝宝智力发育

哪些坚果最适合孕妈妈？

孕妈妈如何控制血糖

帮助控制血糖的健康食品

无糖食品更安全吗？

孕妈妈一定要懂的酥脆食品

蛋糕西点聪明吃 享受美味不发胖

水果干和蜜饯的差别

非油炸零食更适合孕妈妈？

第九部分 孕妈妈不可忽视的油盐酱醋

油要怎么换着吃

橄榄油最适合孕妈妈？

反复用的炒菜油带来妊娠高血压

孕妈妈经常去餐厅用餐对胎儿有影响吗？

远离妊娠高血压 要低盐

繁多的营养盐，哪种最适合孕妈妈

酱油会让胎宝宝皮肤变黑吗？

孕妈妈可以吃咸味调味品吗？

帮孕妈妈改善食欲的醋

第十部分 远离形形色色的饮料

孕妈妈每天要喝多少水？

孕期一定要远离各种饮料吗？

鲜榨果汁真的是鲜榨的吗？

鲜榨果汁比水果更适合孕妈妈吗？

孕期可以喝酒吗？

第十一部分 孕妈妈一定要懂的饮食误区

进口食品一定更安全吗？

有机绿色食品营养价值更高？

鸽子蛋比鸡蛋更营养？

蔬菜生吃营养不流失？

草酸高的食物一定要远离吗？

那些可笑的饮食传说

孕妇一定不能吃辣吗？

“塑化剂”食品，让人又爱又恨

第十二部分 孕十月同步营养方案

孕1月 万事俱备迎接新生命的到来

孕2月 早孕反应开始了

孕3月 孕吐时也要补充营养

孕4月 胃口突然变好了

孕5月 关注各种营养需求

孕6月 合理饮食预防过度肥胖

孕7月 各种营养大冲刺

孕8月 饮食调节，消除水肿

孕9月 为天使降临做最后冲刺

孕10月 最后阶段更要有效控制

附录：

各种水果成熟时间表

各种蔬菜成熟时间表

各种蔬菜的选购方法

第二部分 找到适合孕妈妈的最佳营养 孕妈妈一定要懂的最佳膳食方向 妊娠是一个复杂的生理过程，在妊娠期间，孕妈妈的身体状况会进行全面调整，除了要维持自身需要，更要负担胎儿的生长发育，给宝宝提供全面的营养，要满足这些需求，孕妈妈必须从膳食中获取比平日更多、更好的营养，孕期如果营养供给不足，胎儿就要消耗母体的营养储备，如蛋白质、钙、铁等。这样就会使孕妈妈发生妊娠贫血、骨软化症等营养缺乏病。所以在安全的前提下，给孕妈妈提供最佳的营养、掌握最佳膳食方向就显得格外重要。在掌握孕期最佳膳食方向之前，孕妈妈们需要了解我们身体需要的各种基础物质。人体由大约63%的水，22%的蛋白质、13%的脂肪和2%的维生素、矿物质及其它物质组成，身体的每一个分子都来自你所摄入的食物和水。怀孕后，胎宝宝的成长发育也通过孕妈妈摄入的食物和水获得。因此，摄入适量的优质食物，有助于妈妈和宝宝的健康和营养需要。孕期对蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素、矿物质的需求都不要一样，在后面的章节中，我们将详细分析身体所需的各种营养物质。在这里，我们先了解一下妊娠不同阶段的不同营养需求吧。

妊娠不同阶段的不同营养需求 我们一般把妊娠分为孕早期、孕中期和孕晚期三个阶段，每三个月为一期。怀孕前三个月为孕早期，是胚胎发育的初期，此时孕妇体重增长较慢，所需的营养与没怀孕时基本一致。从怀孕的第4个月起，孕妈妈的体重开始迅速增长，母体开始贮存脂肪及部分蛋白质，此时胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等都迅速增长。到了孕晚期，是胎儿生长最快的阶段，除了要提供胎儿生长发育的营养素外，孕妈妈还要贮存一些营养为生产做准备。每个阶段的营养需求不一样。一定要针对不同阶段的不同需求补充营养。

怀孕后，孕妈妈应该以正常妊娠体重增长的规律合理调整膳食，并要做有益的体力活动。要避免出现孕期营养低下或孕期营养过剩等症状。孕期营养低下使孕妈妈机体组织器官增长缓慢，营养物质贮存不良，胎儿的生长发育延缓，早产儿发生率增高。但如果孕妈妈体重增长过度、营养过剩对母亲和胎儿也不利，一则易出现巨大儿，增加难产的危险性；二则孕妇体内可能有大量水贮留和易发生糖尿病、慢性高血压及妊娠高血压综合症。

孕早期（前3个月）：这个阶段胚胎生长缓慢，所需的营养基本与非孕时近似。由于大脑皮质内的神经功能紊乱和体内一种叫人绒毛膜促性激素（HCG）的物质上，大多孕妈妈会出现食欲不振、恶心、呕吐等症状，而且恶心呕吐常常在晨起时比较明显，这就是早孕反应。早孕反应大约在12周前后自然消失。由于大多数孕妈妈都会有妊娠反应，姑孕妈妈的饮食应清淡爽口，选择鱼虾蛋奶、畜禽肉等易被消化、吸收和利用的优质蛋白，多选食粗粮、新鲜蔬菜、水果及坚果。对于有酸辣味特殊嗜好的孕妈妈，可以用柠檬、酸姜、醋来引起食欲。

孕中期（4~6个月）：进入孕中期，孕妈妈的胃口一下子变化，似乎总也吃不饱。这其实由生理和心理两方面原因引起的，一方面，宝宝的体重开始明显增长，胎盘迅速增长，胎儿的牙齿、骨骼、五官、四肢也在迅速发育，从母体吸收营养的速度加快。在这种巨大的合成代谢过程中，必须有相应的热能和营养素的供给才能满足妊娠的需要。另一方面，进入孕中期，恶心、呕吐等妊娠反应会逐步减弱、消失，孕妈妈们会条件反射般的食欲大开。在这个阶段，孕妈妈膳食中能量每日应增加200千卡，蛋白质增加25克，钙增加至1500毫克，铁增加至28毫克，其他营养素如碘、锌、维生素A、D、E、B1、B2、C等也相应增加。孕妈妈的食物中应该增加肉、鱼、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物，多吃含钙丰富的奶类食物，多吃蔬菜、水果等富含无机盐、维生素及膳食纤维的食物。为有利于胎儿脑的发育，还要多吃富含有益脂肪类的食物，如小米、玉米、核桃仁、芝麻、花生、南瓜子、栗子、桂圆、海带、紫菜、香菇、水产品等。需要特别注意的是，孕妈妈胃口好了，吃的多了，也不要忘了控制体重。很多孕妈妈总觉得怀孕了就要多吃点，于是想吃多少吃多少，想怎么吃怎么吃，于是出现妊娠期高血压、糖尿病等妊娠并发症，这对妈妈和宝宝都是不利的。

孕晚期（7~9个月）：进入怀孕第8个月后，胎儿牙齿、骨骼、生长突然加速，20颗乳牙都已形成，第一对恒牙也钙化，对钙磷和维生素D需要量很大。此阶段胎儿不仅需要大量营养素，而且要在肝脏中适量贮存，以供出生后6个月内使用。因此，此期孕妇的食物摄入除热能可适当减少外，应维持中期的摄入量。注意多选食绿叶菜和海产品，经常选食动物内脏，如肝、心等，并多选用乳、蛋制品及水产品，以提供丰富的维生素A和维生素D。

胎宝宝的生命基础——蛋白质 蛋白质是荷兰科学家格利特·马尔德在1838年发现的，蛋白质这个词来源于希腊语“protos”，是第一的意思。这是因为蛋白质是生命的基础，是一切生命细胞的首要物质。人体的生长发育和身体组织的修复离不开蛋白质，蛋白质同时还是激素、酶、抗体和神经递质的基本构成，体内转运各种物质也需要蛋白质的加入。蛋白质由一种叫做氨基酸的含氮分子组成，人体的氨基酸有25种，这些氨基

酸连接成不同的片段，这些片段又相互组合，形成了不同类型的蛋白质。人体中估计有10万种以上的蛋白质。在25种氨基酸中，有8种最基础的氨基酸，是身体不可或缺的，也称为必需氨基酸。剩下的17种氨基酸在某种条件下是非必需的。如果一种食物含有“完全”蛋白质，那它一定含有8种必需氨基酸，肉类、鱼、蛋、大豆等都是这样的食物。蛋白质对孕妈妈至关重要。怀孕后，胎儿、胎盘、羊水、血容量增加及母体子宫、乳房等组织的生长发育都需要从食物中摄取大量蛋白质。优质的蛋白质可以帮助胎宝宝脑部发育，有利于胎宝宝合成内脏、肌肉、皮肤、血液等。怀孕的十至十八周是胎儿大脑发育的第一次高峰，到第二十三周，胎儿大脑皮质的六层细胞结构大体已定型。这个阶段，脑细胞的数目、体积和突起的生长情况，对胎儿将来的智力发育有很大影响。而胎儿脑细胞的发育是否良好最直接的来源就是孕妈妈是否能够提供充足的优质蛋白。孕妈妈每天需要多少蛋白质

妊娠不同阶段，对蛋白质的需求也不一样，《中国居民膳食营养素参考摄入量》提出孕妈妈蛋白质推荐摄入量在孕早期为70克，孕中期为80克，孕晚期增至95克。哪些食物富含蛋白质？蛋白质含量丰富的食物有鸡蛋、猪瘦肉、鸡肉、兔肉、牛肉、鱼类、豆制品、小米、豆类等。在动物蛋白质中，牛奶、蛋类的蛋白质是所有蛋白质食物中品质最好的，其原因是最容易消化，氨基酸齐全，也不易引起痛风发作。在植物蛋白中最好的是大豆蛋白，大豆中含35%的蛋白质，而且非常容易被吸收，因此大豆蛋白一直是素食主义者的最主要的蛋白质来源。摄入优质蛋白，请你跟我这样做：

每天一个鸡蛋 一小份肉 一大杯牛奶 两份豆类、豆腐或种子类蔬菜 每两周一次海鲜 每月一次深海鱼 胎宝宝脑神经发育的必需营养——脂肪 随着医学越来越发达，孕妈妈大多都懂得在怀孕期间要摄入一些有益的脂肪。这是因为人类大脑的60%是脂肪，这60%脂肪中的1/3来自必需脂肪。要促进宝宝大脑发育，需要孕妈妈在饮食中不怕麻烦地食用种类正确的富含脂肪的食物，比如种子类食物、坚果和鱼。什么脂肪才是孕妈妈需要的好脂肪？什么脂肪才是对身体好的脂肪呢？在解答这个问题前，我们有必要先了解一下脂肪家族的成员。食物中含有的脂肪主要有3种，分别是：单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和饱和脂肪。肉主要含有饱和脂肪、单不饱和脂肪以及少量的多不饱和脂肪，橄榄油主要含有单不饱和脂肪，而葵花籽油主要含有多不饱和脂肪。绝大多数的权威机构现在都赞同：我们每天摄入的脂肪总量中，饱和脂肪最多占1/3。而多不饱和脂肪最少应占1/3。多不饱和脂肪中含有两种必需脂肪：亚油酸和亚麻酸。这两种必需脂肪的理想比例应接近于1：1。但实际上，孕妈妈往往饱和脂肪摄入过高，多不饱和脂肪摄入过少。而且，有限的多不饱和脂肪还在加工过程中被破坏为反式脂肪。反式脂肪不仅对人体健康不利，还会进一步阻止身体利用每天所摄入的少量的必需脂肪酸。亚油酸和亚麻酸对孕妈妈有什么好处 亚油酸和亚麻酸这么重要，它对孕妈妈和宝宝到底有什么好处呢？先来分别了解一下吧。Omega-6脂肪家族

Omega-6脂肪酸是一种人类经常消费的常见脂肪，其最为大家熟知的是亚油酸，我们的身体在摄入亚油酸后会将其转化为GLA，一部分GLA被转化为花生四烯酸，这种脂肪和Omega-3脂肪DHA一样，是被用来构建大脑的。另一部分GLA则会被转化为DGLA，进一步转化成为前列腺素，它是一种非常活跃的激素类物质。可以使血液保持较低的粘度，从而避免血栓形成，舒张血管，降低血压，保持体内水分的平衡减轻炎症的痛苦，促进神经系统和免疫系统的功能，协助胰岛素工作，从而保持血糖的平衡。对孕妈妈来说，摄入适量的Omega-6能促进胎儿大脑成长，一些研究还发现，缺乏Omega-6脂肪酸的孩子更容易患多动症。Omega-6的食物来源有鸡蛋，肉类，全谷物，燕麦，多不饱和植物油和坚果，以及大多数烤制食品等。其中最好的来源是大麻、南瓜、向日葵、红花、芝麻、玉米、核桃、大豆和麦胚的种子以及由它们制成的油。不过Omega-6虽然好，也不要过量摄入，已知Omega-6与抑郁心理有关。一份发表在美国生物化学杂志上的研究报告指出，如果一个人的饮食中含有太多Omega-6脂肪酸，就有造成抑郁的可能性。Omega-6还是一把双刃剑，他会同时降低好坏胆固醇，并增加坏胆固醇的氧化，大多数孕妈妈的饮食中已经含有足够的Omega-6脂肪了。Omega-3脂肪家族

Omega-3脂肪家族最为人们熟知的就是——亚麻酸（ALA）、二十碳五烯酸（EPA）与二十二碳六烯酸（DHA）。严格意义上来说，亚麻酸是EPA和DHA的老祖母，它们都是亚麻酸在体内代谢后产生的活跃的孙辈。DHA和EPA是人的脑、视网膜等细胞膜的重要成分，它们选择性地渗入大脑皮质、视网膜、睾丸等重要器官和精子中，参与构成乙醇胺磷脂和神经磷脂。DHA作为大脑发育、成长的重要物质之一，是大脑细胞的主要组成成分，是构成脑磷脂、脑细胞膜的基础，对大脑细胞的分裂、增殖、神经传导、突触、树突的生长发育起着极为重要的作用，是大脑形成和智商开发的必需物质。它对视觉、大脑活动、脂肪代谢、胎儿生长及免疫功能都有极大影响。孕妈妈体内-亚麻酸足量，胎儿的脑神经细胞发育的数量多、功能强。孕妈妈体内-亚麻酸足量，婴儿的神经胶质细胞长得多、长得

《孕妈妈这样吃最安全》

好。对于孕妈妈来说，补充Omega-3家族是非常必要的，当体内有足够的Omega-3，身体就可以根据胎儿、婴儿的实际需要输送 ω -亚麻酸或DHA。也就是说孩子需要什么，母体就供给什么，需要多少母体可以供给多少。尤其是到了孕晚期，更是如此。Omega-3脂肪总是根据我们身体的需要不断分解。比如小鱼的主要食物——浮游生物中富含亚麻酸。小鱼吃浮游生物，鲭鱼和鲱鱼等食肉鱼吃小鱼，并把亚麻酸转化为更复杂的脂肪；海豹吃食肉的鱼类，进一步进行转换，体内EPA和DHA含量更高，最后爱斯基摩人通过食用海豹，获得了已经转换好的EPA和DHA。事实上，正如众所周知的那样，爱斯基摩人尽管摄入大量的脂肪和胆固醇，但是心血管疾病的发病率很低，这再次证明，你摄入脂肪的数量并不重要，最重要的是你选择的脂肪种类。Omega-3脂肪最好的植物油来源是亚麻子、大麻子和南瓜子。虽然它们对人体很有好处，但其中仅有3%-10%能转化为EPA和DHA。比较而言，鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼、三文鱼或它们的鱼油更容易被人体吸收。直接摄入冷水鱼，就可以越过 ω -亚麻酸转化过程中的前两个阶段，直接获得EPA和DHA这两种大脑支持营养素。这就是常吃鱼的日本人体内Omega-3脂肪的含量是美国人3倍的原因。Omega-3脂肪虽然有这么多的好处，但摄入太多Omega-3脂肪酸也会导致副作用。心律失常的人如果每日服用这种胶囊，有可能造成心律更加失常。过量摄入这种脂肪酸还会引起免疫系统反应，身体变得行动迟缓和无精打采，并有进一步导致感染的危险。此外，摄入的数量超出建议值还会导致血小板数量减少，会因为内部出血引起中风。同时因为海洋被污染，深海鱼体内的汞元素增加，从深海鱼中提炼的Omega-3脂肪也带有汞元素。因此，Omega-3虽好，也要适量哦！

摄入健康脂肪，请你跟我这样做：

单不饱和脂肪：

- 1茶匙橄榄油或花生油
- 8颗大杏仁或腰果
- 10颗花生
- 2个山核桃
- 2茶匙花生酱
- 1大勺芝麻
- 2茶匙芝麻酱

多不饱和脂肪：

- 2个核桃
- 1茶匙玉米油、大豆油或食用红花油
- 1大勺葵花籽或南瓜籽
- 1茶匙沙拉酱
- 2大勺低脂沙拉酱
- 1茶匙普通蛋黄酱
- 1大勺低脂蛋黄酱

胎宝宝的能量源泉——碳水化合物

碳水化合物，简单来说就是糖。人体的结构决定，必须要以碳水化合物为能量来源。很多孕妈妈在妊娠期间非常讲究营养，希望自己和孩子都能保持最佳的营养状态，但她们的饮食大多不是很合理，往往鸡鸭鱼肉、蔬菜、水果都有摄入，但很少吃甚至不吃主食。这样的膳食组合很难达到孕期理想的营养要求，因为人类每天都需要充足的热能，而糖类是供给热能的最主要来源。如果糖类摄入不足，组织细胞就只能氧化脂肪、蛋白质来获得人体必需的热能，虽然脂肪也是组织细胞的燃料，但是在肝脏中，脂肪的氧化不彻底，代谢产生的中间产物叫酮体。如果每天的热能多数由脂肪供给则可能导致血中的酮体堆积，甚至发生酮症酸中毒，将影响胎儿的生命安全。如果蛋白质氧化过多，将会增加肝脏的负担。可见，孕期通过碳水化合物提供热能是非常关键的。

糖类的最佳来源

糖类的最佳来源还是从食物中获取。人类现在已经找到了提取甜味成分的方法，白糖、红糖、麦芽糖、葡萄糖、蜂蜜和糖浆这些浓缩糖会在体内迅速释放能量，然后引起血糖迅速升高。对于孕妈妈来说，这些会在体内迅速释放的糖对孕妈妈和胎宝宝都是极为不利的。过高的糖会增加妊娠糖尿病的危险。即使我们每天吃的精白米、精白面也因为过分加工，热量也会在体内迅速释放。对于孕妈妈来说，要多吃粗粮，食用全谷类、蔬菜、豆类、薯类及新鲜水果，身体才会按部就班的工作，消化这些食物，然后逐步释放储藏在其中的能量。

孕妈妈每天需要多少碳水化合物？

孕妇应保证由糖类提供总热能的60%—70%，无论粗粮还是细粮，每天应保证摄入总量达到300—400克(6-8两)。

血糖不平衡的危险

保持血糖平衡是孕妈妈保持精力以及控制体重最重要的因素。当血糖水平太高时，身体会把多余的葡萄糖转化为糖原（这是一种通常贮藏在肝脏和肌肉细胞中的短期能量物质）或者脂肪。当血糖水平太低时，孕妈妈会出现疲乏、注意力降低、易怒、紧张、沮丧、出汗、头疼和消化系统问题。还会影响胎宝宝的正常代谢，妨碍小生命的正常生长。

摄取碳水化合物，请你跟我这样做：

- 进食完整的食物——全谷类、小扁豆、坚果、种子、红薯、山药、新鲜的水果和蔬菜。
- 多吃粗粮，少吃精白米、精白面及各种过度加工的食物。
- 每天吃3份以上新鲜水果。
- 每天吃半斤新鲜蔬菜。

维持平衡的重要营养素——维生素家族

大家都知道，维生素对于维持人体平衡很重要，是人体需要的一类重要营养素。截止目前，科学界已发现的维生素达27种。相对于脂肪、蛋白质或碳水化合物，维生素的需求量要少得多，它们在体内的含量很少，既不是构成组织的原料，也不是供应能量的物质，但却是维持机体正常生命活动所必需的营养素。维生素启动酶的活性，酶让体内的所有生命过程得以运行。维生素还有很多重要的功能，如平衡激素、制造能力、增强免疫系统功能、维护皮肤健康和保护动脉，这些功能对于大脑、神经系统和每一个生命反应来说都是至关重要的。对身体而言，它们各具作用，无法相互替代。

维生素家族，你了解多少？

维生素A： 维生素A和大家熟

悉的胡萝卜素一样属于脂溶性维生素，这种维生素对于上皮组织的维护和修复是非常重要的，上皮组织在皮肤、体内和体外广泛存在，如肺、消化道、子宫等。维生素A具有多种生理功能，对视力、生长、上皮组织及骨的发育、精子的生成和胎儿的发育都是必需的，孕妇的维生素A需要量较非孕妇增加25%，妊娠早期母血中维生素A浓度下降，晚期上升，临产时降低，产后又重新上升，所以适当补充维生素A在孕妇是必要的。

维生素A在自然界的存在主要有两种，一是维生素A原，即各种胡萝卜素，存在于植物性食物中，如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类，含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒、南瓜等；另一类是来自于动物性食物的维生素A，这一类是能够直接被人体利用的维生素A，主要存在于动物肝脏、奶及奶制品(未脱脂奶)及禽蛋中。因为维生素A广泛存在，而且是脂溶性的，临床上维生素A缺乏症并不多见。

特别提示：因为维生素A及胡萝卜素都能够顺利地通过胎盘屏障，大量应用维生素A不仅对母体不利，也会影响到胎儿的生长发育。孕妇在妊娠早期大量使用维生素A对胎儿也有影响。动物实验证明，在怀孕5~20天之间过量使用维生素A，胚胎也就按照无脑、眼缺陷、腭裂、脊柱裂、肢体缺陷的顺序依次出现畸形。孕妇大量服用可致胎儿泌尿道畸形。

因为维生素A的毒副作用，孕妈妈在比较复合维生素时应特别注意维生素A的含量。除非自身患有维生素A缺乏症，否则尽量选择不含维生素A的复合维生素。如果食用含有维生素A的复合维生素，那就应减少食用肝、蛋等维生素A含量高的食品。

维生素B：所有的B族维生素都是溶于水的，因此常常需要额外补充。这一组维生素包括8种必需营养素，下面介绍6种最重要的：

维生素B1（硫胺素）：维生素B1是人体能量代谢，特别是糖代谢所必需的，故人体对硫胺的需要量通常与摄取的热量有关。当人体的能量主要来源于糖类时，维生素B1的需要量最大。除非你每天进食大量精致的碳水化合物，否则硫胺素的需要量不含超过RDA的11倍。对于孕妇来说，缺乏维生素B1有可能影响胎儿成长，引起胎儿出现先天性脚气病，导致吮吸困难、嗜睡、心脏扩大、心衰等症状。中国营养学会推荐孕妇每日推荐维生素B1的摄入量为1.8毫克。

维生素B2（核黄素）：维生素B2能促进胎儿发育，有益于肝功能，是红细胞形成、抗体制造、细胞呼吸作用及生长所必需的。充足的维生素B2还有利于铁的吸收。中国营养学会推荐孕妇每日需要的维生素B2约为1.7毫克。

维生素B3（烟酸）：烟酸以能够消除多余的胆固醇而闻名，但是也因摄入高剂量时会扩张血管或使面色潮红而颇有恶名。中国营养学会推荐的孕妇每日需要的维生素B3摄入量为15毫克。

维生素B6（吡哆醇）：维生素B6是作用于氨基酸的辅酶，是合成5-HT所必需的物质，被人们称作“女性的维生素”，能治疗怀孕时的呕吐以及口服避孕药或激素替代治疗产生的毒副作用。妊娠期间胎儿的生长发育、孕妇的生理调整、激素分泌变化等需要消耗更多的维生素B6。中国营养学会推荐的孕妇每日推荐的维生素B6摄入量为1.9毫克。

维生素B9（叶酸）：维生素B9也称叶酸，对孕妇尤其重要。叶酸的作用在前文已经详细讲述过了。

维生素B12（钴胺素）：维生素B12是人体三大造血原料之一。它是唯一含有金属元素钴的维生素，故又称为钴胺素。维生素B12与四氢叶酸（另一种造血原料）的作用是相互联系的。如果孕妇身体内缺乏维生素B12，就会降低四氢叶酸的利用率，从而导致“妊娠巨幼红细胞性贫血”。这种病可以引起胎儿最严重的缺陷。中国营养学会推荐的孕妇每日推荐的维生素B6摄入量为2.6微克。

维生素C：维生素C也被称为抗坏血酸，是一种水溶性维生素。维生素C可以促进人体内胶原蛋白的形成，而胶原蛋白是保持皮肤、关节和骨骼强健的一种蛋白质；维生素C对于人体内的复原有一定作用；维生素C可以提高白血球的吞噬能力，从而增强人体的免疫能力；维生素C还可以促进营养代谢，怀孕期间，胎儿迅速生长发育，骨、牙的生长，造血系统的健全，铁元素的吸收等都需要大量的维生素C。另据报道，维生素C对胎儿大脑和智力的发育也有着极其重要的作用。维生素C能使细胞的结构坚固，消除细胞间的松弛和紧张状态，使身体的代谢功能旺盛；维生素C严重不足时，会造成脑和身体对刺激反应减弱，并易引发坏血病，使牙龈、皮肤、毛发、骨骼、关节受损。充足的维生素C会明显促进胎儿大脑的发育，使大脑灵活、敏锐，还能提高胎儿的智商和记忆力。故应适当增加补给量。孕妇如果缺乏维生素C易贫血、出血，也可导致早产、流产。推荐孕妇每日摄入维生素C130毫克。

维生素D：维生素D是人体中一种不可或缺的维生素，有助于孕妇调整体内钙和磷酸盐的含量，而钙和磷有助于让孕妇的骨骼和牙齿保持健康。维生素D还与降低某些癌症、糖尿病和多种硬化的风险相关，同时有助于身体抵抗感染。

如果你在怀孕或母乳喂养的时候，体内维生素D含量低，就会对宝宝的成长、牙釉质的形成和宝宝的身体处理钙的方式产生不利影响，还可能让宝宝有出生时患佝偻病或在儿童期发展为佝偻病的风险。佝偻病（或称“软骨病”）指的是骨头软化，这会引发骨折和骨头变形。佝偻病的症状包括生长减缓、疼痛和虚弱等。

人体可以从两种渠道获得维生素D，一是晒太阳，一是饮食。在冬天太阳日照不足的地

《孕妈妈这样吃最安全》

区，人体内的维生素D水平就需要依靠体内储存量和饮食中的维生素D来补充了。 孕妇维生素D的推荐摄入量在孕早期为每天5微克，孕中晚期均为10微克。孕妇维生素D的最高摄入量是每天20毫克。一般不会出现维生素D缺乏的情况。如果你买的补充剂是以国际单位IU来标注维生素D，那么要注意国际单位与微克之间应该按照1微克=40IU进行转化。

维生素E： 维生素E又称生育酚，作为抗氧化剂中最重要的一种，维生素E可以帮助身体正确地利用氧气。大量研究数据显示，低维生素E水平往往伴随着高癌症发病率，补充维生素E可以调节免疫系统。维生素E与妊娠之间的关系非常密切，临床上常用来治疗不孕和先兆流产，有一定的疗效。英国苏格兰阿伯丁大学的研究人员发现，孕妇在怀孕期间如果适量补充维生素E，可大大减少幼儿患哮喘的几率。研究人员在5年内对2000名孕妇及其婴儿进行了跟踪调查，结果显示维生素E有助于胎儿肺部的发育，而且在怀孕16周以前是最关键的阶段，因为胎儿在16周时气管已经发育完全。专家因此建议，孕妇应在怀孕前期适量补充维生素E。维生素E虽然好，但也不能过量，推荐每日的补充量为100毫克。

维生素K 维生素K是参与血液凝固的一种重要物质，由肠道内的细菌生成，如果人体缺乏维生素K，就等于缺乏凝血因子，容易出血或出血难止。由于维生素K比较难以通过胎盘吸收，所以婴儿体内原本就缺乏，在临床上，维生素K缺乏的患儿大多数是在出生后3个月内，这部分患儿绝大多数为母乳喂养，维生素K含量偏低。孕妇从32周至36周起，可以服用适量的维生素K。

特别提示： 大多数营养学的研究成果，都只是了解单一营养素对健康的效应。单一营养素的效果，与给一个人以最佳营养，也就是各种必需营养素达到最佳平衡状态相比，是天差地别的。一些营养素离开它们的协同伙伴之后，根本就无法发挥效力。例如维生素B6只有与锌和锰一起，才能发挥作用。维生素B族只有共同作用才能降低同型半胱氨酸。因此，服用复合维生素的效果比单一补充某一种营养素的效果要好得多。

补充维生素，请你跟我这样做：

- 尽量吃新鲜、未加工的食物；
- 把新鲜食物放在密闭的盒子里，保存在避光、低温的环境中；
- 尽量完整的烹调食物，在吃之前再切片；
- 蒸或煮食物时，尽可能缩短烹饪时间，蒸煮后的水留下来做汤；
- 尽量不吃或少吃煎炸食物。

《孕妈妈这样吃最安全》

编辑推荐

“深海鱼到底能不能吃？”“猪肝毒性那么大，孕妇吃了会不会有危险？”每次给孕妈妈做产检时，都会被问到类似问题。正是出于这样的初衷，资深孕产专家王琪编写了这一本《孕妈妈这样吃最安全》，希望各位正在备孕或已经怀孕的孕妈妈们在本书的指导下能真正的吃得安全，吃得健康，长胎不长肉，孕育一个健康漂亮的小宝宝。

《孕妈妈这样吃最安全》

精彩短评

- 1、送给同事---同事怀孕了，希望她能幸福的与宝宝一起成长
- 2、在等呢，大概翻了一下，不错
- 3、价格合理，书质量也满意。
- 4、但是妈妈们要注意，里面的比如海带，苦瓜等等食物，要看最后几句话，前面说的如何如何有营养，最后来个大转折，但是。。。孕妇不适合。。。
- 5、灰常喜欢，印刷工艺手感好，内容全面，看完感觉都可以给身边朋友当老师了~~对很多疑惑都做了详解，还站在科学的角度辟谣。好书~~
- 6、真心不错的！一直在看哦，推荐！
- 7、到货的时候没注意，放了几天再拿来看的时候发现书外面脊柱的部分竟然烂了。

《孕妈妈这样吃最安全》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com