

<<超级孕妈咪营养宝典>>

图书基本信息

书名：<<超级孕妈咪营养宝典>>

13位ISBN编号：9787549600410

10位ISBN编号：7549600414

出版时间：2011-1

出版时间：文汇出版社

作者：严之彦 主编

页数：146

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>

## <<超级孕妈咪营养宝典>>

### 前言

我从事了几十年的营养工作，接触了众多的患者和各类人群，发现人们最关心的并不是那些非常专业的营养科学知识，他们想知道的是自己在日常生活中到底应该怎么吃才能有益于健康的实用知识。所以作为一个营养师，只是拥有丰富的专业知识并不够，而是能把营养的理论知识转变为营养的实践行为。

要把自己掌握的营养科学知识变为群众餐桌上的合理饮食，体现在老百姓碗碟中的粮谷豆薯、鸡鸭鱼肉、蛋奶蔬果食谱上。

并教会大家健康的饮食习惯，让人人都能合理安排自己的饮食才是工作的目标和方向。

本书的作者在她十五年的工作中，从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试，积累了大量实际应用的经验。

本系列营养丛书就是作者接触了很多不同类型的病人和健康人后，将在和他们的交流中发现的问题和需求。

用最通俗易懂的文字编写成书，让大家知道健康的饮食并不代表“单调难吃”。

合理饮食均衡营养，同样也能吃得丰富多采，有滋有味，希望这一系列丛书可以成为每一位读者的家庭营养师！

上海市临床营养质控中心主任复旦大学附属华东医院主任营养师陈霞飞。

## <<超级孕妈咪营养宝典>>

### 内容概要

十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这期间，要怎么“补”才科学？

不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，“补”错了怎么办？

……这些困扰准妈妈和们的问题在这本《超级孕妈咪营养宝典》中全有答案。

《超级孕妈咪营养宝典》的作者严之彦在她十五年的工作中，从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试，积累了大量实际应用的经验。

<<超级孕妈咪营养宝典>>

书籍目录

序  
孕前营养篇  
孕期营养篇  
孕早期  
孕中期  
孕晚期  
产后营养篇  
营养食谱

## &lt;&lt;超级孕妈咪营养宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

孕前不可缺少的矿物质在提供能量的食物中，还并存着除三大供能营养素外的矿物质。它们也存在于我们体内，既是组成人体结构的重要成分，也是维持机体正常生理功能所必需的化学物质。

这些物质在人体内需要被不断更新，但人体并不能自身合成它们，而必须从食物中获取。

矿物质根据机体含量和每天膳食需要量分为常量和微量两种，前者如钙、磷、钾、钠、氯、镁和硫；后者的每日需要量低，也称痕量矿物质，目前国际人体营养专家委员会审定的微量元素有21种，其中人体必需的有八种，包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴、铁。

有一些微量元素与生育有关，如铁、锌、碘等，建议在怀孕前就需注意适量摄入。

铁是人体最重要的必需微量元素之一。

育龄女性因每月月经会导致失血，如果膳食中铁摄入不足或膳食结构不合理，易发生体内铁缺乏，出现缺铁性贫血症状。

妊娠期母体铁需要量增加，此时缺铁或贫血可能导致早产、孕期母体体重增长不足及新生儿低出生体重等异常。

此外，胎儿已经会储备铁以备出生后6个月内利用。

所以，孕前良好的铁储备和孕期适当补铁是健康妊娠的必要条件，对母子双方的健康都具有重要影响。

孕前应注意适当增加富含血红素铁的动物性食物和富含铁元素的植物性食物的摄入量，并多食用些能够增强铁元素吸收的食物。

动物性食物如肝脏、红肉、全血等均是铁的良好来源，人体对其的吸收率较高。

而植物性食物如菠菜、黑木耳、红枣等，其含铁量虽高，但吸收率易受膳食因素的影响，往往补充效果不够理想。

多摄入富含维生素C的食物，或补充适量的维生素C，有助于促进人体对铁的吸收和利用。

没有缺铁或贫血情况的，通过饮食调节就可满足补铁的需要。

如果你不幸是缺铁性贫血患者中的一员，建议你在专业医生指导下，适量摄入铁强化食品或补充小剂量的铁剂（10-20毫克/天）。

原则上应当待缺铁症状得到改善后，再计划怀孕。

由于铁在人体中需要120天左右的贮备时间，故建议你最好在准备怀孕前4个月就要开始纠正缺铁性贫血。

碘在体内主要参与甲状腺素的合成，以调节机体的新陈代谢。

育龄女性如在怀孕前和孕期出现碘缺乏（摄入量低于25微克/天），可能会增加新生儿将来发生克汀病的危险性，其特征为智力低下、聋哑、性发育滞后及生长发育障碍等。

营养专家建议，在怀孕前的碘摄入量应为150微克/天，孕期增加50微克/天，以满足该阶段女性对碘需要量的增加。

碘的缺乏与否有很大的地区差异，沿海地区因水质土壤里富含碘，海产品也吃得较多，一般从正常饮食里已能摄入足够的碘，但内陆地区则相反，因此，内陆地区的妈妈从孕前开始，除了可选择食用加碘盐外，还应适当增加海产品的摄入，尽量保证每周进食1-2次海产品（如海带、紫菜、虾干等）。

锌主要功能在于促进人体生长发育和组织的修复再生，并对维持机体内分泌腺和物质代谢的正常生理运作意义重大。

对于育龄女性，缺锌可能导致不育、胎儿发育异常和流产等不良后果；对于男性，缺锌会导致精子数量减少，甚至不育的严重后果。

锌的食物来源广泛，其中易被人体吸收的良好来源有贝壳类海产品（如牡蛎、扇贝）、红色肉类（如猪，牛，羊肉）及其内脏等。

糙米、黄豆、花生、核桃、大白菜、白萝卜等食物含锌量也多，但人体吸收率低。

保持适当体重，经受孕期考验对于很多爱美男女来说，体重总是一个敏感的关注焦点，而减肥时常成为生活时尚的重要内容。

## <<超级孕妈咪营养宝典>>

营养专家告诉你，男女双方在怀孕前保持适宜的体重，是提供优质的精子和卵子的重要基础；并且，唯有适宜的体重才能帮助女性更好得承受整个孕期的重重考验。

国际上通常采用体质指数作为评判体重是否正常的标准，具体计算方式为：体质指数（BMI）=体重（Kg）/身高/身高。

中国2002年公布的中国成人正常体质指数标准范围是18.5-23.9。

体质指数大于等于24为超重，大于等于28为肥胖；体质指数低于18.5者为体重过轻。

此外，也可以用腰围作为判断腹部肥胖的依据。

一般认为，男性腰围大于等于85厘米、女性腰围大于等于80厘米为腹部肥胖。

无论肥胖或体重过轻都会影响人体内分泌腺体功能，影响精子和卵子的发育、成熟，从而降低机体的生殖能力。

有医学研究表明，孕前体重对妊娠结局的影响也是非常明显的，相对于体重正常组，体重异常重的妊娠晚期死胎和新生儿死亡率均较高，其孕期妊娠并发症和胎儿畸形的发生几率也明显增加。

此外，女性孕前体重与新生儿的出生体重有一定的相关性。

低出生体重的婴儿，其母亲孕前体重往往较轻；生育巨大儿的母亲往往孕前体重已经超标。

在怀孕早期，由于早孕反应的影响，不少准妈妈会出现食欲不佳的情况，如果没有适当的孕前营养准备和生理储备，很可能因为经不起“折腾”而损害母儿健康。

如果你在孕前自测发现自己存在肥胖或体重过轻的问题，最好先找专业医生检查一下，注意排查一些相关病理因素，如结核病、甲亢、肿瘤、糖尿病、柯兴氏症、多囊卵巢综合症等。

建议你在排除疾病原因后，咨询营养师，通过改变你的饮食习惯，辅以适当运动，尽量调整体重至正常范围内再怀孕。

体重过轻者需要加强营养，特别注意碳水化合物、蛋白质、矿物质和维生素的摄入。

同时，由于脂肪在体内储备有20-40天的时间，故对于此类女性，至少应从准备怀孕前2个月开始增加脂肪摄入量。

本身体重正常的女性，在准备怀孕前可千万别减肥。

减肥不当受损的不仅是自身，还会影响生育质量。

而孕前就处于超重、肥胖状态者，需在营养医师的指导下进行减肥，等到体重基本恢复正常后再准备怀孕，一般最好在准备怀孕前2个月恢复正常饮食。

怀孕期间是不适宜减肥的，要知道在孕期饿肚子，难受的可不止你一个哦。

## <<超级孕妈咪营养宝典>>

### 媒体关注与评论

作者将她工作多年的营养知识和育儿常识编写成书，相信会给妈妈们在养育宝宝的过程中带来很多帮助。

——哈哈少儿频道《宝贝一家一》制片人褚庆小彦姐把多年的“养生私房秘籍”拿出来和大家一起分享，为每个人的健康加一把力。

——著名少儿节目主持人杨益哥哥每次和小彦姐一起录节目，都可以吃到既营养又美味的菜肴，妈妈们一起来学学吧！

——著名少儿节目主持人墨墨姐姐新手爸妈的必读手册，愿天下所有宝宝健康快乐！

——文汇新民联合报业集团新闻信息中心主任周勇闯

## <<超级孕妈咪营养宝典>>

### 编辑推荐

《超级孕妈咪营养宝典》的作者严之彦在她十五年的工作中，从合理营养、食物搭配、烹调方法及食谱、可操作性上做了许多尝试，积累了大量实际应用的经验。

本系列营养丛书就是作者接触了很多不同类型的病人和健康人后，将在和他们的交流中发现的问题和需求。

用最通俗易懂的文字编写成书，让大家知道健康的饮食并不代表“单调难吃”。

合理饮食均衡营养，同样也能吃得丰富多彩，有滋有味！



<<超级孕妈咪营养宝典>>

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>