

# 《孕期营养40周》

## 图书基本信息

书名：《孕期营养40周》

13位ISBN编号：9787802023680

10位ISBN编号：7802023688

出版时间：2007-1

出版社：中国人口出版社

作者：张凡

页数：282

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](http://www.tushu111.com)

# 《孕期营养40周》

## 内容概要

《孕期营养40周》内容简介：孕期营养的补充除了满足胎儿生长发育的需要外，还需为分娩和哺乳时的高热量消耗作好准备。在此期间，孕妇必须保证优质蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素的均衡摄入，以确保母子健康平安。

# 《孕期营养40周》

## 书籍目录

第一篇 孕期营养原则 孕期营养知识 1 平衡膳食的营养理念 2 孕后喜食酸味 3 食量和忌口 4 营养过剩与偏食 营养素的特点 1 蛋白质 2 脂肪 3 碳水化合物 4 维生素 5 常量元素 6 微量元素 7 膳食纤维 孕前营养储备 1 孕前营养储备的理念 2 饮酒、吸烟影响生育 3 孕前忌服用的药物 4 有利怀孕的食物 5 饮食习惯与优生 6 妊娠前丈夫饮食 7 营养储备与饮食习惯 食在妊娠期 1 孕期忌食 2 妊娠期饮水 3 上班族孕期营养调配 4 补充DHA 5 孕期适宜搭配食用的食物 6 妊娠期不可乱用补品补药

第二篇 妊娠早期营养（1-12周） 妊娠第1周 妊娠第2周 妊娠第3周 妊娠第4周 孕期第一月概要（1~4周） 妊娠第5周 妊娠第6周 妊娠第7周 妊娠第8周 妊娠第二月概要（5~8周） 妊娠第9周 妊娠第10周 妊娠第11周 妊娠第12周 妊娠第三月概要（9~12周）

第三篇 妊娠中期营养（13-28周） 第四篇 妊娠晚期营养（29-40周） 第五篇 孕期实用食疗附录

**孕期营养知识 1.平衡膳食的营养理念** 人类每天必须从食物中摄取人体所需要的各种营养素，以保证机体的生长和发育。对于怀孕期的女性来说，不仅需要补充本身营养，还要为腹中的胎儿提供大量营养素，以供生长发育的需求。不论孕期母体摄入多少营养，胎儿都要从母亲体内吸取足量的营养来生长发育自己，如果不注意大量补充营养，就会影响到母子健康，甚至造成生命危险。例如缺铁会造成贫血，重度贫血会导致体质虚弱以至临产子宫收缩无力；缺乏钙和维生素D会引起手足抽搐和痉挛等症状，严重缺钙会引起骨质软化；缺乏维生素C会引起牙龈浮肿、出血等。其他营养素如蛋白质缺乏会引起营养性水肿。在营养不良的孕妈妈食物中补充蛋白质、钙、锌等营养素，或合理调配饮食结构，能使妊娠发病率大幅度减少。产妇在分娩时，要消耗大量体力和精力，再加上会有创伤和失血，均要求在孕期能补充能量和各种营养素。分娩后，子宫腔内胎盘附着处新生内膜逐渐修复，分娩引起的产道充血、水肿或不同程度的裂伤的恢复愈合，同样需要补充各种营养素。如果孕期营养不良，对胎儿造成的影响和危害更为严重，会使发生新生儿低体重，造成先天性营养不良，甚至会导致先天性畸形发生。造成孕期营养不良的原因一般有两种，一是饮食不足，出自生活困难原因的，目前在国内不多，主要是女性在孕期缺少营养学知识，不懂得合理搭配补充营养素；另一种情况是认为怀孕后想吃什么就吃什么，结果酿成营养不全和某些营养过剩，这也是因为不懂得营养知识的表现。两种情况都对孕期母亲和胎儿健康不利，同属忽视孕期平衡膳食的表现。孕期如何正确补充营养素，应当考虑到：应当增加副食品的种类和数量，尤其是要注意摄入足够的蛋白质和钙质。饮食结构搭配要多样化，避免偏食，以求全面摄入营养素。要做到因人、因时、因地安排膳食。常吃大米、白面者，应当添加杂粮和粗粮。夏天蔬菜多时，可多吃些新鲜蔬菜，秋季水果多时，可多吃些新鲜水果。地处缺碘内陆地区的孕妈妈，要补充一些含碘多的海产品。平时不习惯吃肉、蛋、乳类高蛋白食物女性，可以多吃一些豆类和豆制品，以补充蛋白质的不足。身材高大、劳动量和活动量大的女性和平时饮食量过少的女性，应当适当多吃，补充足够营养。

**2.孕后喜食酸味** 为什么怀孕后的女性喜欢吃酸味食物，长期以来一直是个谜。近年来，通过放射免疫技术检测，终于发现了其中奥秘。原来，怀孕后的女性体内胎盘分泌出一种物质，称做绒毛促性腺激素，它的产生有抑制胃酸分泌的作用，使孕妈妈胃酸分泌量显著减少，各种消化酶的活性也大为降低，从而影响到孕妈妈的正常消化功能，伴随产生恶心、呕吐和食欲不振。此时，吃一些酸味食品，这些症状会得到明显的改善。因为酸能刺激胃的分泌腺，使胃液分泌增加，还能提高消化酶的活力，促进胃肠蠕动，增加食欲，有利于食物的消化吸收。因此，怀孕女性适当吃一些酸味的鲜水果，如柑橘、杨梅等，对身体颇有好处。实际上，在妊娠期喜欢吃酸味食物，是孕妈妈机体自我调节的一种方式。酸味能刺激胃液分泌，提高消化酶的活性，促进胃蠕动，有利于食物的消化和各种营养素的吸收。怀孕后爱吃酸味食物，有利于胎儿和母体健康。很多新鲜的瓜果含酸味，这类食物含有丰富的维生素C。维生素C可以增强母体的抵抗力，促进胎儿正常生长发育。因此喜食酸味食物的孕妈妈最好选用一些带酸味的新鲜瓜果，如西红柿、青苹果、橘子、草莓、葡萄、酸枣、话梅等，也可以在食物中放少量的醋或者西红柿酱，增加一些酸味。最好不要经常吃咸菜和醋腌制品，这类食物中的维生素、蛋白质等营养成分受到了破坏，而且可能存在致癌物质亚硝酸盐，对胎儿和母体有害无益。

**3.食量和忌口** 整个孕期，孕妈妈的体重要增加10~13千克，因此，怀孕后的食物摄入量要比平时增加10%~20%。但是，在妊娠初期，针对早孕反应引起的恶心、呕吐症状，可以多餐少食，饮食宜清淡，可以吃一些酸枣、橘柑等酸味水果，不宜吃腌菜之类。孕中后期，每天平均膳食要额外增加9克以上蛋白质，最好吃300克牛奶，2个鸡蛋或50克瘦肉。如果吃植物性蛋白则要多吃15克。怀孕期间需要丰富的营养，不需要忌口。因为这段时间不仅要保证维持自己的生理需要，还要保证胎儿生长发育所需的全部营养物质，还要为分娩和哺乳期的高度消耗做准备，保证这时的营养直接关系到优生优育。孕期的饮食要易消化吸收，各种营养物质搭配要齐全、均衡，品种要多样化，纠正偏食及素食的习惯，粗细搭配，营养全面均衡。虽说孕妈妈不忌口，但也应当注意调味品的食用。如果吃得太咸，随后喝水太多，易出现浮肿。每天食盐摄入量应当控制在6克左右。如果酸甜食物进食太多，也会影响食欲，对牙齿不利。有痔疮的孕妈妈不可多吃芥末、姜、胡椒、辣椒等，以免加重痛苦。

**4.营养过剩与偏食** 营养过剩和偏食，是怀孕期女性易发生的两个极端，两者皆不利于母亲和胎儿健康。有些女性孕期胃口特别好，不仅吃得多，而且食物营养相当丰富，还不爱活动。这种情况，容易令孕妈妈发胖，也会使胎儿过大，造成分娩困难。孕期每天

## 《孕期营养40周》

吃的各种食物过多，出现营养过剩，会导致孕妈妈血压偏高和使胎儿长成“巨大儿”。目前临床难产导致产妇死亡的主要原因是妊娠高血压；另一个原因就是“巨大儿”娩出困难的难产，分娩期延长，子宫收缩无力，引起大出血；也有因为过胖造成哺乳困难，不能及时给新生儿喂奶，还可能乳腺管堵塞引起急性乳腺炎。所以，孕期女性要合理饮食，不可造成营养过剩，做到荤素搭配，营养适度，注意活动，防止营养过剩造成的“巨大儿”和妊娠高血压。同样，有些女性孕期偏食，可能与孕前饮食习惯有偏食现象有关，也可能因为妊娠反应而出现了新的偏食习惯，无论哪种偏食都会造成营养不平衡，对胎儿成长和母体本身健康极其不利。临床发现，生育畸形胎儿的女性大都在孕期有偏食习惯，本来为保持体形节食，不吃鱼、肉、蛋类，加上妊娠反应强烈，难以进食，使得母体得不到必需的营养和微量元素，影响到胎儿的正常发育。为实现孕期营养平衡，除要在不同阶段和不同情况下，吃些必要的食品外，要注意食物中的营养比例：多吃瘦肉、鱼、蛋、乳类及豆制品；吃谷物、豆类各种水果、蔬菜；注意各种维生素的平衡摄入；注意摄入含钙、磷、铁、碘等较多的食物。

## 《孕期营养40周》

### 编辑推荐

孕初期营养应发健脾和胃，易消化的食物为主，避免油腻，少食多餐。孕中期营养应以补气养血为主，主食可多样化，除一般米面食品外，还可煮食小米粥来补中益气，调养胃气。孕晚期营养，应以补气、养血、滋阴为主，饮食应多样化，营养更应全面和均衡。临产阶段，由于体力消耗日渐增大，如进食不足则会影响子宫的缩力和产程的正常进展，此时应食用补气易消化的食物。爱心承诺，我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专记一对一的个性化服务；当您在孕育的养育宝宝的过程中有佬困惑和疑问，请拨打我们的专家免费咨询热线。

# 《孕期营养40周》

## 精彩短评

- 1、对于妈妈怎么补充营养对宝宝更好 介绍了很多 做法很详细
- 2、能坚持就有用，但我买回来以后很少看，里面菜式很复杂，没时间弄

# 《孕期营养40周》

## 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](http://www.tushu111.com)