

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

图书基本信息

书名：<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

13位ISBN编号：9787530879733

10位ISBN编号：7530879731

出版时间：2013-7-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：魏群

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>

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

内容概要

全面的营养知识 轻松的减肥技巧

吃得营养 瘦得健康

抓住三个时期，让你肥胎不肥人

专家告诉你关于食物的各种秘诀

怀孕后，体重变化成了准妈妈最关心的问题。

太瘦，体重增长不够，可能导致胎宝宝营养不良，容易有先天缺陷，严重者更会有早产的危险。

太胖，体重增长过多，产生巨大儿需要做剖腹产，还可能增加患并发症的风险，比如妊娠糖尿病、先兆子痫(又叫子痫前期)等。

看来，太胖了不行，太瘦了也不行，孕期体重到底多少才合适呢？

资深中医与您分享长胎不长肉的秘密，教您孕期怎么吃，怎么做，怎么养，让妈妈陪伴宝宝一起健康成长。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

作者简介

魏群，毕业于河南中医学院。

长期从事中医药期刊编辑工作及中医临床、科研等工作，现任河南中医学院期刊编辑部《河南中医》编辑室主任、副编审。

在国内多家核心期刊发表学术论文数十篇，其中《网络时代科技期刊编辑的培养》获“河南省纪念中国共产党成立九十周年优秀成果”一等奖。

自撰、主编、参编著作十余种，其中，《健康宝贝科学哺育完全手册》获中华中医药学会“中华人民共和国成立60周年优秀中医药科普著作”二等奖、《运动养生密码》获“河南省第四届社会科学普及优秀作品”一等奖。

主持、参与多项科研项目，其中“葛根素对HCY诱导的血管内皮细胞GRP78基因表达的调控作用”课题获河南省科技进步二等奖。

曾多次荣获国家级及省级优秀编辑称号，2010年获中华中医药学会“全国中医药科普编辑金牛奖”。

<<孕期这样吃, 长胎不长肉>>

书籍目录

第一章 孕期体重管理, 饮食是关键1. 先来学一学孕期体重管理2. 建立科学的孕期饮食习惯3. 盘点孕期要少吃或不吃的食物4. 健康营养品, 不是吃得越多越好5. 细数那些被准妈妈们误解的食物6. 营养师推荐: 孕期好吃不胖的食物清单第二章 孕早期, 营养瘦身两不误1. 要做苗条辣妈, 早期控重很关键2. 让准妈妈们掏心掏肝的孕吐3. 体重失控的饮食应对4. 准妈妈偏食怎么办? 5. 不可错过的孕早期食物6. 营养师推荐: 孕早期营养瘦身的完美餐单第三章 孕中晚期, 长胎不长肉的饮食方案1. 孕中晚期增重是必然, 但要设置底线2. 上班族准妈妈的午餐提示3. 说说女明星们“长胎不长肉”的孕期餐单4. 那些值得商榷的孕期减肥法5. 甜蜜孕期, 不做“糖妈妈”6. 营养师推荐: 孕中晚期长胎不长肉的饮食餐单第四章 准妈妈的“姿色”拯救计划1. 准妈妈, 如何隆腹不隆腰? 2. 准妈妈性感美腿大抢救3. 漂亮胸部, 是成就准妈妈好身材的关键4. 谁说孕妇都是“黄脸婆”? 5. 孕期发质的紧急大抢救6. 营养师推荐: 辣妈孕期的驻颜餐单第五章 辣妈应该这样坐月子1. 关于坐月子, 你该知道的一些事2. 产后1~7天不能这样吃3. 产后2~4周不能这样吃4. 坐月子, 不是“躺”月子5. 亲自哺乳吧, 这有助于恢复身材6. 说说几种常见的月子瘦身法7. 营养师推荐: 月子里不可错过的营养瘦身食物第六章 一年四季想瘦就瘦的月子餐单1. 春季坐月子的有些事儿2. 苦夏坐月子的完美餐单3. 秋季坐月子不能“长秋膘”4. 冬季坐月子, 饮食也要注意保暖5. 月子期间最常见的几种食材6. 营养师推荐: 明星辣妈的月子餐单第七章 不可错过的产后瘦身黄金期1. 把握瘦身黄金期, 最美辣妈吃出来2. 产后减肥, 运动必不可少3. 苦辣味食物, 有助于减肥4. 说说那些不恰当的产后减肥法5. 看明星妈妈产后如何快速“瘦”6. 营养师推荐: 产后瘦身的黄金餐单第八章 辣妈减肥不反弹, 让我们美美地瘦下去1. 对女人来说, 瘦身是一场持久战2. 妈妈减肥, 要健康不要骨感3. 保持体重要注意的几个问题4. 值得一试的产后瘦身方法5. 看明星妈妈们有条不紊慢慢瘦6. 营养师推荐: 辣妈保持身材的饮食餐单

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

章节摘录

前言对于女人来说，怀孕是件神秘而又兴奋的事情，而在兴奋之余，准妈妈们又不免为自己担心。怀孕生产，意味着你将付出大量的时间和精力，不仅要暂时放弃个人的升迁和发展，还得承受生育之痛。

而这，对于爱美的准妈妈来说还是小事，孕期荷尔蒙分泌异常，准妈妈的皮肤问题层出不穷，什么蝴蝶斑、妊娠纹啦，一不小心就会爬上你的面孔；如果孕期营养补充过剩，赘肉会毫不留情地毁掉你孕前的苗条身材——纤细的胳膊变成了翩翩蝴蝶袖；性感小蛮腰变成了粗壮的大水桶；性感的翘臀变成了准妈妈的大屁屁；还有大腿，也不似孕前那般纤细紧致，活脱脱成了两只大象腿！

人们都说，女人在怀孕的时候是最美的。

可实际上，这只是一句好心的安慰，因为真正看起来漂亮的孕妇并不多。

有些准妈妈的身材已经臃肿到孕妇装都穿不进去了，这还有什么美感可言？

而且，没有哪个准妈妈真正喜欢自己臃肿的身材，绝大多数准妈妈在孕期就没有停止过与日渐变形的身材的抗争。

但是，有太多准妈妈自然而然地把自己当成“营养存储器”，不停地摄入营养，储存在自己的身体里，以备小宝宝发育所需。

而这，是一种徒劳的牺牲。

因为小宝宝生长发育用不了那么多的营养，准妈妈们胡吃海塞补充的营养，大多数都堆积在自己的身体里，营养补充得越多，就胖得越多，白白地毁了自己的苗条身材。

有些准妈妈由于热量过剩，还出现了妊娠高血压、糖尿病、静脉曲张等问题，这就不仅仅只是身材问题了，还会对宝宝的健康发育带来不利的影响。

正因为如此，我们才要在这本书里告诉大家，孕期有必要积极地减肥瘦身。

孕期谈瘦身，似乎有些不太现实，也有人认为这是“不务正业”。

可实际上，热量的摄入从来不是越多越好，这是一个很简单的道理，孕期也是如此。

怀孕期间，准妈妈的体重是一定会增加的，但大家必须把体重控制在一个合理的范围内，这不仅是保证母子健康的重要因素，而且是准妈妈产后迅速恢复身材的关键。

在这本书中，我们就和准妈妈们学习一下孕期的体重管理，和大家一起努力，把体重控制在一个最理想的状态，既为胎儿提供一个理想的生长环境，又最大限度地减轻体重，帮助大家把身体调整到最佳状态，做一个真正漂亮健康的准妈妈。

本书还推荐了几个营养瘦身餐单，评点了几位女明星的孕期餐单，希望对准妈妈的孕期餐单编制提供直接参考。

在本书后面的章节中，我们还和大家一起探讨孕期美容护肤、产褥期调理、产后瘦身等问题，帮助妈妈们积极恢复孕前的火辣身材，做一个优雅、自信而又迷人的妈妈。

最后，我们希望家人也能给予准妈妈更多的支持和关注。

要知道，小宝宝是否健康、是否聪明，在于营养摄取是否合理，而不在于营养是否够多。

所以，家人不要给准妈妈盲目进补，更不要怪准妈妈们“自私”“臭美”“自恋”，耽搁了小宝宝的发育，等等。

家人应该做的，就是为准妈妈们提供最合理的营养，使她们保持最苗条优美的身材，展现最优雅迷人的“孕味儿”，这更能为小宝宝的健康发育打下良好的基础。

如此一举多得的好事，何乐而不为呢？

营养师告诉你：孕产期如何好吃不胖孕期这样吃，长胎不长肉《第一章》孕期体重管理，饮食是关键第一章孕期体重管理，饮食是关键1先来学一学孕期体重管理怀孕期间，准妈妈的体重是一定会增加的，将体重控制在一个合理的范围内，不仅是保证母子健康的重要因素，而且是准妈妈产后恢复身材的关键。

这一节，我就和准妈妈们学习一下孕期的体重管理，通过280天体重管理，不仅可以帮助准妈妈把身体调整到最佳状态，让准妈妈漂亮健康又迷人，还可为胎儿提供一个理想的生长环境，更可以为日后的生产、哺乳以及产后瘦身打下坚实的基础。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

坚决杜绝体重超标准妈妈确认怀孕后，全家人都会积极地操心起她的营养问题来。

俗话说，“一人吃、两人补”嘛，这个时候准妈妈吃得少了，宝宝营养不足、发育不良怎么办？所以，亲爱的老公以及热心的婆婆妈妈们，会勤快地为准妈妈准备各种各样的营养美食，大家关心的只是未来的宝宝是否健康、聪明，至于准妈妈体重飙升的问题，大家都会轻描淡写地安慰：“没关系，生完孩子再减肥也不迟！”至于准妈妈呢，虽然偶尔也会惋惜一下自己姣好的身材，可母爱泛滥之时，哪还顾得了那么多呢？

萧琳是一位年轻妈妈，两年前剖宫产下一个女宝宝。

由于和父母、公婆住在同一小区，因此萧琳怀孕期间每天鸡汤、骨头汤不断，妈妈还一掷千金买了燕窝、海参帮萧琳补充优质蛋白。

孕前，萧琳是个身材窈窕的美女，可怀孕仅仅5个月，她的体重就从47.5千克攀升至65千克。

萧琳也知道问题的严重性，可架不住婆婆妈妈们的软磨硬泡，只得继续“大补”下去。

到孕8个月时，她的体重已经长至80千克，结果糖尿病、妊娠高血压综合征、肥胖综合征接踵而来。

这时，一家人才意识到体重增长过快必须控制，可体重已经收不住了。

体重超标不仅让萧琳吃尽了苦头，而且使腹中的胎儿也频发险情，最终因胎儿缺氧而不得不提前把宝宝取出。

万幸的是，这个早产宝宝在睡了半个月保温箱后，总算健康地活了下来。

至于萧琳，她用了整整两年时间才把体重减至55千克。

虽然身材不如怀孕前苗条，可对于萧琳来说已经是非常可喜的成就了。

在我国，像萧琳这样体重超标的准妈妈十分普遍。

调查显示，有27.3%的准妈妈认为，只要可以满足宝宝的营养需要，孕期体重就可以无节制的增长；还有87.1%的准妈妈认为，孕期就是要吃得多、吃得贵、吃得精、吃得细，这样才能补充最优质的营养。

在这些观念的误导下，我国73%的孕妇孕期体重超标，妇产医院里“加菲猫式”的准妈妈比比皆是。

当然，如果准妈妈的体重与宝宝的健康聪明成正比，那么牺牲一下身材也值得。

可实际上，准妈妈体重过高，不仅使准妈妈身材大走样，使准妈妈肚皮大腿上爬满妊娠纹，而且还可能引起一些病症：1. 妊娠高血压综合征妊娠高血压综合征是一种血管的病变，准妈妈会出现高血压、水肿或是蛋白尿等问题，严重影响胎儿的成长与氧气的获得，导致胎儿生长迟滞、胎盘早期剥落甚至胎死腹中等的严重后果。

妊娠高血压综合征是体重增加过速导致的，如果准妈妈在怀孕5个月后，每两周体重增加超过1千克，发生妊娠高血压的概率就会大大增加。

2. 妊娠糖尿病怀孕时，准妈妈血液中的血糖容易出现钝化的现象，尤其是带有糖尿病基因或是特别爱吃甜食的准妈妈，孕期体重一旦超标，就很容易导致血液中的血糖值攀升，从而引发妊娠糖尿病。妊娠糖尿病不仅严重危害孕妇健康，还可导致巨婴症、胎死腹中、新生儿血糖过低等严重并发症。

3. 生产困难准妈妈们吃得过多，胎儿在妈妈肚子里就会长得十分壮硕。

别以为孩子壮硕是好事，巨婴可能导致胎头大小与骨盆大小不对称，不仅会延长生产时间，还会引起难产，导致剖宫产手术概率增加。

虽然剖宫产术是非常安全的手术，但既然是手术，就有并发症发生的可能。

而且，被“大块头儿”宝宝撑大的腹部，以及剖宫产较长的伤口，都会增加产后瘦身的难度。

看来，孕期体重超标是个非常危险的信号，准妈妈要想母子健康，就别强迫自己吃这吃那，应该在营养均衡摄取的基础上，严格控制自己的体重。

如果在怀孕期间，准妈妈体重的增加是“超水准”的，那么不仅危害身体健康，而且影响产后瘦身的进程。

如果你是位爱美的准妈妈，那就不要把减肥希望寄托在产后，而应该从孕期就严格抓起。

孕期体重增长过慢也不行有些准妈妈在编制孕期食谱时，希望能够尽量节食，以利于产后的身材恢复。

她们把明星作为自己的辣妈榜样，坚决不肯因为生产沦落为臃肿的“中年妇女”。

她们的孕期餐单食物用量很少，而且以素菜、水果为主，甚至不允许添加肉类食物，如鱼、虾、鸡肉。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

等。

这是非常危险的。

因为孕期是个特殊时期，胎儿发育所需的养分，是由妈妈从食物中摄取经过消化后，再由血液运送，通过胎盘经由脐带输送而来的。

在这一时期节食减肥会造成蛋白质、脂肪摄取不足，缺乏锌、钙等微量元素。

这些营养物质的缺乏，不仅影响准妈妈自身的健康，还会使宝宝在发育过程中因营养摄取不足发生某些先天发育缺陷。

所以，准妈妈们必须在满足胎儿营养需要的基础上，尽量维持身材，减肥瘦身，千万不能只顾着自己的苗条美丽，牺牲了宝宝的健康。

值得注意的是，那些原本体重就偏轻的准妈妈，在孕期更要合理摄取营养。

如果在妊娠28周之后体重就不再增加，母体供给胎儿的养分就会匮乏，胎儿的生长和发育会因而而减缓甚至停顿，造成胎儿宫内发育迟缓。

这样的胎儿出生后就是我们平时所说的低体重胎儿。

低体重胎儿不仅营养不良，抵抗力也很差，对于感染性疾病和寄生虫疾病的抵抗力非常弱，很容易就会被病菌打败，患各种疾病的可能性更大，死亡率也较高。

管理体重重要会计算BMI BMI即体重指数 (Body Mass Index)，是我们比较常见的用来判断胖瘦的数据，它是通过人的身高和体重的比例来估算一个人标准体重的一种方法。

下面就是BMI的计算公式：BMI指数 = 体重 (千克) ÷ [身高 (米)]² 举个例子，如果你身高为1.6米，体重为50千克，那么BMI指数为50千克 ÷ (1.6米 × 1.6米) = 19.5。

一般认为，亚洲人的BMI指数在18.5至22.9之间是最为标准的，低于18.5表示体重偏低，高于23则表示体重偏高，如果超过28就为肥胖了。

准妈妈要想管理好体重，可以根据个人的BMI指数有针对性地进行管理。

首先，计算出自己的BMI指数，然后对照表1，就能确定出自己的孕期体重增长指标了。

表1 孕期体重增长指标
妊娠前BMI 18.5以下 18.5-22.9 23以上
类型 偏瘦型 标准型 偏胖型
孕早期增加指标 1-2千克 1千克 0-1千克
孕中期增加指标 6千克 5千克 3千克
孕晚期增加指标 5-7千克 5-6千克 3千克
孕期总增加指标 12-15千克 11-12千克 6-7千克

对于标准型身材的准妈妈来说，只要注意合理饮食，不要让体重急剧增长，做一些适度的运动，一般不会出现什么大问题。

至于偏瘦型身材的准妈妈，就需要特别注意饮食的均衡，加强营养，以免出现营养不良。

如果准妈妈怀孕期间体重超标，那就一定要严格控制体重，摒弃“一人吃，两人补”的陈旧观念，防止妊娠并发症的发生。

需要注意的是，这个表格提供的数据只是作为参考。

准妈妈们怀孕后体重增加的幅度和时间各异，孕早期体重增加显著的，并不一定代表整个孕期体重增长始终处于领先地位；有些准妈妈早期体重增加不明显，甚至不增反降，可到了后期却异军突起，几个月内就变成了超重孕妇。

所以，准妈妈的体重并不总是按照表格上罗列时期那样均衡增长，只要增长幅度不是很大，就不必过于担心。

如果体重增减异常，那就需要及时请教孕检医生，依照个人的需求来协助规划体重增加的比例，同时配合均衡饮食与适当运动，这对母子健康都有益处。

体重失控要注意的因素 准妈妈出现体重过胖或过瘦，饮食不合理是一个很重要的原因，这一点下一节会详细讲解。

此外，缺乏运动、生活作息不规律、情绪不稳定等也会造成体重失控，大家一定要加以注意。

1. 缺乏运动 准妈妈怀孕后被全家人像大熊猫般保护了起来，不让她做家务，也不让她运动，这样下去就会导致体重慢慢上升。

如果一点儿运动都不做，那么即便饮食安排得很合理，也可能导致体重超标。

所以，准妈妈要适当进行低强度的运动，比如每天晚餐后出门散步1小时，这是最休闲，也是最有效的消耗热量、帮助消化的方法，对于控制体重十分有利。

2. 生活作息不规律 如今的年轻准妈妈们生活很不规律，喜欢晚睡晚起。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

尤其在怀孕后，受激素分泌的影响，准妈妈可能会出现嗜睡现象，于是，她们什么时候想睡就睡，也不管是几点钟，睡了几个小时，只有睡够了才会起床。

这样下去，也会导致准妈妈体重攀升。

这里提醒各位准妈妈，无论你在怀孕前过着怎样日夜颠倒的生活，一旦怀孕就必须坚持规律作息。

无论是嗜睡，还是晚睡晚起，都很容易导致体重增加。

不规律的作息还会影响到宝宝的生物钟，到时候你生下一个“夜猫子”，照顾起来可就更费心费力啦。

3. 心理压力，情绪不稳定由于怀孕后体内内分泌产生变化，再加上准妈妈对怀孕的适应性、认知以及将为人母的角色转变，准妈妈的情绪很容易出现高低起伏，不时地感到沮丧、焦虑、徬徨、发怒等等。

在这种不良情绪的影响下，准妈妈很容易出现胃肠神经症，导致消化不良、腹胀、胃部疼痛等问题，有些准妈妈还会出现恶心、腹泻或便秘以及妊娠反应加剧等症状。

长此以往，不仅可导致准妈妈营养不良，胎儿也会处在不稳定状态，生下低体重胎儿的概率会大大增加，对宝宝将来的性格也会带来消极影响。

生活中难免会有一些不愉快的事情，准妈妈一定要学会放松，有想法就尽量向家人倾诉，及时释放不开心的情绪。

如果工作有压力，尤其是在怀孕初期前三个月与后期两个月，准妈妈可以尽量放慢生活节奏，请求他人帮助分担较重的工作。

总的来说，有了情绪不可憋闷在心里，一定要及时寻找适合自己的情绪出口。

在测量体重时，很多因素都会影响到测量结果。

一般来说，冬季准妈妈的体重要高些，而夏季相对低些。

因为冬季人们比较喜欢吃荤菜，食盐摄入量相对要多，储存在体内的水分比较多，而且冬季人们不易出汗，丢失水分少，所以体重较夏季高一些。

另外，饭前、饭后排泄前后测量也会对体重造成影响。

所以，准妈妈应该选定一个测体重的固定时间，这样可以更准确有效地监测体重变化。

2建立科学的孕期饮食习惯要想成为漂亮的准妈妈，坚持健康的饮食习惯是非常重要的。

不过，现实生活中，准妈妈的饮食习惯存在各种各样的问题，比如进食过多、营养成分比例搭配不当，等等。

想知道你的饮食习惯是几分吗？

那就做做下面的小测试吧！偏爱荤食或者只吃素食；不喜欢吃牛奶、鸡蛋；饮食不规律，有胃口时就暴饮暴食，没胃口时只吃一点点；喜欢吃精米、面，不吃粗粮；主食吃得很少，偏爱菜肴和零食；喝咖啡、可可、茶叶、巧克力和碳酸型饮料，不喜欢喝白开水；做菜时喜欢放很多的辣椒、胡椒、花椒等刺激性调味品；吃过甜、过咸或过于油腻的食物；菜肴里味精放得很多；吸烟，饮酒。

如果你存在上述问题，就在前边小框框里打钩。

如果你选择了两项以上，就说明你的饮食习惯存在严重问题，如果不及时调整，不仅会影响到准妈妈的美丽瘦身大计，更会对宝宝的健康产生不良影响。

那么，孕期应该如何调整饮食习惯？

下面，我就给大家详细地讲述一下。

先了解你所吃的食物我们日常所吃的食物通常由碳水化合物、脂肪、蛋白质和水构成，它们是营养素的载体，是含有多种营养素的混合物。

食物不同，所含营养素的成分也不同，只有均衡摄取，才能满足准妈妈的营养需求。

1. 谷类谷类食物包括小麦、大米、玉米、燕麦、荞麦和高粱等，是我们最主要、最经济的热量来源，人体所需的80%的热能和50%的蛋白质是由谷类提供的。

谷类食物还含有丰富的B族维生素和维生素E，各种矿物质如钾、钙、铁、锰、磷含量也很丰富。

在各种谷类食物中，我们最常食用的就是小麦和大米。

小麦粉小麦粉，就是我们日常所说的“面粉”。

它的蛋白质含量一般在8%-13%，B族维生素含量也很高，是我们膳食维生素的重要来源。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

不过，面粉中缺乏我们人体必需的赖氨酸、精氨酸、组氨酸、蛋氨酸等，因此，准妈妈不能偏食面粉，否则，很容易出现营养不均衡。

大米大米热量低、脂肪低，含有人体必需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B族维生素、膳食纤维、钙、磷、铁等。

不过，大米淘洗前后营养成分会发生变化，普通大米淘洗后，蛋白质会损失5.5%-6.1%、钙损失18.2%-23.3%、铁损失17.7%-46.0%。

所以，准妈妈尽量选用清洁米，即免淘洗米，避免淘洗时大量营养成分的流失。

小米和玉米小米的主要成分有脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素及维生素E等，对准妈妈身体保健很有益。

玉米的碳水化合物低于大米，蛋白质和脂肪的含量却高于大米，维生素和矿物质含量也很可观。

为了提高谷类的营养价值，各位准妈妈不能整天吃大米、白面，应适当吃些小米、玉米、燕麦、荞麦等，将各种粮食混合食用，可以使食物蛋白质氨基酸的种类和数量更接近准妈妈的生理需要。

2. 动物性食物动物性食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等营养成分，主要包括肉类、蛋类、水产品、奶制品等。

按照合理均衡的饮食标准，我们普通人每天需要动物蛋白质44-45克。

为了达到这一标准，我们每天可以吃80-100克肉，1杯牛奶和少量的鱼。

这样，基本就可以满足人体对动物蛋白的需要了。

肉类肉类富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，是准妈妈不可错过的优质食物。

不过，为了避免体重迅速增加，在肉的选择上要花些心思。

首先，吃肉要以瘦肉为主，肥肉少量摄取即可，以免造成脂肪堆积。

另外，瘦肉的脂肪含量因动物品种、动物年龄等不同而有很大的差异。

一般来说，瘦猪肉的脂肪含量比瘦羊肉高，而瘦羊肉的脂肪含量又比瘦牛肉高。

而幼小动物的脂肪比老动物的脂肪含量低，比如，鱼个头小，脂肪含量也非常低，很适合准妈妈孕期食用。

即便是同一种动物的瘦肉，所选部位不同，脂肪含量也会不同。

先拿瘦猪肉来说，里脊肉的脂肪含量只有8%左右，肘子肉脂肪含量约16%，排骨肉的脂肪则高达30%，肥肉的脂肪含量高达89%。

所以，偏胖的准妈妈应该以里脊肉为首选，不要因为嘴馋而吃太多排骨肉或肥肉。

我教大家一个简单的方法，可以判断出肉类脂肪含量的高低。

打个比方，我们吃牛排或者涮火锅时，特别喜欢那种带有“大理石花纹”的牛肉，这种牛肉吃起来肥嫩鲜美，非常过瘾。

可是，这种牛肉的脂肪含量约18%，而那种吃起来口感稍差的精瘦牛肉脂肪含量只有4%。

所以，我们在吃瘦肉时，带有花纹、口感鲜嫩的肉类一定要控制量，不要过于放纵食欲。

蛋类和奶类常见的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等，各种禽蛋的营养成分大致相同。

就拿鸡蛋来说，蛋白中约含蛋白质12%，还含有一定量的核黄素、烟酸、生物素和钙、磷、铁等物质。

蛋黄的主要物质为卵黄磷蛋白，脂肪含量为28.2%，维生素A、维生素D、铁、磷、钙等矿物质含量也很丰富。

奶类食品也是一种食用价值很高的食物，不仅含有蛋白质和脂肪，而且含有乳糖、维生素和无机盐等。

鲜奶一般含水分87%-89%，蛋白质3%-4%，脂肪3%-5%，乳糖4%-5%，矿物质0.6%-0.78%，还含有少量的维生素。

这其中，牛奶食用最为普遍，好消化，易吸收，对于准妈妈孕期保健十分有益。

3. 豆类及其制品豆类包括黄豆、红豆、绿豆、黑豆、蚕豆、豌豆等，其中黄豆营养价值最高，也是我们最常食用的豆类。

等量黄豆所提供的能量与谷物接近，而蛋白质和脂肪含量却要比谷物高出几倍，矿物质和B族维生素

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

含量也多于谷类。

在黄豆制品中，豆腐、豆浆、豆芽菜等比较常见，口感好、易消化吸收，是准妈妈不可错过的营养食物。

4. 蔬菜蔬菜是每天都要吃的食物，可提供人体必需的多种维生素和矿物质、大量的膳食纤维，以及维生素C、钙、磷、镁等微量元素。

蔬菜种类繁多，其中叶类蔬菜包括白菜、菠菜、油菜、生菜、香菜等；根茎类蔬菜包括洋葱、马铃薯、莲藕等。

这两类蔬菜维生素含量丰富，膳食纤维含量约为1.5%，脂肪含量只有0.5%-1%，对于准妈妈减肥瘦身十分有利。

此外，还有瓜果类蔬菜，主要包括冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄、茄子、青椒等，这类蔬菜水分高，多数有消暑利尿的作用。

由于含有一种叫干扰素的诱生剂，常吃瓜果类蔬菜还能提高准妈妈增强抗病毒感染的能力。

在各类蔬菜中，菌类的营养价值最高，微量元素也很丰富，尤其是铁、锌、硒，比其他食物含量高出几倍甚至十几倍，是准妈妈不可错过的营养来源。

5. 水果水果富含丰富的维生素C和各种矿物质，蛋白质、脂肪含量均低于1%，是我们每天都应吃的食物。

其中，苹果、西柚、火龙果、榴莲含有丰富的膳食纤维，有助于促进身体的新陈代谢以及帮助抑制食欲，对孕期减肥大有帮助。

孕早期的妈妈们，还要多吃香蕉、芒果、木瓜、猕猴桃，这类食物含有丰富的叶酸，可以帮助细胞繁殖与修复，还能促进胚胎的神经系统发育，并能预防孕妇贫血。

总的来说，无论是谷类、肉类，豆类还是蔬果类，都是我们日常饮食不可缺少的。

这几类食物的营养成分各不相同，准妈妈只有均衡摄取，才能满足孕期的各种营养需求。

特别时期，要建立特别的饮食习惯怀孕后，各位准妈妈一定要建立科学健康的饮食习惯，各种营养素的供给要足够，但不能过多；每种营养素之间比例应该适当，保持平衡和全面。

要做到这一点，准妈妈需遵循以下几个原则。

1. 各种营养成分的摄取总体均衡在孕期，三大营养素的比重为：蛋白质10%-14%，脂肪20%-30%，碳水化合物58%-68%。

一种营养素不能代替另一种营养素，各种营养素之间失去平衡可能会妨碍机体对它们的吸收利用。

不过，很多准妈妈依据个人的理解来制定营养素摄取比例，有些准妈妈偏食肉类，也有些准妈妈偏食水果。

比如一些“水果妈妈”，她们把水果当饭吃，到了对水果餐疯狂迷恋的地步，认为多吃水果宝宝皮肤会好，还可以多补充维生素和改善便秘。

可是，大量食用水果会导致糖分摄取超标，导致体重超速增长，一不小心就成了“糖妈妈”。

其实，孕妇吃水果没有坏处，只是应该按照科学的比例摄取，孕妇每天吃150克至400克水果都是可以的。

在水果之外，准妈妈还要搭配蔬菜、蛋奶类、肉类、根茎类等食物，既要使摄入的能量适宜，又要使营养素之间的比例恰当，只有这样才能满足身体的营养需求。

另外，孕期食物摄取的总量不能太多，以免营养素过剩，导致体重超标。

而要控制热量摄取总量，就该知道三大营养素的提供热量，一般认为每克蛋白质提供热量为16.74千焦，碳水化合物为16.74千焦，而每克脂肪提供热量则为37.66千焦。

普通女性每日所需热量为7530-8370千焦，怀孕早期每日须增加628千焦，后期则须增加1255千焦。

举个例子，要补充1255千焦的热量，只要添加2片吐司、1杯牛奶、3片苏打饼干就足够了。

2. 根据孕期需要有针对性地摄取营养各种营养元素在人体内要不断地进行代谢，人体对营养物质的需求也是一个连续的过程。

所以，准妈妈要注意每天摄取各种营养，还要注意在不同时期特别补充一些需要的营养素，比如孕早期要特别补充叶酸，而孕中晚期要特别补充钙质、铁质等。

再比如，胎儿大脑发育需要一定的脂肪酸，准妈妈可以有针对性地摄取富含不饱和脂肪酸的食物；孕

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

中晚期因子宫扩大压迫肠道，为了防治便秘，准妈妈还可以重点摄取一些富含粗纤维的食物，以促进肠道正常蠕动，缓解便秘。

3. 选择最恰当的烹调方法对于准妈妈来说，比较适合的烹调方法是蒸、煮、炖，既让食物美味，又能减少营养物质的流失，也比较易于准妈妈的消化吸收。

相比之下，使用煎、炒、煮、炸等烹调手段做出的食物味道香，营养流失比较严重，由于用油量增加，热量也相对增高。

另外，做菜时要先洗净后再切，块不要太小太细，切后立即下锅，避免暴露在空气中的时间过长，烹煮的时间也不要太长。

在食物烹调时，还要适当控制调味品，尤其要少放盐。

准妈妈倘若摄取钠盐过多，会引起水肿，导致血压升高。

如果孕妇患有某些疾病，如心脏病、肾脏病等，更应该从怀孕之初就采用低盐少油饮食。

另外，做饭做菜最好采用铁制炊具，这些传统的炊具在烹制食物时会产生一些小碎铁屑溶解于食物中，形成可溶性铁盐，容易让肠道吸收铁，可以有效预防准妈妈的缺铁性贫血。

4. 饮食规律，少食多餐怀孕后，各位准妈妈应该形成规律饮食，一日三餐都要按时进行，不能随意改变进食时间。

另外，要每餐定量，不能暴饮暴食。

为了让营养吸收最大化，避免热量失衡，准妈妈还应做到少食多餐。

一般来说，准妈妈每餐只吃七分饱就够了。

因为人类胃的感觉和大脑有20分钟的时差，当你吃饱时，大脑还没反应过来，直到你收到大脑的吃饱信号时，你已经吃了二十分钟的多余食物，它们都将变成多余的脂肪堆积在体内。

而且，孕晚期子宫逐渐长大，会占据胃的位置，一旦吃得过多，就会导致膈肌上升，压迫心脏，孕妇会产生心慌、上不来气的感觉。

如果感觉到饿，准妈妈可以适当加餐。

比如，在孕中期，准妈妈在一日三餐外，还可以在下午3点、晚饭后两个小时，少吃些点心、水果等。

这样的饮食习惯既不会造成热量过剩，也避免了孕期吃得过多的不适感。

如果准妈妈某餐胃口大开，克制不住美食的诱惑，不小心贪吃了，就可以适当减少第二天的进食量，所吃的食物也要尽量清淡。

这样不仅有助于实现营养的均衡摄取，还能帮助控制体重。

不过，这只是偶尔暴饮暴食的紧急应对之策，是无奈之举，准妈妈可不能让其成为常态。

3盘点孕期要少吃或不吃的食物成为准妈妈后，不仅饮食习惯要做出适当的调整，在食物的选择上，你也要比其他时候更用心。

有些食物明明是你的最爱，但在这个特殊时期你就必须选择和它们疏远，因为它们是孕期应少吃或者不吃的食物，倘若过多食用，不仅会影响准妈妈的健康苗条，对腹中的宝宝健康也十分不利。

西式糕点准妈妈都爱吃些西式烘焙的小点心，比如蛋糕、泡芙、蛋挞、酥馅饼，奶油派等。

这类食品吃起来口感很好，是很多准妈妈下午茶的最爱。

可是，这类食品营养价值很低，热量却很高，糖分更是惊人。

尤其是一些蛋糕店出售的西点，使用了大量的植物奶油，含有大量的反式脂肪酸，无法被人体正常代谢，摄入过量很容易导致肥胖。

对于孕期想要保持身材的准妈妈来说，西点是非常危险的食物，大家一定要尽量远离。

下午茶时，准妈妈可以吃点全麦面包或苏打饼干，营养高热量低，比较适合准妈妈食用。

需要注意的是，在选购苏打饼干时要注意看外包装的食品标示，上面会写明脂肪的含量，应该选择脂肪含量较低的产品。

准妈妈也可以自己制作低脂、低糖、高纤的点心，既能满足口腹之欲，又不用担心会发胖。

油炸食品和烘焙食品不同，这类食品是经过高温油炸处理的，常见的有薯条、丸子、炸鸡、油条等。

有过减肥经历的人都知道，油炸食品是保持苗条身材的大敌，对于孕期控制体重尤其不利。

就拿薯条来说，它本身含有很少的脂肪，可一经油炸热量立即翻倍，一小包薯条的热量就有1209千焦

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

，和一个汉堡包的热量相当。

至于汉堡包，它也不是健康食品，它中间的肉馅料也都是经过高温烘焙或油炸而成，不仅高糖、高脂、高热量，还可能含有致癌物质。

最后，再说一说油条。

油条在制作过程中会加入明矾，每500克面粉的油条，大约用15克明矾。

明矾是含铝的无机物，我们每吃两根油条，就会摄入2克以上的明矾，长此以往摄入的铝是非常惊人的。

这些铝通过胎盘，会对胎儿大脑发育造成不良影响。

腌制食品酸菜、酸萝卜、小咸菜、咸鸭蛋一直是准妈妈的大爱，尤其是在孕早期食欲不振时，吃点风味独特的腌制食品可以提起胃口，多补充些能量。

不过，这种食物偶尔调剂一下口味还可以，一定不能多吃。

就拿酸白菜来说，它在腌制过程中破坏了大量的营养成分，已经失去了白菜原有的营养价值。

而且，腌制食品中还含有一定的亚硝胺类化合物，不仅会损害准妈妈健康，还会影响胎儿的正常生长发育，孕期尤其是孕早期不宜过多进食腌制食品。

罐头及肉肠、腊肠食品罐头食品在制作过程中都会加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂等。

尽管这些添加剂对成人健康影响不大，但孕妇食入过多则对健康不利。

而且，目前市场上的罐头类食品在营养和卫生方面都存在一定的缺陷，食品营养价值也不高，经高温处理后，食物中的维生素和其他营养成分都已遭到一定程度的破坏。

所以，准妈妈不能用罐头代替新鲜食物，最好少吃或不吃罐头食品。

除了罐头外，市售的肉肠、腊肠等肉类食品也要少吃。

这类食品不仅热量很高，由于搁置时间长，营养价值也有流失。

另外，这类食物在制作过程中难免添加一些食品添加剂，尤其是腊肠，在制作过程中还会产生亚硝酸盐等致癌物质，吃多了对身体不利。

刺激性及热性调味品很多年轻女孩都喜欢吃辛辣食物，比如麻辣香锅、水煮鱼等。

这类食品在烹制时加入了大量的辣椒、胡椒、花椒等刺激性强的调味品，正常人吃多了也容易引起便秘，准妈妈吃多了，很可能引起更为严重的消化功能的障碍。

至于八角茴香、小茴香、桂皮、五香粉等热性香料也要少吃，因为孕期肠道较干燥，而热性香料有刺激性，很容易造成肠道枯燥，形成便秘。

温热水果除了冷食，温热水果对准妈妈的孕期保健也有不良影响，比如荔枝和桂圆。

荔枝含有丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫功能，提高抗病能力。

不过，长期大量食用荔枝，很容易出现上火症状，由于荔枝含有大量的糖，吃得多了还会导致发胖。

至于桂圆，它是一种大补食物，很适合女性食用。

不过，孕期的女性大多有内热的问题，如果大量食用桂圆，不仅不能补益，反而会增加内热，损伤胎气，甚至引发流产。

冷食冷饮准妈咪食欲不振时，很想吃些冷食冷饮，尤其是在炎热的夏季，不吃冷食根本就吃不下饭。

这类食物少吃还好，倘若吃多了会伤及脾胃，影响食物的消化吸收，营养供给不足就会影响胎宝宝的生长发育。

而且，太多的冷食还会降低口腔、咽喉、气管等部位的抵抗力，诱发上呼吸道感染。

冷食刺激还会引起胎儿躁动不安，对孕期安胎养胎非常不利。

甜饮料及含咖啡因的饮品怀孕后，一定要少喝甜饮料，因为甜饮料热量高、营养低，还含有大量的糖精、色素和防腐剂。

至于浓茶、咖啡等含咖啡因的饮品也要少喝，因为咖啡因会刺激胎儿过度活动，甚至危害胎儿的生长发育。

而且，茶中所含的鞣酸一旦与准妈妈食物中的铁结合，就会导致准妈妈出现缺铁性贫血，增加胎儿患先天缺铁性贫血的概率。

对于准妈妈来说，白开水是最好的饮料。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

如果嫌白开水喝起来没味道，可以加入少许蜂蜜、自榨果汁等，不仅使口味更好，营养价值也大大提升。

4健康营养品，不是吃得越多越好晋升为准妈妈后，我们餐桌上的食物一天比一天丰盛，一不小心就会出现营养过剩的问题。

即便如此，准妈妈也未必摄取到了“对”的营养，很多胖妈妈更面临着种种营养匮乏的问题。

于是，保健营养品就闪亮登场了，满足了准妈妈的特殊营养需求。

那么，是不是所有的准妈妈都需要保健营养品？

营养品是不是吃得越多越好呢？

食物摄取才是营养的根本半数以上的准妈妈从怀孕起，就开始补充各种各样的营养品，包括各种综合维生素片、钙片、鱼肝油等。

有些准妈妈是积极自愿补充的，也有些是出于无奈。

Amy是个“80后”的准妈妈，很有主见，她认为怀孕后不必吃太多营养品。

Amy的婆婆曾经做过营养品营销，对营养品的功效十分迷恋，Amy的老公和婆婆意见统一，整天逼着她吃保健营养品。

Amy当然不屈服，一直和婆婆、老公处于对峙状态。

怀孕3个月时，Amy不小心淋雨感冒了，恶心头疼，没有胃口吃饭。

她原以为老公和婆婆会很细心地照料她，没想到这对母子趁机不停地对她施加压力。

“你看看XX，从怀孕就一直吃营养品，吃了几十盒，人家从未生病，生的孩子也白白胖胖的，多健康！瞧瞧你，偏不肯吃营养品，早点吃就不会感冒了，都是你自找的！”为了说服婆婆和老公，Amy去医院做了检查，结果说明，Amy体内营养素充足、均衡，目前来看，根本不需服用营养品。

医生告诉Amy的婆婆和老公，如果无法从日常饮食中摄取足够且均衡的营养，就应适当服用营养品，但Amy这种情况就很没有必要。

营养摄取必须以食物为主，保健品为辅。

像Amy婆婆这样的人很常见。

他们知道些许的营养学知识，但对营养品的认知并不正确。

要知道，那些市售的营养品，只能用来做食品摄取不足的补充，也就是说，从食物中摄取营养才是根本，大家不能本末倒置，强迫自己补充营养品。

更何况，营养素补充过多无益于母子健康，还会造成许多恶果。

比如，准妈妈补钙过多，不仅会诱发结石疾病，还可能造成宝宝出生后凶门提前闭合，影响宝宝的智力发育；鱼肝油补充过多，会妨碍胎宝宝的正常发育，导致胎儿先天畸形；妊娠期维生素D摄入过多也可能是特发性婴儿高血钙症的主要原因。

有研究表明，大量服用维生素C可导致新生儿坏血病。

所以，营养品的补充不能过多，也不能太少，适量均衡才是最恰当的。

如果，你真的需要补充营养品，那就尽量选择好的产品，其来源及质量较有保证，不要轻易食用来路不明的营养品。

另外，营养品的补充时间也有讲究，它们需要与蛋白质、糖类及脂肪一起产生作用，可以在一天中饭量最多的一餐后补充。

需要注意的是，营养品不要在睡前吃，以免影响睡眠。

你需要补充复合维生素吗？

维生素是一种非常重要的营养素，它不会产生热量，却是让身体正常运作的重要角色，我们的机体代谢、消化吸收、血液循环等都离不开它们。

其中，维生素A可以维持正常的视力和皮肤健康；维生素B1、B2参与能量代谢，维生素B6则可以减轻孕早期的妊娠反应，还能促进食欲；维生素C可以增强免疫力，防止坏血病和牙龈出血；维生素D可以促进钙的吸收；维生素E在孕早期有保胎防止流产的作用。

怀孕后，准妈妈肝脏受类固醇激素的影响，对维生素的利用率降低，对维生素的需要量就有所增加。

如果准妈妈饮食习惯良好，大多可以通过食物获取所需的维生素。

维生素A普遍存在于动物肝脏、奶及禽蛋中，粗粮中含有大量B族维生素，猕猴桃、绿叶蔬菜等含有丰

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

富的维生素C，植物油和坚果中含有较多的维生素E，经常晒太阳可以促使皮肤产生足够的维生素D。有些准妈妈饮食习惯不科学，或者吸收利用率较差，那就有必要补充复合维生素片。

需要注意的是，目前生产多种维生素的厂家很多，一些产品的维生素比例不完全适合孕妇，准妈妈应该选择专门为孕妇设计的复合维生素，吸收利用效果更好。

不过，复合维生素不要长期大量服用，以免引起其他不良反应。

如果准妈妈服用的是进口复合维生素，就要适当减少服用剂量，因为这类产品是按美国或者欧洲配方生产的，更适合体格高大的欧美准妈妈，而对于体型较小的亚洲准妈妈来说，在平衡饮食的基础上每天补充一半推荐量的复合维生素片就足够了。

几种孕妇应该少吃或不吃的营养食品除了保健营养品，亲朋好友还会给准妈妈买许多补品，如甲鱼、螃蟹、人参等。

这些食物本身没有问题，但对于孕妇来说就不太适合，可以适当吃些，但必须小心拿捏量，以免损害准妈妈及宝宝的健康。

1. 螃蟹螃蟹味道鲜美，营养价值也很高，是很多准妈妈的桌上常客。

不过，南北朝名医陶弘景认为，“蟹爪，破包坠胎”，意思就是吃蟹爪会导致流产。

《本草纲目》也有类似的记载：“蟹爪，坠生胎，下死胎。”

意思是说，吃蟹爪活胎容易流产，死胎有助排出。

为什么会有这种问题呢？

中医认为，因为螃蟹性凉，容易使子宫肌肉收缩，引起流产，特别是蟹爪的流产作用更为明显。

螃蟹是否会引发流产，目前还不能确定。

但从营养学角度来看，孕妇的确应该少吃螃蟹，因为螃蟹蛋白质含量太高，吃多了会伤脾胃、消化不良。

准妈妈如果要吃螃蟹，一周吃一只螃蟹就足够了。

2. 甲鱼甲鱼营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、动物胶及多种维生素，吃起来味道鲜美，有滋阴益肾的功效。

不过，甲鱼性寒，有很强的通络、散瘀的功效，孕早期食用很可能会引发流产。

即便是在怀孕中晚期，吃甲鱼也能不过量，1个月吃两次就足够了。

准妈妈吃甲鱼一定要选野生的，温室甲鱼激素、抗生素含量太高，对胎儿发育十分不利。

3. 黄芪炖鸡黄芪是味中药，有益气健脾的作用，和母鸡一起炖汤，有滋补益气的作用。

在孕早期，适当吃些黄芪炖鸡是可以的，但不能吃得太多，以免营养过剩。

在孕中期和孕晚期，就不要吃黄芪炖鸡了，因为黄芪有气壮筋骨、长肉补血的作用，会让胎宝宝的骨肉发育长势过猛，导致胎儿过大。

尤其是要临产的准妈妈，更不能吃黄芪炖鸡，由于黄芪有益气、升提、固涩作用，会干扰妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律，造成难产。

4. 人参很多婆婆妈妈们认为，女人在怀孕期间应该吃些人参补补，这样胎儿才会长得结实。

事实上，人参这种热性的补品对孕妇及胎儿都是弊大于利，如果吃得多了，反而会导致阴虚火旺，会加重早孕反应，甚至会造成水肿，对于有高血压的孕妇来说就更具危险性，容易导致阴道出血或流产。

但是，孕妇不是绝对不可食用人参，如果有需要，可以在咨询医生后服用。

一般来说，孕早期和晚期可以服用红参，体质偏热的人可以服西洋参。

但要注意，由于人参有“抗凝”作用，临产及分娩时不能食用人参，以避免产后出血。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

编辑推荐

《孕期这样吃,长胎不长肉》编辑推荐：全面的营养知识轻松的减肥技巧，吃得营养瘦得健康，抓住三个时期，让你肥胎不肥人，专家告诉你关于食物的各种秘诀。

<<孕期这样吃，长胎不长肉>>

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>