

<<胎宝贝聪明食谱>>

图书基本信息

书名：<<胎宝贝聪明食谱>>

13位ISBN编号：9787501954650

10位ISBN编号：7501954658

出版时间：2006-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘友丽

页数：201

字数：106000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<胎宝贝聪明食谱>>

### 内容概要

资深妇道营养专家，零距离指导孕妈妈的日常饮食生活，详细解说孕育高智能胎宝宝的孕妈咪营养和饮食方案，按照准备怀孕、孕早期、孕中期和孕晚期4个阶段，精心奉献近200款针对性鲜明的胎宝宝益智食谱。

## <<胎宝贝聪明食谱>>

### 作者简介

刘友丽，北京妇产医院，北京妇幼保健院营养部主任，中华医学会北京分会营养专业委员会委员。从事临床营养工作16年，在妇幼保健、妊娠期营养和乳母营养等方面具有丰富的实践经验。从事临床营养教学十多年，曾两次获得优秀教师称号。参与编写《伴您安全度过孕产期》和《圣龙天

## <<胎宝贝聪明食谱>>

### 书籍目录

爱心寄语：关爱妈妈就是关爱宝宝宝宝的聪明可预期 聪明的科学含义 影响人智力水平的因素  
遗传因素 环境和教育因素 营养因素 胎儿期是大脑发育的关键期 影响胎宝宝大脑发育的因  
素 营养因素 孕妈妈情绪的影响 环境因素的影响 孕妈妈患病的影响 孕妈妈用药的  
影响 营养对胎宝宝的大脑发育的作用盘点益智营养素 蛋白质 脂类 碳水化合物 无机盐(矿物  
质) 钙 铁 碘 锌 铜 维生素 维生素A 维生素D 维生素E 维生素C  
维生素B1 维生素B2 烟酸 维生素B6 叶酸 牛磺酸 育龄期女性每日所需总能量  
及主要营养素推荐摄入量益智食品运动员 坚果、种子类 核桃仁 芝麻 杏仁 花生  
.....准妈妈饮食必修课排除孕吐干扰的孕早期默默积蓄力量的孕中期和胎宝贝一起冲刺的孕晚期聪明  
新起点

## &lt;&lt;胎宝贝聪明食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

**宝宝的聪明可预期 聪明的科学含义** 我们通常所说的聪明，在专业上称为智力优秀。智力大致包括三方面的内容 1.感知、记忆能力，特别是观察力，是智力的基本形式； 2.抽象概括能力（包括想象力），是智力的核心部分； 3.创造能力，是智力的最高表现。

智力使人能学习知识，认识事物，适应环境，解决问题和创造发明。

主要有三大因素： 遗传因素 即父母的智力水平。

遗传对人的智力影响是客观存在的。

调查表明，父母智力高的，子女智力往往也比较高；父母智力平常，其子女智力一般；父母智力有缺陷，子女也可能有智力发育不全。

遗传对于智力而言，是提供了上下限度，即智力发展的高低的可能性。

英国在20世纪70年代的研究表明，先天性遗传疾病造成的智力低下占37%。

**相关链接** 血缘关系越远的婚配所生的宝宝平均智商越高 一项调查发现：父母为同一地区，所生宝宝的平均智商为102.45分，父母为异地，所生宝宝的平均智商为106.17分，而若父母为南北各一方，相距越远，所生宝宝的智商越高，平均可达109.35分。

**环境和教育因素** 是智力发展的外部条件。

如出生后个体的成长环境、受教育情况，以及父母的受教育水平、胎教等，环境因素是塑造智力的力量。

英国在20-世纪70年代的研究结果报告，环境因素造成的智力低下占20%，其中特殊疾病和损伤占5%，社会文化原因占15%。

我国1984年在北京的调查结果表明，环境因素造成的智力低下占51%。

其中特殊疾病和损伤占32%，心理社会原因占19%。

**营养因素** 包括母亲孕前、孕期和个体生后的营养状况。

研究表明，胚胎期营养不良，大脑细胞的总数只有正常细胞数的82%。

如果在出生前和出生后均营养不良，则大脑细胞总数仅为正常细胞数的40%，并且脑的各部位的脱氧核糖核酸的含量和重量，在出生后也相应地与月龄成比例地下降。

如果长期营养不良，则脱氧核糖核酸的含量和重量，无论是大脑、小脑或脑干都远远落后于正常婴儿，相当于正常婴儿的3/4~1/2。

**胎儿期是大脑发育的关键期** 智力的物质基础是大脑，胎儿期和婴儿期是大脑及中枢神经发育的最关键时期。

严格讲，胎儿期是指从孕第9周胎儿出生的时期，此前的妊娠期专业上称为胚胎期。

胚胎期标志着从一个细胞即受精卵发育为初具人形的个体；胎儿期则主要关系到在胚胎期已开始出现的器官和组织的继续生长和分化。

本书的胎儿期则泛指两期，不再区分。

脑是结构极其复杂的组织，最基本的构造单位是脑细胞，即神经元。

在胚胎发育的过程中，脑发育和生物体的生长相似，致分为3个阶段：第一阶段是细胞数量的增加阶段，第二阶段是细胞的数量和体积都增加的阶段，第三阶段是细胞数目不再增加而体积继续增大的阶段。

这些连续的过程相互重叠。

在人体生长发育的过程中，脑发育最早。

大约在胚胎的第18天出现神经板。

最初大脑的表面是平滑的，到第13周（孕中期初期）时，出现了复杂的沟和回。

**大 相关链接** 胎儿神经系统的发育 胎儿中枢神经系统在宫内已有显著发育，出生时已占完全成熟时重量的1/3，如果用神经系统与体重作比较，那么出生时的体重只占机体发育成熟时的约1/20。

胎儿从孕8周开始，神经突触功能已发育完成，颈及躯干已能屈曲。

大约在孕18周可以感觉到胎儿的活动。

## &lt;&lt;胎宝贝聪明食谱&gt;&gt;

在孕晚期，神经及肌肉功能的整合进度极快，因此，在孕32周后娩出，胎儿多能存活。

但是，大脑皮质及纹状体发育尚未完善。

神经髓鞘没有完全形成，植物神经调节中枢仍然是一个未成熟器官。

**胎儿感觉器官的发育** 压、触觉 怀孕第10周，胎儿的压、触觉感受器开始发育。

味觉 孕3月通过组织学检查已发现味蕾，孕7月时已能对摄人食物的不同味道发生反应。

视觉 孕7月时，胎儿视觉已有光感，但形态及颜色的感知要在出生后较长时间才能获得。

听觉 内、中、外耳在妊娠中期已发育完好，孕6个月后，胎儿在宫内已能听到声音。

反射 健康新生儿出生后即出现与摄食有关的各种反射 如觅食伸舌吸吮吞咽及咳嗽等。

脑皮层内，不同机能的神经细胞主要在妊娠第15~18周时（孕中期）分化发育完成。

人脑从孕中期开始（孕3个月时），发育迅速。

妊娠3~6个月期间（孕中期）是脑细胞迅速增殖的第一个阶段，脑细胞的体积和神经纤维的增长，使脑的重量不断增加。

妊娠7~9个月期间是脑细胞迅速增殖的第二个阶段，主要是已经形成的神经细胞，发展出相互间的突触接合，以便传导神经细胞中的兴奋信号。

人脑细胞发育最活跃、最旺盛的时期是怀孕最后3个月到出生后3个月，此期脑细胞的增殖和细胞的增大重叠而发展迅速。

脑细胞的这种重叠发展直至两岁左右才停止。

脑细胞的增殖是一次性完成的，错过此机会则无法补偿。

因此，胎儿期和两岁之前是大脑生长发育非常关键的基础阶段，关系着脑细胞数量的多少和脑细胞发育的质量。

而两岁以后主要是大脑细胞体积和重量的增加，以及对大脑智力的开发。

**影响胎宝贝大脑发育的因素** 营养因素 早期营养不良能使脑细胞分裂期缩短，晚期营养不良能使每个脑细胞的体积减小。

如果早期特别是胎儿期营养不良，虽然出生后营养得到改善，智力恢复仍然较慢或难以恢复。

所以在胎儿生长发育期对于孕妇及时的营养供给和营养支持是保证大脑发育和智力发展的先决条件。

**孕妈妈情绪的影响** 多年来大量的临床调查发现，妊娠后7~10周内孕妇情绪过度不安，可导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或豁唇，因为胎儿腭部的发育恰好是在这个时期。

在妊娠后期，孕妇精神状态的突然改变，如恐惧、惊吓、忧伤、严重的刺激或其他原因引起的精神过度紧张，会使大脑和下丘脑受影响，引起体内。

肾上腺髓质激素分泌量增加，对母体心血管系统有一定的影响，对于“胎儿血液循环”也会有影响，引起胎儿缺氧等。

**环境因素的影响** 母体内环境对胎儿产生的影响：如母亲有糖尿病，胎儿受其内环境的影响而导致先天性心脏病或无脑儿的发病率高达2.9%；母亲有甲状腺功能低下，胎儿容产生骨和牙齿的畸形、隐睾、伸舌样痴呆、甲状腺肿大等。

母体外环境对胎儿产生的影响：如放射线的影响、职业和嗜好的影响、环境污染的影响等。

X射线照射可引起胎儿中枢神经、眼、骨等严重畸形；吸烟能引起胎儿先天性心脏病、心脏畸形；孕妈妈喝酒过多，可使胎儿发生“胎儿酒精中毒综合征”。

1068年有人对69名慢性酒精中毒的孕妇作了调查，发现有相当比例的孩子发育迟缓、精神运动障碍，并且多有多发性的畸形。

法国科学院也有报告说孕妈妈酗酒是胎儿先天畸形和先天愚型及脊髓膜膨出，以致引起智力缺陷的原因之一。

噪音会刺激胎儿，可使胎儿的大脑受损害。

有研究报告显示，噪音能影响大脑皮层听觉中枢和引起神经系统功能紊乱。

**孕妈妈患病的影响** 目前已经知道孕妈妈感染了病毒会使胎儿发育异常。

例如，1964~1965年冬天，美国流行“风疹”传染病，造成3万名胎儿和新生儿的死亡，留下2万名有残疾的儿童。

这是由于孕妇感染风疹病毒后，通过胎盘感染胎儿造成的。

## &lt;&lt;胎宝贝聪明食谱&gt;&gt;

除了风疹病毒，其他如巨细胞病毒、流感病、单纯疱疹病毒、水痘一带状疱疹病毒、腮腺炎病毒、脊髓灰质炎病毒都能通过胎盘危害胎儿。

孕妈妈怀孕的头3个月，是胎儿受疾病或药物、X射线作用最敏感的时期，特别是妊娠30天左右为致畸最高度的敏感期。

所以，孕妈妈要特别注意，避免感染患病。

孕妈妈用药的影响 药物在孕妈妈体内可以通过胎盘运送到胎儿体内，甚至达到和母体内药物浓度相当的程度。

研究和临床观察证实，对胚胎和胎儿具有比较明确有害影响的药物有： 四环素类药物：可致胎儿骨骼发育障碍、变黄。

链霉素和卡那霉素：可致先天性耳聋、肾脏损害。

氯霉素：可使骨髓造血机制抑制、新生儿肺出血。

磺胺类：可致新生儿黄疸。

阿司匹林或非那西汀：可致骨骼畸形、神经系统或肾脏畸形。

巴比妥类：可致胎儿的手指或脚趾短小、鼻孔通联、精神萎靡。

各种激素：可致畸形。

抗癌药：可致畸形、死胎。

孕妈妈在妊娠期间要少用药或不用药，任何药物的应用均要在医生指导下进行。

营养对胎宝宝大脑发育的作用 营养物质是一切智力活动的能量源泉，智力活动依赖于营养物质的支持。

营养物质还是构成脑组织和器官的物质基础，脑细胞在胚胎时期的生长和发育，就与孕妈妈的营养密切相关。

科学家发现，孕妈妈营养缺乏，胎盘的脱氧核糖核酸（DNA，是脑细胞中的重要物质）的含量就较低，胎儿的脑发育会受到影响，智力活动也会相应地降低。

胎儿和婴儿期的营养支持，直接影响大脑的发育，从而影响智力和智商。

孕妈妈和乳妈妈的营养充足均衡，是保证大脑健全发育的基础。

大脑的各个不同生长发育时期，对于蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和微量元素等营养素的供给需求不同。

在脑细胞的分裂与发育，特别是脑细胞增殖期，适当添加一定量的健脑益智食品，以保证母体能为胎儿大脑发育提供充足的营养，为胎儿脑细胞的数量增殖提供必要的物质基础，将对胎儿大脑发育和智力发展起到重要的作用。

如果孕期出现严重的营养不良，特别是孕后期胎儿脑细胞数的快速增长期，蛋白质的摄入量如果不充足，就会造成脑细胞数目低于正常人。

因为蛋白质直接参与脑组织的构成，错过了脑细胞的增殖期，胎儿和婴儿的脑细胞数将永久性减少，并影响脑细胞体积增大和髓鞘形成，以后无论怎样补充营养或开发智力都将无法再恢复到应有的水平。

盘点益智营养素 蛋白质 蛋白质是由氨基酸组成的高分子含氮化合物。

蛋白质参与一切身体组织细胞的构成，体内许多有重要生理作用的活性物质，如运输氧的血红蛋白、使肌肉收缩的纤维蛋白等都是由蛋白质构成的。

蛋白质能促进生长发育。

蛋白质更是脑细胞的重要组成成分。

蛋白质更是脑细胞的重要组成成分，蛋白质占脑重的35%，蛋白质的供给量充足是保证大脑正常结构的先决条件。

蛋白质对中枢神经系统和智力有影响。

人的智能活动是由脑细胞的兴奋和抑制来完成的，而蛋白质在神经兴奋和抑制的过程中起着重要的作用。

含蛋白质丰富，质量良好的食物有：肉类，如畜、禽、鱼类，此类食物蛋白质含量一般为15%~25%；蛋类，含蛋白质11%~14%；干豆类。

## &lt;&lt;胎宝贝聪明食谱&gt;&gt;

含蛋白质为20%~24%，其中大豆含量最高，干豆类是素食中蛋白质含量最高的食品，价廉易得；奶类，含蛋白质为1.5%~3.8%。

含蛋白质丰富的益智食物有野兔肉、雉鸡肉、鱼肉、鹌鹑肉、牛、羊，鸡肉以及大豆及其制品等。谷类食物一般含蛋白质为6%-10%，薯类为2%-3%。

贴心提醒：日常膳食中，除粮食作物中的蛋白质外，应有一定比例的动物蛋白和豆类蛋白搭配食用，这样可使食物中的氨基酸得到互补，增加蛋白质的利用率。

脂类 是脂肪和类脂的总称。类脂包括磷脂、糖脂、固醇类、脂蛋白等，如卵磷脂、脑磷脂、神经磷脂等都属于类脂。磷脂和糖脂是脑髓及神经组织的构成成分。

脂肪是膳食中浓缩的能量，是供能最多的营养素。并且，食用的油脂是脂溶性维生素的重要来源之一，如鱼油及肝脏的油脂含有丰富的维生素A、维生素D，麦胚油富含维生素E，许多种子油富含维生素K。

脑内脂肪占脑重的60%，脂质对于脑组织来说是重要的营养素。不饱和脂肪酸是构成脑细胞的材料之一。

含磷脂丰富的益智食品有：蛋黄、瘦肉，及脑、肝、肾等动物内脏。含脂质较多的益智食物有：核桃、芝麻、花生，及牛、羊、猪、鸭、鹌鹑、野兔肉等肉类，以及葵花子、南瓜子、西瓜子等；碳水化合物 也称糖类，是人类获取能量的最经济和最主要的来源。

大脑的中枢神经组织需要碳水化合物维持生理功能。碳水化合物进入人体后被分解成葡萄糖，才能通过血脑屏障作为脑的能量。脑是大量消耗葡萄糖的器官。

神经系统只能利用葡萄糖供给能量，葡萄糖是神经系统热能的唯一食物来源。

葡萄糖也为胎儿代谢所必需，用于胎儿呼吸。故孕妈妈应保持正常的血糖水平，以免胎儿血糖过低，影响胎儿的正常代谢。

碳水化合物还是构成细胞膜表面的具有信息传递功能的糖蛋白、结缔组织的粘蛋白、神经组织的糖脂等的重要构成成分。

碳水化合物的主要食物来源：谷类（70%~75%）、薯类（20%~25%）、根茎类、蔬菜、豆类（50%~60%），含淀粉多的坚果（如栗子、菱角）。

各种蔬菜和水果也含有丰富的糖类。含有丰富碳水化合物的益智食品：小米、玉米、棒粳、燕麦、全麦食品、大米、白薯、栗子、菱角、山药等。

相关链接 葡萄糖和氧是大脑组织的唯一能量来源 现有已知能够直接进入脑组织的物质，有葡萄糖、氧、水、碱性氨基酸、小分子皂甙、无机盐、某些维生素、激素、生物碱。葡萄糖和氧是大脑组织的唯一能量来源。

大脑缺乏必要的葡萄糖，在几分钟内就会引起思维能力下降，因此，葡萄糖是保障和增强记忆力及智力活动的物质基础。

科学合理地供给葡萄糖，对于大脑肯定有益智作用。

贴心提醒：优质的蛋白质、必需的脂肪酸、充足的碳水化合物是保证大脑发育的三大重要营养物质，如果供给不足都会对大脑发育产生不良影响。

无机盐（矿物质） 无机盐与其他营养素不同，不能在体内生成，且除非被排出体内，也不可能再在体内消失。

无机盐虽然需要量并不是很多，但是作用却不可忽视。如果缺乏，就可能出现严重的问题，如碘缺乏可能引起痴呆儿等。

无机盐在体内随年龄增长而增加。

无机盐的生理功能，主要是构成人体组织的重要成分。

.....



<<胎宝贝聪明食谱>>

编辑推荐

资深专家详解益智饮食，奶、粥、羹、菜助推智力发育。  
权威、可靠、实用赢在起跑线。

<<胎宝贝聪明食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>