

科学饮食，成就健康母子！



营养专家陪伴您度过完美的孕产育儿过程！

科技文献
科学养生
19.9元

专家指导版

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健

大全集

刘燕萍主编



科学技术文献出版社

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健 大全集

刘燕萍◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养保健·婴幼儿营养保健大全集 / 刘燕萍

主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7060-2

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生②产
妇—营养卫生③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208609 号

孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健大全集

刘燕萍 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张明琛

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300 千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7060-2

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

俗话说：“会吃的妈妈生聪明的宝宝。”可见，准妈妈的饮食营养决定着胎宝宝的生长和发育，对宝宝出生后的健康状况也起着关键作用，所以，做好孕期饮食调养是准妈妈的必修课。在孕期 40 周里，准妈妈和腹中的小生命将一起经历神奇的孕育旅程，一系列生理和心理的变化会让准妈妈在欣喜、幸福的同时茫然不知所措。要怎么样才能适应自身的变化和胎宝宝的需要呢？有哪些饮食问题准妈妈需要特别注意？当宝宝出生后，新手妈妈如何摄入营养才能更好地促进乳汁分泌，给宝宝提供最好的营养？如何通过食疗法，缓解产后的不适症状呢？这些可能都是准妈妈心中的疑惑，本书给你带来孕产专家的营养指导和细心呵护，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

在祝福和期待中，宝宝终于降临到人间，这个小天使立刻成为全家的焦点，他的健康成长成为全家人最关心的事。每一对父母都知道，0 ~ 3 岁是宝宝一生中生长发育最快的时期，也是宝宝智力启蒙和情商培养的关键时期。而营养是婴幼儿生长发育的物质基础，只有吃得好，宝宝才能健康地成长。营养因素是影响婴幼儿脑发育最重要的环境因素，全面、均衡的营养有利于促进婴幼儿大脑及身体各个器官的良好发育；营养缺乏或者过多都会对婴幼儿的智能发育和全面发展产生不良影响。本书根据婴幼儿生长发育的特点，介绍了合理喂养与婴幼儿生长发育的关系；根据婴幼儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼与消化能力，介绍了不同的辅食制作方法和营养特点，以及辅食制作过程中应注意的问题。同时，还给予缺乏育儿经验的新手妈妈一些必备的营养常识和喂养技巧，让妈妈们能轻轻松松掌握。

前言

◎ 孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健大全集 ◎

孕育生命是女性人生中最神圣的使命，从妻子到初为人母的角色转变是女性经历的一场盛大的受洗盛典，这个过程是艰辛的，也是幸福的。女性首先得照顾好自己，才能担负起作为母亲的责任，用爱见证宝宝的每一个成长足迹！



目录

上篇

孕产妇营养保健

1

第一章 ▶

2

孕前为宝宝做好充分的营养储备

▶ 现代营养学对准妈妈饮食的基本要求 / 2

- ◎ 能量 / 2
- ◎ 蛋白质 / 3
- ◎ 脂肪 / 3
- ◎ 维生素A / 4
- ◎ 维生素B₁ / 4
- ◎ 维生素B₂ / 4
- ◎ 维生素B₆ / 5
- ◎ 维生素B₁₂ / 5
- ◎ 叶酸 / 6
- ◎ 维生素C / 6
- ◎ 维生素D / 6
- ◎ 维生素E / 7
- ◎ 钙 / 7
- ◎ 铁 / 8
- ◎ 锌 / 8
- ◎ 碘 / 8
- ◎ 铜 / 9
- ◎ 糖类 / 9

▶ 孕前饮食与营养方案 / 10

- ◎ 孕前的营养需求 / 10
- ◎ 孕前的饮食原则 / 10
- ◎ 孕前应戒除烟酒 / 11

- ◎ 孕前养成良好的饮食习惯 / 11
- ◎ 孕前3个月开始调理饮食 / 11
- ◎ 提前3个月开始营养储备 / 12
- ◎ 怀孕前需要做哪些营养准备 / 12
- ◎ 什么是叶酸 / 13
- ◎ 叶酸与妊娠 / 13
- ◎ 补叶酸吃什么 / 14
- ◎ 叶酸不能滥补 / 14
- ◎ 孕前补钙的重要性 / 14
- ◎ 孕前要做饮食胎教 / 14
- ◎ 孕前应远离化学添加剂食品 / 15
- ◎ 孕前告别咖啡因食品 / 15
- ◎ 孕前不宜吃高糖食物 / 15
- ◎ 专家推荐的备孕营养食谱 / 16

第二章 ▶

18

十月怀胎同步营养方案

▶ 孕1月饮食与营养方案 / 18

- ◎ 孕1月的营养需求 / 18
- ◎ 孕1月的饮食指导 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃花生 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃芝麻 / 19
- ◎ 孕妇吃鱼好处多 / 19
- ◎ 孕妇不能吃的四种鱼 / 19
- ◎ 孕妇可适当多吃黑木耳 / 20
- ◎ 孕妇要适量吃豆类食品 / 20

- ◎孕妇要适量多吃嫩玉米 / 20
- ◎孕妇要多喝牛奶 / 20
- ◎怀孕应多吃香蕉 / 21
- ◎孕妇不宜偏食 / 21
- ◎孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 21

►孕2月饮食与营养方案 / 22

- ◎孕2月的营养需求 / 22
- ◎孕2月的饮食原则 / 22
- ◎孕妇应注意摄入蛋白质 / 22
- ◎孕妇应注意摄入足够的热量 / 23
- ◎孕妇要摄入益智健脑食品 / 24
- ◎孕妇适当补充含铁的食物 / 24
- ◎孕妇吃点野菜好 / 25
- ◎孕妇主要营养素的食品来源 / 25
- ◎孕妇应多喝水 / 25
- ◎孕妇喝水“五不要” / 25
- ◎孕妇不宜多吃热补品 / 26
- ◎孕妇不宜全吃素食 / 26
- ◎有营养的食物并非摄入越多越好 / 26
- ◎孕妇不必忌口 / 27
- ◎食动物肝脏并不是多多益善 / 27
- ◎孕妇没必要多吃酸性食物 / 27
- ◎食用鱼肝油要适当 / 27
- ◎晚餐摄入应适量 / 27

►孕3月饮食与营养方案 / 28

- ◎孕3月的营养需求 / 28
- ◎孕3月的饮食原则 / 28
- ◎孕妇一定要吃早餐 / 28
- ◎孕妇应多吃粗粮 / 29
- ◎孕妇要控制体重，以防体重增加过快 / 29
- ◎8个小窍门帮准妈妈控制体重 / 30
- ◎孕妇可以适量摄入“脑黄金” / 30
- ◎孕妇不宜常食用精制米面 / 30
- ◎孕妇不宜过多吃肉 / 31
- ◎孕妇不宜吃方便面 / 31

- ◎孕妇不宜食用过敏性食物 / 31
- ◎孕妇不宜吃久放的土豆 / 31
- ◎孕妇不宜多吃巧克力和山楂 / 31
- ◎专家推荐的孕早期（孕1~3月）营养食谱 / 32

►孕4月饮食与营养方案 / 34

- ◎孕4月的营养需求 / 34
- ◎孕4月的饮食原则 / 34
- ◎孕4月的营养胎教 / 35
- ◎孕妇要注意适量补钙 / 35
- ◎合理补钙通常从两方面着手 / 35
- ◎孕妇要注意补铁 / 36
- ◎补铁应吃什么 / 36
- ◎孕妇要注意补锌 / 37
- ◎补锌应吃什么 / 37

►孕5月饮食与营养方案 / 38

- ◎孕5月的营养需求 / 38
- ◎孕5月的饮食原则 / 38
- ◎怀孕应该吃两人的饭吗 / 39
- ◎孕妇需适当补充微量元素 / 39
- ◎孕妇的最佳零食 / 39
- ◎孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光 / 39
- ◎喝孕妇奶粉，方便补充营养 / 40
- ◎孕期不可暴饮暴食 / 40
- ◎孕妇晚餐三不宜 / 41
- ◎孕妇不宜营养过剩 / 41
- ◎孕妇不宜吃火锅 / 41

►孕6月饮食与营养方案 / 42

- ◎孕6月的营养需求 / 42
- ◎孕6月的饮食原则 / 42
- ◎孕妇可多吃鳕鱼 / 42
- ◎妊娠糖尿病的饮食原则 / 43
- ◎孕妇不宜过量食用海带 / 44
- ◎孕妇不宜长期食用高脂肪食物 / 44

- ◎孕妇不宜长期摄入高蛋白食物 / 45
- ◎孕妇不宜节食 / 45
- ▶ **孕7月饮食与营养方案 / 46**
 - ◎孕7月的营养需求 / 46
 - ◎孕7月的饮食原则 / 46
 - ◎孕妇自制18种健康零食 / 46
 - ◎孕妇可多吃番茄, 保健又养颜 / 47
 - ◎孕妇要合理补充矿物质 / 47
 - ◎孕妇需要补锌 / 48
 - ◎孕妇需要补铜 / 48
 - ◎孕妇不宜多吃人参 / 49
 - ◎孕妇不宜多吃动物肝脏 / 49
 - ◎专家推荐的孕中期(孕4~7月)营养食谱 / 50
- ▶ **孕8月饮食与营养方案 / 52**
 - ◎孕8月的营养需求 / 52
 - ◎孕8月的饮食原则 / 52
 - ◎孕晚期的营养补充 / 52
 - ◎孕妇饮食宜荤素搭配 / 53
 - ◎孕妇不宜食用糯米甜酒 / 53
- ▶ **孕9月饮食与营养方案 / 54**
 - ◎孕9月的营养需求 / 54
 - ◎孕9月的饮食原则 / 54
 - ◎孕妇需要补充维生素K / 54
 - ◎冬瓜、西瓜治疗水肿 / 54
 - ◎绿豆是孕妇理想的食物 / 55
 - ◎孕妇不宜吃黄芪炖鸡 / 55
 - ◎孕妇忌用餐不按时 / 55
 - ◎孕妇不宜过量食用高钙食品 / 55
- ▶ **孕10月饮食与营养方案 / 56**
 - ◎孕10月的营养需求 / 56
 - ◎孕10月的饮食原则 / 56
 - ◎产前均衡营养, 储备能量 / 56
 - ◎产前吃巧克力好 / 56

- ◎增加产力的饮食宜忌 / 57
- ◎专家推荐的孕晚期(孕8~10月)营养食谱 / 58
- ▶ **第三章 ▶ 60**
- ▶ **产后营养全面解析**
- ▶ **产后1个月——月子里的滋补饮食方案 / 60**
 - ◎产后妈妈的身体变化 / 60
 - ◎新妈妈的营养需求 / 62
 - ◎新妈妈饮食调养的原则 / 62
 - ◎新妈妈饮食调养的特点 / 63
 - ◎剖宫产产妇的饮食原则 / 63
 - ◎适合产妇食用的食物 / 63
 - ◎产后补血非常重要 / 64
 - ◎新妈妈饮食营养丰富均衡 / 64
 - ◎新妈妈膳食清淡、种类丰富、烹调合理 / 65
 - ◎产后不宜滋补过量 / 65
 - ◎产后不宜急于服用人参 / 66
 - ◎月子食补分阶段进行 / 66
 - ◎常见滋补食物 / 67
 - ◎专家推荐的产后催乳营养食谱 / 68
- ▶ **产后2个月——将哺乳进行到底的饮食方案 / 70**
 - ◎产后何时开始喝催乳汤 / 70
 - ◎乳汁不足的饮食调理方法 / 71
 - ◎有利于新妈妈增乳的营养素 / 71
 - ◎喝汤下奶有讲究 / 72
 - ◎哺乳同时有保持身材的饮食策略 / 72
 - ◎素食妈妈如何催奶 / 72
 - ◎产后适宜多吃鲫鱼 / 72
 - ◎产后适宜吃蔬菜水果 / 73
 - ◎产后适宜多吃橘子 / 73
 - ◎产后不宜多喝料酒 / 73
 - ◎产后不宜多喝茶 / 73
 - ◎专家推荐的产后滋补营养食谱 / 74

►产后3个月——稳妥恢复的饮食方案 / 76

- ◎急于恢复体形不可取 / 76
- ◎产后3个月的饮食原则 / 76
- ◎产后不宜吃辛辣、生冷的食物 / 76
- ◎适合产后吃的蔬菜和海产品 / 76
- ◎产后恢复身材的饮食窍门 / 77
- ◎专家推荐的速效瘦身营养食谱 / 78

第四章 ►

80

孕产期常见不适饮食调理方案

►孕期常见不适饮食调理 / 80

- ◎孕期恶心、呕吐 / 80
- ◎孕期便秘 / 82
- ◎孕期腹痛 / 83
- ◎孕期贫血 / 84
- ◎孕期水肿 / 84
- ◎妊娠心烦 / 85

◎妊娠眩晕 / 86

◎妊娠咳嗽 / 87

◎专家推荐的缓解孕期不适营养食谱 / 88

►产后常见不适饮食调理 / 92

- ◎产后出血 / 92
- ◎产后腹痛 / 92
- ◎产后恶露不绝 / 93
- ◎产后乳汁不足 / 94
- ◎产后便秘 / 95
- ◎产后水肿 / 96
- ◎产后发热 / 96
- ◎产后身痛 / 97
- ◎产后小便异常 / 98
- ◎产后自汗、盗汗 / 99
- ◎专家推荐的缓解产后不适营养食谱 / 100

下篇

婴幼儿营养保健

103

第一章 ►

104

0~1岁婴幼儿同步营养方案

►0~2个月：从宝宝出生的第一次吸吮开始 / 104

- ◎第1周，早开奶早受益 / 104
- ◎第2周，妈妈给我充足的能量 / 105
- ◎第3~4周，添加配方奶粉有学问 / 106
- ◎第5周，适当给宝宝加餐 / 107
- ◎第6周，注意宝宝的饮食规律 / 108
- ◎第7~8周，判断母乳是否够吃 / 109

►3~4个月：为宝宝添加第一口健康辅食 / 110

- ◎第9周，开始预备给宝宝添加辅食 / 110

◎第10周，勤喂水好处多多 / 111

◎第11~12周，补充热量要适当 / 112

◎第13周，为宝宝准备新食物 / 113

◎第14周，辅食添加讲究多 / 114

◎第15~16周，为宝宝做好饮食过渡 / 115

◎专家推荐的流质型营养辅食 / 116

►5~6个月：断奶早期 / 118

- ◎第17周，辅食种类更加丰富 / 118
- ◎第18周，适当补充微量元素 / 119
- ◎第19~20周，进入喂养新阶段 / 120
- ◎第21周，宝宝每天要吃5类食物 / 120
- ◎第22周，及时更换辅食的种类 / 122

- ◎第23~24周, 根据宝宝喜好选择食物 / 122
- ◎专家推荐的吞咽型营养辅食 / 124

►7~8个月: 断奶中期 / 126

- ◎第25周, 逐渐步入断奶阶段 / 126
- ◎第26周, 辅食添加应灵活 / 127
- ◎第27~28周, 先喂辅食后喂奶 / 128
- ◎第29周, 宝宝发“牙”了 / 129
- ◎第30周, 试着让宝宝品尝不同的味道 / 130
- ◎第31~32周, 改变宝宝的饮食规律 / 131
- ◎专家推荐的蠕嚼型营养辅食 / 132

►9~10个月: 断奶晚期 / 134

- ◎第33周, 辅食成为主食 / 134
- ◎第34周, 避免营养过量 / 135
- ◎第35~36周, 宝宝可以和父母一起用餐 / 136
- ◎第37周, 进入断奶后期 / 137
- ◎第38周, 合理添加断奶食物 / 137
- ◎第39~40周, 给宝宝多准备小点心 / 138
- ◎第41周, 合理摄入脂肪 / 139
- ◎第42周, 让宝宝的食物更丰富 / 140
- ◎专家推荐的细嚼型营养辅食 / 142

►11~12个月: 断奶结束期 / 144

- ◎第43~44周, 注重营养搭配 / 144
- ◎第45~46周, 一日三餐加两点 / 145
- ◎第47~48周, 养成宝宝良好的饮食习惯 / 145
- ◎第49~50周, 消化能力增强 / 146
- ◎第51~52周, 宝宝满1岁了 / 147
- ◎专家推荐的咀嚼型营养辅食 / 150

第二章►

152

1~3岁婴幼儿同步营养方案

►1~2岁: 牙齿初长成期 / 152

- ◎1岁~1岁3个月: “小大人” 多样化饮食 / 152

- ◎1岁4个月~1岁6个月: 照顾娇嫩的消化系统 / 153

- ◎1岁7个月~1岁9个月: 让宝宝愉快进餐 / 154

- ◎1岁10个月~2岁: 粗细搭配, 营养更好 / 155

- ◎专家推荐的软烂型营养食谱 / 156

►2~3岁: 牙齿成熟期 / 160

- ◎2岁~2岁3个月: 更多热量, 更多能量 / 160

- ◎2岁4个月~2岁6个月: 合理补充营养 / 161

- ◎2岁7个月~2岁9个月: 顺利完成饮食过渡期 / 162

- ◎2岁10个月~3岁: 与父母一起进餐 / 163

- ◎专家推荐的全面型营养食谱 / 164

第三章►

166

聪明宝宝必吃的38种健康食物

►提升免疫力的奶类、豆类 / 166

- ◎牛奶——宝宝最理想的营养品 / 166
- ◎酸奶——利于吸收的乳制品 / 167
- ◎奶酪——宝宝的精华食源 / 168
- ◎豆腐——绝佳的蛋白质食物 / 169
- ◎黄豆——宝宝的“抗癌疫苗” / 170

►强筋健骨的肉类 / 171

- ◎猪肉——宝宝的餐桌之王 / 171
- ◎牛肉——让宝宝变得更强壮 / 172
- ◎鸡肉——宝宝的高蛋白营养品 / 172
- ◎鸡蛋——宝宝成长的营养宝库 / 173
- ◎草鱼——宝宝理想的断奶食物 / 174

►增强抵抗力的菌类 / 175

- ◎香菇——宝宝最佳的食物医生 / 175
- ◎黑木耳——让宝宝肌肤更红润 / 175
- ◎海带——宝宝的补碘专家 / 176
- ◎紫菜——海底天然珍品 / 177

► 补充维生素的健康蔬菜 / 178

- ◎ 南瓜——宝宝的特效保健菜 / 178
- ◎ 西兰花——宝宝的叶酸补充剂 / 178
- ◎ 番茄——神奇的菜中之果 / 179
- ◎ 胡萝卜——给宝宝进补的小人参 / 180
- ◎ 黄瓜——宝宝餐桌上的常见菜 / 181
- ◎ 冬瓜——让宝宝的体形更健美 / 181
- ◎ 茄子——呵护宝宝的心血管 / 182
- ◎ 洋葱——宝宝感冒的防火墙 / 182
- ◎ 白萝卜——营养丰富又均衡 / 183
- ◎ 土豆——宝宝的第二面包 / 183

► 有益成长的新鲜水果 / 184

- ◎ 苹果——全方位的健康水果 / 184
- ◎ 梨——宝宝的天然矿泉水 / 184
- ◎ 香蕉——软甜可口宝宝爱 / 184
- ◎ 西瓜——消暑解渴的好水果 / 185
- ◎ 柑橘——酸酸甜甜营养好 / 185
- ◎ 猕猴桃——水果中的维C之王 / 186
- ◎ 草莓——色、香、味俱佳的果中皇后 / 186
- ◎ 红枣——宝宝补血的好帮手 / 187

► 健脑益智的五谷杂粮 / 188

- ◎ 燕麦——“小大人”的多样化食谱 / 188
- ◎ 小米——谷物中的精华 / 188
- ◎ 玉米——粗粮中的保健佳品 / 189
- ◎ 薏米——常吃薏米少生病 / 190
- ◎ 核桃——宝宝聪明的“益智果” / 190
- ◎ 花生——滋养补益的“素中之荤” / 191

第四章 ►

192

做宝宝最好的营养保健师

► 宝宝必备营养素，这样食补更健康 / 192

- ◎ 补钙——让宝宝的骨骼更强壮 / 192
- ◎ 补铁——提高身体免疫力 / 193
- ◎ 补锌——避免宝宝发育不良 / 194
- ◎ 补碘——让宝宝的精力更充沛 / 194

- ◎ 补硒——排除毒素和致癌物质 / 195

- ◎ 补维生素A——宝宝最容易缺乏的营养素 / 196

- ◎ 补维生素B₁——促进宝宝对食物的吸收和消化 / 197

- ◎ 补维生素B₂——保护宝宝的皮肤和毛发 / 197

- ◎ 补维生素B₆——维护宝宝的生理代谢 / 198

- ◎ 补维生素C——增强对传染病的抵抗力 / 199

- ◎ 补维生素D——不可或缺的“阳光维生素” / 200

► 宝宝常见病，这样食疗最有效 / 201

- ◎ 腹泻——少食多餐补水分 / 201

- ◎ 感冒——对症饮食来调节 / 201

- ◎ 咳嗽——分清病因，及时调理 / 202

- ◎ 贫血——食疗补血有妙方 / 203

- ◎ 便秘——增加粗纤维食物 / 204

- ◎ 多汗——远离生冷辛辣食物 / 205

- ◎ 扁桃体炎——解毒散热少油腻 / 205

- ◎ 鹅口疮——忌酸忌辣忌热食 / 206

- ◎ 湿疹——防止宝宝食物过敏 / 207

- ◎ 水痘——忌食温热与辛辣 / 208

► 宝宝异常状况，这样调理最简单 / 209

- ◎ 夜啼——别让宝宝成为“夜哭郎” / 209

- ◎ 多动症——让宝宝安静下来 / 209

- ◎ 抑郁症——帮宝宝找回快乐 / 210

- ◎ 焦虑症——为宝宝树立自信心 / 211

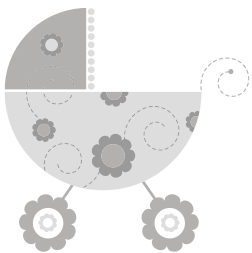
- ◎ 孤独症——早发现，早干预 / 212

- ◎ 缄默症——让宝宝说出心里话 / 213



上篇

孕产妇营养保健



第一章

孕前为宝宝做好充分的营养储备

准妈妈在孕前做好生理、心理、营养各方面的准备，是胎宝宝健康成长、顺利出生的关键。为了保证孩子出生后赢在起跑线上，准妈妈就要在孕前做好各项准备，了解必要的营养知识，做好充分的营养储备，并且根据个人的身体状况，制订一个合理的孕前饮食计划，从容迎接即将到来的完美孕产40周。



现代营养学对准妈妈饮食的基本要求



能量

► 能量标准

人体在生命活动过程中，一切生命活动都需要能量，如物质代谢的合成反应、肌肉收缩、腺体分泌等。这些能量主要来源于食物。如果人体每日摄入能量不足，机体就会运用自身储备的能量甚至消耗自身的组织以满足生命活动的能量需要。整个孕期额外增加的总能量为80000卡路里。孕期4个月以后应每天比相同体力非孕期妇女增加摄入量200卡路里。

► 能量自测

如何知道孕期的能量摄入是否适宜呢？一个简单的自检方法是观察中、晚期的体重变化。妊娠全程通常增加体重12千克左右，孕中、后期每周增重应不少于0.3千克，不大于0.5千克，能量摄入不足和过多都是无益的。

► 怎样补充能量

孕妈妈的能量来源有糖类、脂肪、蛋白质等，最主要的来源是糖类。中国以淀粉类食物

为主食，人体内总热能的60%~70%来自食物中的糖类，主要是由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给的，孕妇只要正常进食，就能为身体补充足够的能量。

通常来说，孕期能量的摄入量应与消耗量保持平衡，过多摄入能量，母体体重过高，对母子双方无益。能量摄入过少，对胎儿发育和母体自身也会有很大影响。

蛋白质

蛋白质标准

蛋白质的三大基础生理功能分别是：构成和修复组织、调节生理功能和供给能量。人体各组织、器官无一不含蛋白质。同时人体内各种组织细胞的蛋白质始终在不断更新，只有摄入足够的蛋白质才能维持组织的更新。

一般妇女平均每天需蛋白质约60克，但妇女在怀孕期间，蛋白质的需要量增加，以满足胎儿生长的需要。怀孕后期也需要储备一定量的蛋白质，以供产后的乳汁分泌。在怀孕的早、中、晚期，孕妇每天应分别额外增加蛋白质5克、15克和20克。

蛋白质自测

孕妇随着孕期的增长，体重等都应有所增加，如果增加缓慢，甚至表现为进行性消瘦、体重减轻或水肿，并出现营养不良的症状，就应当及时检查饮食习惯，警惕蛋白质摄入不足。

同样，过多摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢、组织胺等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。

怎样补充蛋白质

对于孕妇来说，补充蛋白质时，要注意

必须增加优质蛋白的摄入量，富含优质蛋白的食物主要是各种动物性食物，如各种肉、蛋、奶以及大豆及豆制品等。

由于动物性蛋白质在人体内吸收利用率较高，而存在于主食、坚果中的植物性蛋白质吸收利用率较差，因此每天食用的蛋白质最好有50%来自动物蛋白质，50%来自于植物蛋白质。

脂肪

孕妈妈的脂肪标准

脂肪是人体的重要组成部分，又是含热能最高的营养物质。脂肪是由碳、氢、氧元素组成的一种很重要的化合物。有的脂肪中还含有磷和氮元素，是机体细胞构成、转化和生长必不可少的物质。

孕妇膳食中应有适量脂肪，以保证胎儿神经系统的发育和成熟，并促进脂溶性维生素的吸收。

人体脂肪含量因营养和活动量而变动很大，饥饿时由于能量消耗可使体内脂肪减少。孕妇为保证妊娠的需要，每日以摄入50克脂肪为宜。

孕妈妈的脂肪自测

当孕妇脂肪摄入过多时，由于孕妇妊娠期能量消耗多，而糖的储备减少，过多的脂肪分解，因而容易引发酮血症，孕妇可表现为唇红、头晕、恶心、呕吐，还可出现严重脱水、尿中酮体阳性等症状。

孕妈妈怎样补充脂肪

脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油中如芝麻油、豆油、花生油、玉米油等既能提供热能，又能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，是食物烹调的理想用油。

孕妇要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，以保证自身健康及优生，但不宜长期采用高脂肪饮食，因为脂肪太多会导致孕妇及胎儿肥胖、分娩困难，并引起一系列相关病症。

维生素A

► 孕妈妈的维生素A标准

维生素A有助于人体细胞的增殖和生长，并能增强机体抵抗力。骨骼发育也离不开维生素A，如果孕妇长期维生素A摄入不足，胎儿骨骼和牙齿的形成就会受到影响。妊娠期孕妇对维生素A的需要量增加，以用于胎儿生长发育、胎儿肝脏储存及母体为泌乳而储存的需要。母体维生素A缺乏与早产、宫内发育迟缓及低出生体重儿相关。摄入标准为孕早期800微克视黄醇当量，中晚期为900微克视黄醇当量。

► 孕妈妈的维生素A自测

孕妇如果缺乏维生素A，就会在暗光下看不清四周的事物，出现夜盲症和干皮病。同时，味觉、嗅觉会减弱，食欲下降。孕妇一般不主张服用维生素A制剂来补充，一旦服用过量，就会出现发热、头晕、腹泻等症状，还会使婴儿在胚胎时期受到损害，导致畸形，如兔唇、脑积水和严重心脏缺陷等。

► 孕妈妈怎样补充维生素A

维生素A应主要依靠食物来补充，不能大量使用维生素A制剂，因为摄入制剂过量，会产生不良后果。较安全的是从植物性食物中摄取β-胡萝卜素，或类胡萝卜素（维生素A原），如食用猪肝、鸡肝、牛奶、蛋黄、胡萝卜、玉米、甘薯、黄豆、南瓜、香瓜、菠菜、油菜、柿子等。

维生素B₁

► 孕妈妈的维生素B₁标准

维生素B₁作为一种辅酶，在能量代谢和葡萄糖转变成脂肪的过程中，以及末梢神经的传导方面发挥着重要作用。维生素B₁缺乏容易造成神经系统和循环系统的异常，主要表现为脚气病，当孕妇缺乏维生素B₁时，会导致胎儿患上先天性脚气病。妊娠期的维生素B₁每日供给量为1.5毫克。

► 孕妈妈的维生素B₁自测

如孕妇缺乏维生素B₁，会引起脚气病，并导致全身无力，体重减轻，食欲缺乏，出现消化障碍、便秘、呕吐等症状。

► 孕妈妈怎样补充维生素B₁

大多数食品中都含有维生素B₁，米糠、麦麸含量最高，小米、绿豆、花生中的含量也不少。因此，适当吃些粗粮，就能保证维生素B₁的足量摄入了。

维生素B₂

► 孕妈妈的维生素B₂标准

维生素B₂是红细胞形成、抗体制造、细胞呼吸作用及生长必需的。可以缓解眼睛疲劳，预防白内障，辅助糖类、脂肪、蛋白质代谢。充足的维生素B₂还有利于铁的吸收。孕妇如缺乏维生素B₂，可能会导致胎儿骨骼畸形。准妈妈每日需要维生素B₂约为1.7毫克。

► 孕妈妈的维生素B₂自测

准妈妈如果妊娠期缺乏维生素B₂，可引起或促发妊娠呕吐，还会于孕中期发生口角炎、舌炎、唇炎、眼部炎症以及皮肤炎症等。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₂

为安全起见，建议从食物中补充维生素B₂。含维生素B₂比较丰富的食物有：肉类（特别是内脏）、家禽、酵母、奶酪制品、大豆、鱼类、绿叶蔬菜、杏仁等。

维生素B₂耐热力很强，烹调时不必担心含量会损失。不过，维生素B₂对光线特别敏感，特别是紫外线。因此，不能把富含维生素B₂的食物放在阳光照射的地方。



维生素B₆

◆ 孕妈妈的维生素B₆标准

维生素B₆在红细胞内为磷酸吡哆醛，后者作为机体不可缺乏的辅酶，可参与氨基酸、糖类及脂肪的正常代谢。此外维生素B₆还参与色氨酸转化为5-羟色胺的反应。并可刺激白细胞的生长，是形成血红蛋白所需要的物质。孕妇每日维生素B₆摄取量为1.9毫克。

◆ 孕妈妈的维生素B₆自测

孕妇如果缺乏维生素B₆，就容易发生过敏性反应，如荨麻疹等。妊娠呕吐发生特别频繁或症状严重，持续时间长时，也要怀疑维生素B₆摄入不足。长期大量摄入维生素B₆可致严重的周围神经炎，出现神经感觉异常，进行性步态不稳，手足麻木。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₆

所有食物均含维生素B₆，然而下列食物中维生素B₆含量最丰富：啤酒酵母、胡萝卜、鸡肉、蛋、豌豆、向日葵、麦芽、菠菜、胡桃。其次含量较高的食物有：香蕉、豆类、菜花、全谷物、糙米、糖浆、土豆、米糠、豆豉、苜蓿。

孕妇过量或长期服用维生素B₆，胎儿容易对它产生依赖，表现在宝宝出生后易兴奋、哭闹不安、易受惊、眼球震颤、反复惊厥。有这几种现象发生的宝宝，在1~6个月龄时还会出现体重不增。医学上称为维生素B₆依赖症，如果诊治不及时，将会留下智力低下的后遗症。



维生素B₁₂

◆ 孕妈妈的维生素B₁₂标准

维生素B₁₂是抗贫血所需的。它可协助叶酸调节红细胞的生成并有利于铁の利用。而且消化功能的正常、食物的消化、蛋白质的合成及脂肪和糖类的代谢均需要维生素B₁₂。

此外，维生素B₁₂还有助于防止神经损伤，维持生育能力，促进正常的生长发育和防止神经脱髓鞘。孕妇如缺乏维生素B₁₂，会导致胎儿神经系统损害，无脑儿的产生与此也有一定关系。妊娠期维生素B₁₂的摄入标准为每天2.6微克。

◆ 孕妈妈的维生素B₁₂自测

孕妈妈如果缺乏维生素B₁₂，易出现疲劳、精神抑郁、贫血、皮肤粗糙和皮炎等症状，还会引起恶心、食欲缺乏、体重减轻等。

◆ 孕妈妈怎样补充维生素B₁₂

人类自身不能合成维生素B₁₂，需要从膳食中获得。膳食中的维生素B₁₂主要来源于动物性食品，尤其以动物内脏、鱼类及蛋类为多，其次为乳类。

通常情况下，人类从肉类或动物食品较丰富的膳食中，摄取维生素B₁₂的量足以满足人体正常的生理需要。

叶酸

► 孕妈妈的叶酸标准

妊娠期摄入叶酸的作用一是促进胎儿的正常生长，二是防止妊娠巨幼红细胞性贫血。在怀孕头4周内，孕妇如果明显缺乏叶酸，就可能导致胎儿神经管异常，并最终导致严重后果。育龄女性每天都应补充0.4毫克的叶酸，孕妇为0.6毫克。生过多胎或长期患溶血性贫血的妇女每日需额外增加0.2~0.4毫克的叶酸。

► 孕妈妈的叶酸自测

孕妇如果缺乏叶酸，就会出现巨幼红细胞贫血的表现，如头晕、乏力、面色苍白，并可出现腹泻、食欲下降等消化不良的症状。

► 孕妈妈怎样补充叶酸

通常医生会建议孕妇口服“斯利安”片剂，即可保证孕妇有充足的叶酸摄入量。孕妇还可以多吃些富含叶酸的水果，如樱桃、桃、李子、杏、海棠、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓等。

对于缺乏叶酸的孕妇来说，先兆子痫、胎盘早剥的发生率增高，孕早期的叶酸缺乏则是胎儿神经管畸形的主要原因，由于畸形通常发生在妊娠的前28天，多数孕妇此时还没有意识到已经怀孕，所以妇女应于孕前3个月至孕早期3个月内每月增补叶酸。但必须指出的是，过量补充叶酸会影响微量元素锌的吸收和利用。

维生素C

► 孕妈妈的维生素C标准

维生素C可促进胎儿的生长。胎儿从母体获取大量的维生素C来维持骨骼、牙齿的

正常发育及造血系统的正常功能，故应当适当增加补给量。孕妇如果缺乏维生素C易贫血、出血，也可导致早产、流产。推荐孕妇每天摄入维生素C130毫克。

► 孕妈妈的维生素C自测

当准妈妈不太爱吃含维生素C丰富的食物，又经常出现头晕、易感冒、脸色苍白、关节痛、牙龈出血，就要警惕身体已严重缺乏维生素C。

► 孕妈妈怎样补充维生素C

维生素C是人体所必需的，但易从人体内快速流失，因此每日保证充足的摄入量非常重要。食物中以新鲜蔬菜、水果等维生素C含量最为丰富，如橙子、红果、鲜枣、番茄、菜花、油菜、青椒、甘蓝和土豆等含量最多，香蕉、桃、梨、苹果等含量次之，谷类食物含量较低。

维生素D

► 孕妈妈的维生素D标准

维生素D的主要功能是调节体内钙、磷代谢，维持血钙和血磷的水平，从而维持牙齿和骨骼的正常生长和发育。建议孕妇每日维生素D的摄取量是10微克。

► 孕妈妈的维生素D自测

孕妇缺少维生素D可引起骨软化症，表现为牙齿松动、髋关节及背部疼痛。维生素D摄入过多也会出现副作用，初期症状为厌食、恶心和呕吐，继而出现尿频、烦渴、乏力、神经过敏和瘙痒等症。

► 孕妈妈怎样补充维生素D

维生素D可分为两种，即维生素D₂和维生素D₃。

维生素D₃主要是由人体自身合成的，人体的皮肤含有一种胆固醇，经阳光照射后，就变成了维生素D₃。所以，如果能充分接受阳光照射的话，自身合成的维生素D₃就基本上能满足生理需要了。

维生素D₃还可以来自动物性食物，如肝类，尤其是由咸水鱼的鱼肝中提炼的鱼肝油含量最丰富。维生素D₂来源于植物性食物，酵母、蕈类等含量较多。此外，维生素D与维生素A、维生素C、胆碱、钙和磷一起服用，效果最佳。

维生素E

孕妈妈的维生素E标准

维生素E是一种脂溶性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一，有降低细胞老化、保持红细胞的完整性、促进细胞合成、抗污染和抗不孕的功效。中国推荐孕妇的每日供给量为14微克。

孕妈妈的维生素E自测

孕妇缺乏维生素E，会使牙齿发黄，引发近视，还会影响胎儿的大脑功能，生出残障、弱智儿。但是孕妇长期大量服用维生素E也可产生恶心、呕吐、眩晕、头痛、视物模糊、皮肤皲裂、唇炎、胃肠功能紊乱、腹泻、乏力软弱等症状。

孕妈妈怎样补充维生素E

维生素E广泛存在于动植物食品中，以植物油含量最多，尤其是小麦胚芽油、棉子油、玉米油、葵花子油、花生油及芝麻油等植物油中。莴苣叶及柑橘皮含维生素E也很多。

此外，猪油、牛肉以及杏仁、葵花子、松子、花生酱、甘薯、菠菜和鳄梨中也

含有维生素E。建议孕妈妈每天都要补充维生素E，烹调食物时温度不宜过高，时间不宜过久，以免使大部分维生素E丢失。

钙

孕妈妈的钙含量标准

怀孕前，若女性体内钙摄入不足，当孕妇体内的钙质转移到胎儿身上时，就不能满足胎儿生长发育的需要，也影响胎儿乳牙、恒牙的钙化和骨骼的发育，出生后会让孩子出现佝偻病。新妈妈自身也易于产后出现骨软化和牙齿疏松或牙齿脱落等现象。

女性非怀孕期平均每天需要钙约800毫克，而在怀孕期间每天必须摄入1000~1200毫克的钙。

孕妈妈的钙含量自测

孕妇在妊娠期出现小腿抽筋、疲乏、倦怠等症状，就要高度怀疑缺钙的可能性。

孕妈妈怎样补充钙元素

从均衡饮食结构入手，是最安全最合理的补钙方式。孕妇可多吃些含钙丰富的食物，如奶和奶制品、动物肝脏、蛋类、豆类、坚果类、紫菜、海产品及一些绿色蔬菜，具体可每天早、晚喝牛奶各250毫升，就可补钙约600毫克，再加上多吃含钙丰富的食物，如豆腐、鱼、虾等，就能满足孕妇的需要。

孕妇补钙要适量，摄入钙过多会影响铁等其他营养素的吸收，可致孕妇便秘和高钙血症，甚至导致结石。补钙时，要防止钙与某些食品中的植酸、草酸结合，形成不溶性钙盐，以致钙不能被充分吸收利用，所以，不要将含植酸和草酸丰富的菠菜、竹笋等与含钙丰富的食物一起烹调。



铁

► 孕妈妈的铁含量标准

铁是人体生成红细胞的主要原料之一，孕期的缺铁性贫血，不但可以导致孕妇出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿宫内缺氧、生长发育迟缓、出生后智力发育障碍，出生后6个月之内易患营养性缺铁性贫血等。因此，孕妇在孕期应特别注意补充铁剂，为自己和胎儿在宫内及产后的造血做好充分的铁储备。

在怀孕早期，每天应至少摄入15~20毫克铁；怀孕中晚期，每天应摄入25~35毫克铁。

► 孕妈妈的铁含量自测

准妈妈缺铁，易发生缺铁性贫血，出现心慌气短、头晕、乏力等症状。

► 孕妈妈怎样补充铁元素

孕妇应该注意膳食的调配，有意识地食用一些含铁丰富的食品，如动物内脏、蔬菜、肉类、鸡蛋等，其中以猪肝的含铁量最高。瘦肉、紫菜、海带等也含有一定量的铁。需要注意的是：在补充含铁食物时，应避免与牛奶、茶叶同服，最好与含维生素C丰富的水果等同服，因为维生素C能够提高铁的吸收率。



锌

► 孕妈妈的锌含量标准

锌在生命活动过程中起着转运物质和交换能量的作用。怀孕期间，孕妇如不能摄入足够的锌，可导致胎儿脑细胞分化异常，脑细胞总数减少，新生儿出生体重低下，甚至出现发育畸形。同时，血锌水平还可影响到孕妇子宫的收缩。因此，孕妇缺锌，会增加

分娩的痛苦，还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能，影响产妇健康。

中国营养学会推荐中晚期孕妇每日锌供给量为20毫克。

► 孕妈妈的锌含量自测

当孕妇出现倦怠、味觉下降时，就应进行相关检查，考虑是否缺锌。

► 孕妈妈怎样补充锌元素

补锌的最佳方法是合理调配膳食，多吃些含锌较多的食物，如香蕉、植物的种子（麦胚、葵花子、各种坚果等）、卷心菜等。孕期还须戒酒，因为酒精会增加体内锌的消耗。

苹果素有“益智果”与“记忆果”的美称。它不仅富含锌等微量元素，还富含糖类、多种维生素等营养成分，孕妇每天吃1~2个苹果即可以满足锌的需要量。



碘

► 孕妈妈的碘含量标准

碘是人体甲状腺激素的主要构成成分。甲状腺激素可以促进身体的生长发育，影响大脑皮质和交感神经的兴奋。如果机体内含碘不足，将直接限制甲状腺激素的分泌。孕期母体摄入碘不足，可造成胎儿甲状腺激素缺乏，造成胎儿发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全化和发育，出生后甲状腺功能低下。孕妇每日摄入的碘含量为200微克。

► 孕妈妈的碘含量自测

每天的食用盐中含有一定量的碘，使得一般正常人不会出现碘缺乏。因此，若每位计划怀孕的女性或已经怀孕的准妈妈，在补充碘时，如查尿碘含量低于100微克/升，则

要加大碘盐摄入或服用碘丸，同时必须在医生的指导下，采用正确剂量进行补充，以防止摄碘过高。因为，碘过高同样会产生副作用。

◆ 孕妈妈怎样补充碘元素

缺碘地区的妇女在怀孕以后，应多吃一些含碘较多的食物，富含碘的食物为海带、紫菜、海虾、海鱼等，并坚持食用加碘食盐。



铜

◆ 孕妈妈的铜含量标准

铜是机体内蛋白质和酶的重要组成部分，能维持骨骼、血管和神经系统的正常功能。另外，铜还是人们熟悉的超氧化物歧化酶的重要成分，能保护人体的细胞免受过氧化物的损害。

母体铜不足也可累及胎儿缺铜，并影响胚胎的正常分化与胎儿的健康发育，同时，如果孕妇体内含铜不足，还会使母体羊膜厚度发生异变，从而造成羊膜早破而导致早产。

世界卫生组织建议，一个成人的摄铜量，每天不应少于2~3毫克，孕妇还应当适当增加。

◆ 孕妈妈的铜含量自测

如果孕妈妈在妊娠期间血中铜含量过低，往往会造成贫血、体温低、皮肤和毛发色素减少，以及不明原因的腹泻。铜摄入过量，则表现为腹痛、呕吐、腹泻、头晕、痉挛、昏睡等症状。所以孕妈妈要特别注意。

◆ 孕妈妈怎样补充铜元素

为了优生优育，育龄妇女特别是孕妇要注意补铜。铜在人体内不能储存，必须每日

补充。补铜的途径以食补为主，含铜最多的食物包括海鲜、动物肝脏、粗粮、坚果和蔬菜以及巧克力。其他含铜的食物还包括土豆、豌豆、红色肉类、蘑菇以及木瓜、苹果等。



糖类

◆ 孕妈妈的糖类标准

糖类是人体热能最主要的来源，为胎儿所必需物质，所以孕妈妈必须保持血糖正常水平，以免影响胎儿的代谢而影响正常生长。一般来说，孕妇每天至少要摄入150~250克的糖类，同时，糖类占总摄入能量的60%左右为宜。

◆ 孕妈妈的糖类自测

孕妇摄入糖类不足，能量不够，可能会使胎儿生长速度受到影响。而糖类摄入过多，有导致孕妇和胎儿超重的危险。

◆ 孕妈妈怎样补充糖类

平常我们吃的主食如馒头、米饭、面包等都属于糖类食物，谷类如大米、小米、玉米、薯类及各种蔬菜和水果中均含有丰富的糖类，另外白糖、红糖、水果，也属于糖类物质。因此，只要每日正常摄入主食及水果，就能补充足够的糖类。





孕前饮食与营养方案



孕前的营养需求

孕期是宝宝一生中生长、发育最快的时期，当然需要很多的营养物质，而这些养分都来自妈妈。妈妈为了确保孩子的健康成长，必须确保子宫、胎盘、羊水及乳腺等方面的需要，因此，孕妇从准备怀孕开始，就需要补充额外的营养。营养不仅构筑了孕妈妈的健康大厦，而且孕妇在怀孕前的营养状况，与新生儿的健康也有着非常密切的关系。孕前营养状况良好的孕妇所生的新生儿往往体重偏高，且健康活泼，围生期也很少生病，孩子的智力发育会非常地良好。因此，孕妇孕前的营养储备状况，对于优生起到很大作用。

那么，在营养方面，怀孕前要注意哪些呢？

一是实现标准体重。育龄妇女若体重过低，说明营养状况欠佳，若此时怀孕的话易生出低体重儿；反之若过于肥胖时怀孕的话则易致自身发生某些妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，且能导致超常体重儿的出生。因此准备怀孕的妇女首先要实现标准体重。标准体重的计算方法为身高（厘米）减105，所得差（千克）即标准体重。孕前如果体重低于标准值，特别是差距过大者，则应当增加饮食量，使自己体重达到标准值。

二是纠正营养失衡。从优生角度考虑，怀孕妇女机体营养失衡会导致胎儿发育所需的某些营养素短缺或者过多，因而不利于优生。因此妇女在怀孕前应当对自己的营养状况进行全面了解，必要时也可请医生帮

助诊断，以有目的地调整饮食，积极储存平时体内含量偏低的营养素。



孕前的饮食原则

为保证生育健康的宝宝，妇女要注意以下饮食原则。

蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料，对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子活力，提高受孕概率是非常重要的。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，而精氨酸必须从食物中摄取。当人体内精氨酸大量消耗时，更应及时补充。男女双方每天应从饮食中摄取优质蛋白质80~90克。例如每天吃腐竹100克（含蛋白质50.5克）、黄豆50克（含蛋白质20克）、鸡蛋100克（含蛋白质14.7克）。只有这样每天摄取优质蛋白质才能满足身体的需要。否则，受精的卵子也会出现营养不足的现象。

脂肪

脂肪是机体的高热能源，每1克脂肪所产热量是碳水化合物及蛋白质的两倍多。脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。在脂肪占体重的22%时，妇女才能维持正常的月经，有利于排卵、受孕、生育和哺乳。因此，孕前妇女要注意摄取适量的脂肪。

矿物质

矿物质虽然不是提供热源的物质，但却是构成骨骼和肌肉的主要物质，而且是调节

生理功能的重要物质。微量元素铁、锌、铜又是制造血液、保护头发及提高智力的重要物质，孕前要适量补充。

维生素

维生素在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力，促进男女性欲。许多研究证实，体内具有足够维生素C的男性，会有较健康的精子，男性摄入维生素越多，防止DNA被破坏的能力就越强。因此，夫妻都要多补充含维生素的食物，如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。

洗涤剂

国外有研究表明，男性精子数量、形态、活力异常，可能是由于饮水中有类似于女性雌激素的物质污染所引起的，并发现了与洗涤剂有关的雌激素样分解产物。洗涤剂分解产物对男性精子和生育能力的影响不容忽视，因此，生活中应严防洗涤剂污染饮水，不要饮用被污染的水。

孕前应戒除烟酒

酒精可导致内分泌紊乱，受到酒精损害的生殖细胞形成的胎儿往往发育不正常，出生后肢体短小、体重轻、面貌丑、发育差、反应迟钝、智力低下。男性长期饮酒，可造成慢性或急性中毒，导致70%的精子发育不良，失去活力。吸烟也会影响生育能力，尼古丁可降低性激素分泌和杀伤精子，如果成年人每天吸30支烟，精子成活率将仅有40%，同时精子的畸形率也会增高。因此，孕前夫妇俩要戒除烟酒。



孕前养成良好的饮食习惯

要养成良好的生活习惯，防止过饥过饱，防止偏食、挑食、暴饮暴食，合理安排一日三餐，饥饱适中。

女性不宜长期素食。长期食用素食会影响妇女体内性激素分泌，或出现停止排卵，或原来月经周期较正常者也出现间隔变短等症状，久而久之会造成不孕。因此在孕前要保持饮食平衡，做到结构合理、荤素搭配、粗细搭配。



孕前3个月开始调理饮食

不同体质的妇女，由于个体之间的差异，在孕前的营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上，可因人而异。

体质及营养状况一般的妇女，在孕前3个月至半年就要开始注意饮食调理，每天要摄入足量的优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪，因为这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

对身体瘦弱、营养状况较差的妇女而言，孕前饮食调理更为重要。这类妇女最好在怀孕前1年左右就应注意上述问题。除营养要足够外，这类妇女还应注意营养全面，不偏食、不挑食，搭配合理，讲究烹调技术，还要多注意调换口味。另外，饮食调理要循序渐进，不可急于求成。只有这样，妇女的孕前营养才能达到较佳状态。

一般来说，身体肥胖、营养状态较好的妇女不需要更多地增加营养，但对优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素的摄入仍不可少，只是应少进食脂肪及碳水化合物含量较高的食物。



提前3个月开始营养储备

近年来的实验资料表明，胎儿期营养不良所造成的免疫功能低下和贫血，不易为出生后正常喂养所扭转，生长发育统计资料表明，胎儿发育迟缓和婴幼儿发育落后有连续性，甚至影响学龄期体格发育和智力发育。因此妊娠妇女的营养对优生优育的影响日益受到关注。但是孕妇也并不是营养越多越好。营养过多的话，一是可以增加某些妊娠并发症的发病率，另外某些营养过多还会对胎儿造成损害。



怀孕前需要做哪些营养准备

很多妇女知道自己怀孕后，就开始注意饮食的选择和营养的补充，其家人也特别关心起孕妇的饮食来。但是人们往往忽视了孕前饮食，实际上孕前营养的吸收对于孕妇是极为重要的。

人所摄入的每一种食物，都会被消化系统转换成容易运输的物质，然后被血液吸收和利用，或储藏在人体中的各个“仓库”内，随时供身体需要。许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间，如脂肪能储存20~40天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~356天，铁能储存125天，碘能储存1000天，而钙的储存时间高达2500天，这就给妇女在孕前摄取营养为孕期做准备创造了有利条件。

在十月怀胎中，胎儿发育最重要的时期是前3个月，此时胎儿的多个重要器官，如心、肝、胃、肠和肾等都分化完毕，并初具规模，同时大脑也在急剧发育。值得重视的是，恰恰在怀孕后1~3个月这一关键时刻，正是孕妇容易发生妊娠反应的时候。会

有半数的孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应，从而影响充足营养的摄取。因此在妊娠早期，胎儿的营养来源很大程度依靠孕妇体内的储备，即孕前营养。

为了保证在妊娠期及分娩后能培育出健全的胎儿与婴儿，只注意孕期营养是不够的，必须从孕前开始摄入足够的营养才行。

为了在孕前调养好身体，应该合理地调配膳食，多吃各种富含营养素的食物，例如：含高蛋白质的鸡、鸭、鱼、牛羊肉、猪瘦肉、蛋、奶、大豆与豆制品等；含高热量的动植物油脂、谷类、薯类、淀粉、食糖等；含高维生素A与胡萝卜素的肝、蛋黄、奶油、胡萝卜、绿叶蔬菜等；含高维生素B₁的粗杂粮、豆类、猪瘦肉等；含高维生素B₂的肝、蛋、蒜苗、绿叶蔬菜等；含高维生素C的新鲜水果、蔬菜等；含高钙的奶及奶制品、海产品、贝壳类、鱼、肉、豆等；含高铁的肝、猪瘦肉、海带、绿叶蔬菜等。

孕前的营养供给方案还应参照平衡膳食的原则，结合受孕的生理特点进行饮食安排。第一要保证热量的充足供给。最好在每天供给正常成人需要的2200千卡的基础上，再加上200千卡，以供给夫妇性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分能量，这样才能为受孕和优生创造必要条件。第二要保证充足优质蛋白质的供给。男女双方应每天在饮食中摄取优质蛋白质40~60克，保证受精卵的正常发育。第三是保证脂肪的供给。脂肪是机体热量的主要来源，其所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质，增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。第四是充足的矿物质和微量元素，钙质、铁、锌、铜等构成骨骼、制造血液、提高智力，维持体内代谢的平衡。第五是供给适量的维

生素，能够有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长。具体的说，建议夫妻双方每天摄入畜肉150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品50~150克、蔬菜500克、水果100~150克、主食400~600克、植物油20~30克、坚果类食物20~50克、牛奶500毫升。

孕前的饮食要多种多样，不偏食，不忌嘴，这样就可以保证摄入足够的营养素。再者，要注意食物的选择，避免食用被污染的食物。食用蔬菜时，应注意清洗干净，水果应去皮后再食用。平日尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、碳酸饮料、果汁等饮品。另外，家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢制品，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防铅元素对人体细胞产生伤害。



什么是叶酸

叶酸是一种重要的B族维生素，亦称为维生素BC或维生素M；因最早从菠菜中分离出来而得名。是制造红细胞不可缺少的物质，可以帮助蛋白质的代谢。在制造核酸（核糖核酸、脱氧核糖核酸）中扮演着重要的角色，也是细胞增殖不可少的物质和人体在利用糖分和氨基酸时的必要物质。由于叶酸在膳食中的重要性逐渐被认识，特别是叶酸与出生缺陷、心血管病及肿瘤关系的研究逐步深入，叶酸已成为极其重要的微量营养素。成人每日建议摄取400微克。



叶酸与妊娠

叶酸对育龄妇女和孕妇非常重要。怀孕早期缺乏叶酸是引起胎儿神经管畸形的主要原因。神经管闭合是在胚胎发育的3~4周，叶酸缺乏可引起神经管未能闭合而导致

脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形，主要包括脊柱裂和无脑等中枢神经发育异常。无脑畸形为严重脑发育不良，并有颅骨缺损，一般患有此病的婴儿会在出生前或出生后短时间内死亡。脊柱裂患儿虽可存活，但将成为终身残废，对国家和家庭造成很大损失。据中国妇婴保健中心和日本优生优育协会调查结果表明，中国是世界上脑部和脊髓缺陷儿高发的国家。每年约有10万个孕妇产下脑部和脊髓缺陷儿，即每1000个出生婴儿中有3个患有此缺陷。其主要原因是中国妇女在计划怀孕和怀孕期间普遍缺乏叶酸。中美合作项目组最近公布的一项叶酸应用效果评价研究证实，妇女从孕前3个月至早期3个月内每日增补680微克叶酸当量，可有效降低中国出生缺陷高危人群中神经管畸形的发生率达85%。

叶酸缺乏不但可使妊娠高血压症、胎盘早剥的发生率增高，更会导致孕妇患上巨幼红细胞贫血，出现胎儿宫内发育迟缓、早产及新生儿出生体重轻等。

要减少胎儿脑部和脊髓缺陷的发生，最重要的是妇女在受精时已开始摄取足够的叶酸，但实际上很多妇女在得知怀孕后才开始补充叶酸，而那个时候通常已是受精后的一两个月了，这就会使早期胎儿的脑部和脊髓因得不到足够的叶酸而发育不健全，导致脑部和脊髓缺陷的发生。因此专家建议妇女在计划怀孕期间就要开始补充叶酸。叶酸不但对早期妊娠非常重要，在整个怀孕期也同样必不可少。孕期随着胎儿身体组织迅速成长，孕妇需要大量叶酸（是平时需要量的1.5倍）来满足胎儿的需要。专家认为，孕妈妈每天需补充600~800微克叶酸才能满足宝宝生长需求和自身需要。



补叶酸吃什么

含叶酸的食物很多，但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。如蔬菜储藏2~3天后叶酸损失50%~70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。因此孕妈妈们要改变一些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要加强富含叶酸食物的摄入，必要时可补充叶酸制剂、叶酸片、多维元素片。

富含叶酸的食物有：蔬菜有莴苣、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等；新鲜水果有橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃、李子、杏、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、梨、胡桃等；动物性食品有动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等；豆类、坚果类食品有核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等；谷物类有大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。



叶酸不能滥补

叶酸虽然重要，但不能滥补。因为长期服用叶酸会干扰孕妇的锌代谢，而锌的摄入一旦不足，就会影响胎儿的发育。孕妇最好能在医生的指导下服用叶酸制剂。目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管畸形的叶酸增补剂是“斯利安”片，每片400微克。如果曾经生下过神经管缺陷婴儿的女性，再次怀孕时最好到医院检查，并遵医嘱增加每日的叶酸服用量，直至孕后12周。此外，孕妇如果在怀孕前长期服用避孕药、抗惊厥药等，可能会干扰叶酸

等维生素的代谢，因此，计划怀孕的女性最好在孕前6个月停止用药，并补充叶酸等维生素。



孕前补钙的重要性

妇女从准备怀孕的时候起，如果发现自己缺钙，最好能每天摄取600毫克的钙量，并停止没必要的减肥。这是因为妇女身体脂肪量的突然增大或减少，都是破坏激素平衡的重要原因。例如，女性脂肪量如果降到了18%以下，身体雌性激素的分泌量就会减少。这不仅会导致月经不调，骨密度也会降低。骨密度低下的妇女在怀孕期或哺乳期，易引起头发脱落、牙齿变脆，也会成为妇女闭经后易患骨质疏松症的原因。

如果妇女能从准备怀孕的时候就开始补钙是非常理想的，这时人体所需的钙为每天800毫克左右，除了从食物中摄取外，需要每天额外补充200~300毫克的钙剂。准妈妈补钙最迟不要超过怀孕20周的时期，因为这个阶段是胎儿骨骼形成、发育最旺盛的时期。在饮食中适当选择一些富含钙的食物，如牛奶、奶酪、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、海鱼等，需要的钙就完全可以得到补充。



孕前要做饮食胎教

为了保证母婴健康，必须从孕前就开始调整自己的营养，应该注意补充维生素、矿物质。体重是衡量人体营养的一个指标，体重过轻表现为消瘦、乳腺发育不良等，会影响胎儿发育和产后乳汁的分泌。因此，孕妇应补充含有优质蛋白质和脂肪的食物，使体重接近正常水平后再受孕。体重超重或肥胖是患妊娠高血压、妊娠糖尿病等疾病的危险

因素。但是，妊娠期间不能采用减肥措施。肥胖的妇女应在孕前通过合理的营养，适量的体育锻炼，以达到理想体重再怀孕。另外应注意不要輕易吃药和长期过量饮酒。不少临床药物如抗生素，对精子的活动、卵子的成熟等有不利影响。长期过量饮酒可能导致胎儿畸形或出生后智力迟钝。因此夫妻在孕前半年都要戒酒戒烟。从孕前就培养合理的饮食习惯和健康的生活方式一定会给你带来一个健康可爱的宝宝。



孕前应远离化学添加剂食品

现代人的生活离不开各种各样含有化学添加剂的食品，对孕妇来说，要从准备怀孕开始就远离化学添加剂。例如腌肉、熏鱼、香肠中都含有亚硝胺，这种化学物质能使孕妇体内血液的含氧量降低，出现头晕、发热、腹痛等症状，最可怕的是能够导致胚胎畸变。

有很多看起来颜色非常漂亮的甜味饮料中往往添加了大量的色素、甜味剂、防腐剂，如果经常食用这些饮料会影响人体肝脏和神经系统，对孕妇和胎儿的危害尤其大。因此，妇女要在孕前就应该远离这些含有化学添加剂的食品。



孕前告别咖啡因食品

咖啡因是一种兴奋中枢神经的药物。据测定，一瓶340克的可乐型饮料中含咖啡因50~80毫克，如果一次饮用含量达1克以上的咖啡因饮料，就会导致中枢神经系统兴奋。其表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速及失眠、眼花、耳鸣等。即使服用量在1克以下，由于咖啡因对胃黏膜的刺激，也会出现恶心、呕吐、眩晕、心悸及

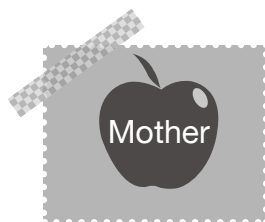
心前区疼痛等中毒症状。国外专家研究后认为，咖啡因作为一种能够影响女性生理变化的物质，可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

胎儿对咖啡因尤为敏感，咖啡因能迅速通过胎盘而作用于胎儿，使胎儿受到不良影响。科学家通过对孕鼠注射咖啡因实验证实，过量摄入咖啡因的孕鼠产下的仔鼠易发生腭裂、脑膜膨出、脊柱裂、无下颌、无眼、骨骼异常、矮小、四肢畸形等现象。因此，为了下一代的健康，孕妇应当慎饮或禁饮含有咖啡因的食品。



孕前不宜吃高糖食物

糖在人体内的代谢会大量消耗钙，而孕期钙的缺乏，会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。另外，孕妇在妊娠期肾排糖功能可有不同程度的降低，如果血糖过高就会加重孕妇的肾脏负担，不利于孕期保健。大量医学研究表明，摄入过多的糖分会削弱人体的免疫力，使孕妇机体抗病力降低，易受病菌、病毒感染，不利优生。怀孕前，夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，常常可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现妊娠糖尿病。妊娠糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，更重要的是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并易出现早产、流产或死胎。孕妇摄入过量的糖，宝宝出生后，孕妇成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，这就影响宝宝的健康成长。因此，准备怀孕的妇女应减少糖的摄入。



专·家·推·荐·的 备孕营养食谱

清炒猪血

■ **材料** 猪血500克、姜5克。

■ **调料** 食用油、料酒、味精、盐各适量。

做法

- 1.猪血切成大块，放入开水锅中焯一下，捞出沥干水分，切小块。
- 2.姜洗净，切丝。
- 3.锅内放油后，烧至七成热，下猪血及料酒、姜、盐翻炒，起锅时放入味精即可。

功效解析

养血补血，适用于血虚之人。传统医学认为，父精母血是胎儿孕育的基础，所以在怀孕前，女方一定要多吃些能够补血的食物和菜肴；中医认为吃猪血可补充人体之阴血。

里脊菱肉

■ **材料** 猪里脊肉100克、鲜菱角500克、水淀粉30克。

■ **调料** 植物油、盐、味精、葱花、料酒各适量。

做法

- 1.菱角切片，里脊肉切片，用料酒、盐、淀粉上浆稍微腌一下。
- 2.开油锅，油温六成热投入里脊肉片炒匀出锅，锅留底油放进菱片稍炒，再下里脊肉片、料酒、葱花、盐、味精炒匀，水淀粉勾芡即可。

功效解析

营养丰富，强身健体；尤其是本菜肴中使

用菱角，可益气健脾，可补人体后天之本，增强人体对营养物质的消化吸收能力，怀孕前食之，有益于优生。

抓炒腰花

■ **材料** 猪腰300克。

■ **调料** 料酒、白糖、湿淀粉、酱油、醋、葱末、姜末、味精、盐、植物油、花生油各适量。

做法

- 1.将猪腰洗净去膜，再切成两半，分别将中间的腰臊片去掉，再将每个腰子切成8条，裹上湿淀粉。
- 2.花生油烧至五成热，将腰条一块块下入油锅，避免粘连，待油九成热时，端到小火上继续炸2分钟左右，捞出控净油。
- 3.用酱油、料酒、醋、白糖、味精、盐、葱末、姜末加少许湿淀粉兑成芡汁。
- 4.另坐锅，放植物油，油热时放入芡汁，汁稠时倒入腰花，翻炒两下盛出即可。

功效解析

腰花补肾气，强腰膝，适合于怀孕前食用。此菜肴外焦里嫩、味道鲜美。

冰镇山药

■ **材料** 山药300克。

■ **调料** 红糖50克。

做法

- 1.先将山药切成块；锅内加水后放在火上，将山药块倒入煮熟，捞出，入凉水浸泡。

2. 红糖溶化加清水，烧沸，过滤，凉凉。入冰箱稍冷冻后，取出。把山药块沥干水，放入碗中，倒入冷红糖汁即可。



功效解析

山药补肾气，强身体，补气益精，非常适合于受孕前食用。

一品山药

■ **材料** 生山药500克，面粉150克，核桃仁、什锦果各适量。

■ **调料** 蜂蜜、白糖、植物油、湿淀粉、糖蜜汁各适量。

做法

1. 山药洗净，蒸熟，去皮，放入碗中备用。
2. 加入面粉揉捣均匀后，揉成面团，放平盘中做成圆饼状。
3. 在饼上摆上核桃仁和什锦果料，上笼蒸30分钟。
4. 将白糖、植物油下入锅中，用大火加热，加入蜂蜜、湿淀粉调匀，待加热至白糖溶化，液汁黏稠，出笼后浇上糖蜜汁即可。



功效解析

山药补肾气，核桃仁、湿淀粉也补肾气，加之蜂蜜益精血，故这道菜孕前吃可优生。

雄鸡报晓

■ **材料** 鸡胸肉、大虾、油菜各500克，胡萝卜250克，鸡蛋1个。

■ **调料** 盐、料酒少许，清香油、植物油、面粉各适量。

做法

1. 鸡肉取2/3稍蒸，放入料酒搅拌并蒸干水分，取出切丝，剩余的鸡肉切成肉末备用。
2. 取大虾四只煎炸成红色，另取两只去皮，粘上面粉煎炸。

3. 鸡肉丝与胡萝卜丝、植物油搅拌做鸡身，鸡肉末炒熟做鸡脖、鸡头。

4. 四只大虾做鸡尾，另两只大虾做鸡腿。

5. 用鸡蛋一只煎制成“太阳”；油菜叶切丝，加油炸成深绿色，制成草地。



功效解析

鸡肉补血，而精血同源，故能益精，大虾则温补肾气。这道菜有利于胎儿的孕育。

油炸香椿糊

■ **材料** 鲜香椿叶250克、面粉适量。

■ **调料** 食用油、盐各适量。

做法

1. 将香椿叶洗净，切碎，面粉加水调成稀糊状，放入盐和香椿叶拌匀。
2. 将锅内倒油烧热，用小勺把糊料慢慢一勺勺放入锅内炸，呈焦黄后捞出，即可食用。



功效解析

香椿含胡萝卜素及B族维生素、维生素C等，中医认为，它能健胃理气、清热解毒，可排除体内的毒邪，有利于胎儿的孕育。

圆鱼骨髓汤

■ **材料** 圆鱼1只、猪脊髓120克。

■ **调料** 姜丝、葱段、胡椒面、味精各适量。

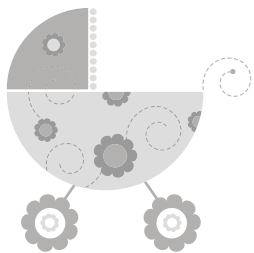
做法

1. 将圆鱼去头、甲、内脏及爪，将猪脊髓同圆鱼放入锅内。
2. 加姜丝、葱段、胡椒面，再加适量清水，用大火煮沸，再用小火煮至肉烂为止，吃时下味精即可。



功效解析

圆鱼味咸性平，补中益气，滋阴，适用于虚劳不足，尤宜于孕前服用。



第二章

十月怀胎同步营养方案

孕期全程准妈妈饮食是否合理直接影响到胎儿在妊娠不同阶段的生长和发育。只有科学合理、丰富多样的膳食才能为宝宝的未来发育建立良好的基础，同时也使准妈妈自身受益。怀胎十个月，准妈妈每个月的营养需求也会随着自身身体状况和胎儿发育状况发生改变，准妈妈必须据此对调整营养准备，以最佳的身体状态迎接宝宝的到来。



孕1月饮食与营养方案



孕1月的营养需求

孕早期的膳食营养强调营养全面、合理搭配，避免营养不良或过剩。

胎盘需要将一部分能量以糖原形式储存，随后以葡萄糖的形式释放到血液循环中，供胎儿使用。胎儿能够利用的能量也主要以葡萄糖为主。因此，母亲应适当增加碳水化合物的摄入量，以保证胎儿的能量需要。孕妇每天至少摄入150克以上的碳水化合物，避免因饥饿而使体内血液中的酮体蓄积。这些物质被胎儿吸收后，会对胎儿大脑的发育产生不良影响。此外，孕妇的脂肪用量也不能过低，以防止脂溶性维生素不能被吸收。

孕早期胚胎的生长发育，母体组织的增大均需要蛋白质。孕早期是胚胎发育的关键时期。此时，孕妇体内蛋白质、氨基酸缺乏或供给不足能引起胎儿生长缓慢，甚至造成畸形。同时早期胚胎不能自身合成氨基酸，必须由母体供给，因此，母体应从膳食中获得充足的优质蛋白质。只有每天不少于40克的蛋白质供给，才能满足母体需要。不愿吃动物性食物的孕妇可以补充奶类、蛋类、豆类、坚果类食物。

孕早期应确保孕妇矿物质、维生素的供给。为了补充足够的钙质，孕妇应多进食牛奶及

奶制品。不喜欢喝牛奶的孕妇可以喝酸奶、吃奶酪或喝不含乳糖的奶粉等。呕吐严重的孕妇易出现体液平衡失调的症状，应多食蔬菜、水果等碱性食物，以防止发生酸中毒。



孕1月的饮食指导

在怀孕的0~4周，胎儿发育缓慢。孕妇在营养补充上不用过于讲究。孕妇的进食量和所需营养素与怀孕前期基本相似。孕妇每天最低营养需要大致包括200克主食、40克以上蛋白质（相当于100克瘦肉+2个鸡蛋+2袋牛奶），同时，孕妇要注意补充维生素C，多吃菠菜、猕猴桃等新鲜绿叶蔬菜、水果和豆类制品。

此时，孕妇应注意吃些容易消化、清淡少油腻的食物和符合口味的食物，避免食用过分油腻和刺激性强的食物。可将孕妇每日饮食调整为少量多餐，每天加二三次辅食，辅食量不宜过多。孕妇在每天清晨早孕反应严重时，尽量吃一些烤面包、馒头片等易消化食物，多喝水，保持心情舒畅，克服恶心、呕吐等妊娠反应，坚持进食。



孕妇可适当多吃花生

花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为“长生果”、“植物肉”、“绿色牛乳”。中医学认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。孕妇可适当多吃花生，吃花生不要去掉红色仁皮，红皮是利血物质。



孕妇可适当多吃芝麻

芝麻含有丰富的钙、磷、铁。中医学认为，芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，孕妇适当多

吃芝麻对自身和胎儿都有益。



孕妇吃鱼好处多

鱼肉富含蛋白质，每500克鱼中所含蛋白质的含量相当于600克鸡蛋或850克猪肉中蛋白质的含量。丰富而优质的蛋白质是生命的载体，具有均衡营养。鱼类含有丰富的氨基酸、卵磷脂、钾、钙、锌等微量元素，这些是胎儿发育的必要物质，尤其是神经系统的发育。

调查研究表明，孕妇多吃鱼有利胎儿发育，特别是脑部神经系统。这是因为鱼肉中除含有优质蛋白质、适量的脂肪、丰富的维生素、矿物质外，还含有较多的不饱和脂肪酸——二十碳五烯酸在起作用。二十碳五烯酸在人体内不能自己合成，而必须从食物中获得，吃鱼就是很好的获得途径。二十碳五烯酸还具有很多药理作用，能使血液黏稠度下降，防止血栓形成。同时又能扩张血管，便于孕妇将充足的营养物质运输给胎儿，促进胎儿的发育。另外还有报道，二十碳五烯酸还能有效预防妊娠高血压综合征的发生。所以说，孕妇吃鱼好处多多。



孕妇不能吃的四种鱼

鱼的蛋白质丰富，远远高于肉类，且属优质蛋白质，易消化。鱼还含有丰富的维生素A、维生素D，矿物质含量也较高。鱼肉不仅可以预防心血管病，而且有利于神经系统发育。因此，怀孕的妈妈应多吃鱼。然而，不同种类的鱼体内会积聚着不同量的汞，这是一种对人体有害的天然元素。因此，美国食品和药物管理局提醒孕妇及计划怀孕的妇女，要避免吃鲨鱼、鲑鱼王、旗鱼及方头鱼，因为这四种鱼的汞含量非常高。

汞进入孕妇体内之后，可以破坏胎儿的中枢神经系统，影响胎儿的大脑发育。胎儿在母体吸收过量的汞，会影响脑部神经发育，导致将来学习能力缺陷，并出现智力发展迟缓等后遗症。

孕妇购买鱼类时，最好买活鱼，其次要看产地，远离工业区的鱼类体内污染物质较少。孕妇只要尽量吃不同种类的鱼，不要集中吃一种，补充人体不同需求。

孕妇可适当多吃黑木耳

黑木耳营养丰富，具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、强智等功效，是滋补大脑和强身的佳品。黑木耳炖红枣具有止血、养血的功效，是孕妇、产妇的补养品。

孕妇要适量吃豆制品

豆类是重要的健脑食品，如果孕妇能适量多吃些豆类食品，将对胎儿健脑十分有益。

这是由于大豆含有35%的蛋白质，是天然食物中蛋白质含量最高的食品。其氨基酸组成接近人体需要，且富含谷类蛋白质较为缺乏的赖氨酸，是谷类蛋白质互补的天然理想食品。大豆中的皂苷和异黄酮有抗氧化、降低血脂和血胆固醇的作用。大豆低聚糖能不经消化直接进入大肠，可为双歧杆菌所利用并有促进双歧杆菌繁殖的作用，能对人体产生有利影响。

大豆中所含相当多的氨基酸和钙、硫胺素和核黄素，正好弥补米、面中这些营养的不足。比如，人的大脑中极为重要的营养物质谷氨酸、天冬氨酸、赖氨酸、精氨酸在大豆中的含量很高，非常有助于健脑。

孕妇要适量多吃嫩玉米

在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。

玉米中的B族维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。同时，玉米中含有大量的营养保健物质，除碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素、B族维生素等营养物质。玉米的营养价值很高，但用老玉米粉做成食物后损失的营养部分较多。吃嫩玉米则营养物质基本没有损失。嫩玉米的水分、活性物、B族维生素等各种营养成分也比老熟玉米高很多，因为在储存过程中，玉米的营养物质含量会快速下降。

对孕妇来说，多吃嫩玉米好处很多，因为嫩玉米粒中丰富的维生素E有助于安胎，可用来防治习惯性流产、胎儿发育不良等。另外，嫩玉米中所含的维生素B₁能增进孕妇食欲，促进胎儿发育，提高神经系统的功能。嫩玉米中还含有丰富的粗纤维，能加速致癌物质和其他毒物的排出，孕妇妊娠便秘者食用，可起到缓解病情的作用。

孕妇要多喝牛奶

女性怀孕之后，由于激素与代谢的改变，身体发生了一系列的生理变化，常伴有恶心、呕吐、消化不良、食欲减退，后期则因子宫增大影响肠的蠕动引发便秘。机体各器官如心、肺、肝、肾等负荷增大，造血器官因母体血容量加大和红细胞增加而加大活动。此时孕妇对营养的要求比未孕时大大增加，除了自身需要的营养外，还要源源不断地供给腹内胎儿生长发育所需的一切营养。

在营养的全面性方面，孕妇比未孕时的要求亦较高，为了保证胎儿各脏器特别是大

脑的发育，孕妇需要“全面性营养素”。也就是说，除蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素四大营养素之外，还需要补充铁、钙、磷、锌、硒等物质。

在整个孕期中，母体约需要储存钙50克，其中供给胎儿30克。母亲通过脐带向婴儿传输钙物质，就能增加婴儿骨骼发育。母体如钙摄入不足，胎儿需要的钙就会从母体的骨骼、牙齿中夺取，以满足生长的需要，这样易使母体血钙降低，发生小腿抽筋或手足抽搐。

营养专家认为：孕妇补钙的最好方法是喝牛奶。牛奶中的钙最容易被孕妇吸收，而且磷、钾、镁等多种矿物质和氨基酸的比例也十分合理。每100克牛奶中含有约104毫克钙。孕妇每天喝200~400克的牛奶，就能保证钙等矿物质的摄入。但是孕妇从牛奶中补钙一定要讲科学。尽管有的孕妇每天保证喝足了一定量的牛奶，但由于这些牛奶在加工过程中，许多营养已经被破坏，钙和其他的营养物质摄入远远不足。目前，全世界公认的最先进的鲜牛奶加工应采取瞬时超高温灭菌和利乐砖无菌包装技术，这种牛奶加工工艺，能最完好地保存牛奶的营养。

怀孕应多吃香蕉

营养学家新近指出，怀孕妇女应在她们的日常饮食中加上香蕉，因为香蕉是钾的极好来源，并会有丰富的叶酸；而体内叶酸及亚叶酸和维生素B₆的储存是保证胎儿神经管正常发育、避免无脑、脊柱裂严重畸形发生的关键性物质。此外钾还有降压、保护心脏与血管内皮的作用，这对于孕妇是十分有利的。因此营养学家建议，怀孕妇女最好每天能吃一只香蕉。



孕妇不宜偏食

孕妇如果偏食，营养摄入单调，使体内长期缺乏某些营养物质或微量元素，造成孕妇营养不良，使妊娠合并症增加，如贫血或骨质软化症等。同时母体不能为胎儿生长发育提供所需要的营养物质，以致于造成流产、早产、死胎或胎儿宫内发育不良等。或出生后由于胎儿瘦小，先天不足，以致多病造成喂养困难。另外，胎儿期因缺乏营养，如蛋白质、不饱和脂肪，会造成脑组织发育不良，以致出生后智力低下。所以孕妇饮食应该多样丰富，保证营养全面均衡。应尽量利用烹调多样化的方式，丰富自己的饮食，以保证妊娠期间母体与胎儿充足的营养供应。



孕妇进食不宜狼吞虎咽

孕妇进食是为了充分吸收营养，保证自身和胎儿的营养需要。孕妇进食切忌狼吞虎咽。人体将食物的大分子结构变成小分子结构，有利于消化吸收。这种变化过程是靠消化液中的各种消化酶来完成的。人在进食时，慢慢咀嚼食物，可以使消化液的分泌增多，这时人体摄取食物营养则正常有利。咀嚼食物引起的胃液分泌比食物刺激胃肠而分泌的胃液数量更大，持续时间更长。可见，咀嚼食物对消化液的分泌起着重要作用。吃得过快、食物嚼得不精细，不能使食物与消化液充分接触，食物未经充分咀嚼就进入胃肠道，食物与消化液接触的面积会大大缩小，会影响食物与消化液的混合，有相当一部分食物中的营养成分不能被人体吸收。此外，有时食物咀嚼不够，还会加大胃的消化负担或损伤消化道黏膜，使消化液分泌较少，易导致肠胃病。



孕2月饮食与营养方案



孕2月的营养需求

各种营养成分的摄取在总体上应满足一定的营养原则。一种营养素不能代替另一种营养素，各种营养之间失去平衡可能会影响机体对它们的吸收利用。例如，一种氨基酸缺乏，势必会妨碍其他氨基酸的利用以及蛋白质的合成。而某种氨基酸过多，也可引起氨基酸失衡或产生拮抗作用，对胎儿的生长发育有不良影响。所以，合理摄取营养的重要方法就是平衡膳食，也就是说，使摄入的能量适宜，又要使营养素之间的比例恰当，同时供给含有各种维生素、微量元素及矿物质的食品。

各种营养素要在人体内不断地进行代谢，人体对营养物质的需求也是一种连续的过程。孕妇要注意每天摄取各种营养，而不能今天暴饮暴食，明天则清汤寡水。孕妇要多吃粗粮，因为很多粗粮，如玉米面、小米、土豆和红薯中的维生素、蛋白质、微量元素比大米和精面中含量要高。

烹调的原则是少损失营养物质，使营养物质更容易吸收，而且适当使用各种调味品，使饭菜可口，增加食欲。做菜时应先洗净后再切，块不要太细，切后立即下锅，暴露在空气中的时间不宜太长，煮烧的时间不要过长，做饭做菜最好用铁质器具，烹调口味宜清淡。

饮食的内容和方式要适合这个妊娠阶段的生理需要和生理变化，此时为妊娠初期，胎儿较小，生长缓慢，向母体索取的

营养素不高，孕妇只要在普通膳食中增加一些含矿物质和维生素较多的食物如蔬菜、水果就够了。



孕2月的饮食原则

妊娠初期，由于血糖偏低、酮体升高，孕妇易发生食欲不振、轻度恶心和呕吐，这时可以多吃含糖较多的食物，以提高血糖、降低酮体。在这段时期宜多吃鱼，因为鱼营养丰富，滋味鲜美，易于消化，特别适合妊娠早期食用。为了防止恶心、呕吐，要少食多餐，少吃油腻和不易消化的食物，多吃稀饭、馒头干、豆浆等清淡食物。还可以在起床和临睡前吃少量面包、饼干和其他点心。



孕妇应注意摄入蛋白质

蛋白质是妇女怀孕时需求量最大、最重要的营养素，也是构造人的内脏、肌肉及脑部的基本营养素，与胎儿发育有极大关系，因此，孕妇一定不能缺少蛋白质。蛋白质除作为能量的供应之外，还能提供人体不能合成的必需氨基酸。

妊娠早期蛋白质摄入量应不低于未孕时期的摄入量，每天需要优质蛋白质（含人体必需氨基酸的蛋白质）65克左右（非妊娠期60克），方可满足孕妇的需要。优质蛋白质主要来源于动物性蛋白质如蛋、肉、鱼、奶类及植物蛋白质如豆类、米、玉米、大多数坚果中也含量丰富。但植物蛋白质在人体内的吸收利用率不如动物蛋白质高。在

补充蛋白质时，要将多种食物进行搭配，有效地补充蛋白质。

蛋白质与其他许多营养素一样，有一个最佳的补充量，最近研究证实，孕期高蛋白饮食，可影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。

过多地摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。同时，蛋白质摄入过量，不仅可造成血中的氮质增高，而且也易导致胆固醇增高，加重肾脏肾小球滤过压力。

因此，对于蛋白质的摄入应持适量、适度的原则，切不可盲目多补、滥补。



孕妇应注意摄入足够的热量

所有生物都需要热量维持生命活动，人体所需要的热量都是来自产热营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物。碳水化合物又称糖，它由可被人体消化吸收的葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖等单、双糖以及不能被人体消化吸收的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维两部分组成。碳水化合物的主要功能是供给热量，神经系统活动所需要的热量仅能由葡萄糖提供。

热量供应不足的危害

孕妇在妊娠过程中由于大量储存脂肪和胎儿新组织生成，热量消耗高于未妊娠时期。因此，妊娠后热量的需要增加，且随妊娠延续而增加。保证孕妇热量供应极为重要，如果孕期热量供应不足，母体内储存的糖原和脂肪被动用，孕妇表现为消瘦，精神不振，皮肤干燥，骨骼肌退化，脉搏缓慢，体温降低，抵抗力减弱等。据研究，孕妇膳

食中热量摄入量直接影响胎儿的生长发育，摄入量少可使出生胎儿低体重，孕妇应摄入足够热量，保持血糖于正常水平。因葡萄糖为胎儿代谢所必需，多用于胎儿呼吸，当胎儿耗用母体葡萄糖较多，母体就不得不以氧化脂肪及蛋白质来供能。当孕妇碳水化合物摄入不足，脂肪消耗过快，氧化不全时极易出现酮或酮症中毒。患酮症的孕妇将出现血糖低，血液酮体高，此时酮体可进入羊水中，胎儿在缺乏葡萄糖的情况下，不得不利用羊水中酮体作为热量的来源，而酮体进入胎儿体内，对胎儿的脑部和神经系统发育将产生不良作用。

热量的最佳来源

热量主要来源于脂肪和碳水化合物。

脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油中如芝麻油、豆油、花生油、玉米油等既能提供热量，又能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，是食物烹调的理想用油。碳水化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、玉米、小米、红薯、土豆、山药等。碳水化合物比脂肪容易消化，在胃内停留时间较短，能缓解早期妊娠反应。它在体内消耗吸收和利用较脂肪、蛋白质迅速而完全，是肌肉活动时最有效的燃料，特别可作为心肌收缩时的应急能源，脑组织和红细胞也要靠碳水化合物分解产生的葡萄糖供给热量，因此，孕妇应重视碳水化合物的热量摄入。

除了各种粮谷食品，蔬菜和水果中也含有一定的碳水化合物、膳食纤维、矿物质、微量元素和水溶性维生素。但是蔬菜中碳水化合物的含量只有2%左右，而水果一般含碳水化合物均高于蔬菜，10%左右，其中香蕉、芭蕉的含量在20%~26%，鲜枣的碳水化合物含量达近30%。

► 热量摄入随孕期而有所增加

孕妇热量的需要量应随着妊娠中基础代谢的增加、胎儿和胎盘的生长发育、母体有关组织的增大以及体重的增加而增加。妊娠早期基础代谢增加不明显，胚胎发育缓慢，母体体重、乳房发育变化很小，所以热量的摄入量只要比未孕时略有增加就可以满足需要。妊娠期妇女每天碳水化合物的需要量为400~500克，最好根据体重的增加情况调整每日热量的供给，妊娠全程体重应增加12.5千克左右，孕中晚期每周增重应为0.3~0.5千克。



孕妇要摄入益智健脑食品

孕妇的饮食与胎儿的健脑关系极大。孕妇在怀孕期间的饮食非常重要，它直接影响胎儿的生长发育，特别是脑的发育。大脑的发育在胎儿期共有两次高峰，第一次在妊娠三四个月内，第二次在妊娠七个月到足月。

大脑质量的50%~60%是脂肪，而且绝大部分是不饱和脂肪。不饱和脂肪主要来源于植物类食物。富含植物脂肪的食物有：芝麻、花生仁、核桃仁、各种瓜子、大豆及其制品等。其中核桃所含脂肪的主要成分是亚油酸，这种油脂正是胎儿大脑和视觉功能发育所必需的营养成分，其中的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，亚麻酸的正常摄入应在怀孕前3个月开始，如果孕妇没有足够的供给，胎儿就无法形成健康大脑，而且神经系统一旦形成，就再也无法修补，将导致孩子成人以后，注意力缺陷、多动性障碍、冲动、焦虑、发脾气、睡眠不好、记忆力差等症和精神失调的概率高于常人。



孕妇适当补充含铁的食物

铁是血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素酶类以及多种氧化酶的组成成分。它与血液中氧的运输和细胞内生物氧化过程有着密切的关系。因此，铁是造血原料之一，对人体维持正常代谢有不可替代的作用。

怀孕期间，孕妇除了维持自身组织变化的需要外，还要为胎儿生长供应铁质。胎儿除了摄取日益增长所需要的铁质之外，还需要在肝脏中储存一部分铁质。同时，母体还要为分娩失血及哺乳准备铁质。

缺铁的危害 轻度缺铁性贫血是妊娠期较常见的一种并发症。轻度贫血对于妊娠及分娩的影响不大，而重度贫血可以引起早产、低体重儿或者死产。整个妊娠期胎儿及母体红细胞生成需要铁大约800毫克，尤其在妊娠最后3个月。

多吃含铁的食物 为了预防妊娠贫血，孕期必须吃足量的含铁食品。富含铁的食物有猪肝、精瘦肉、鸡蛋等，这些都含有丰富的血红蛋白铁和肌红蛋白铁。容易吸收的含铁食物有肝脏、豆类食品、燕麦、大麦、牛肉、鸡肉、土豆、樱桃、葡萄干、南瓜及虾等。一些富含维生素C的食物，如柑橘、草莓、青椒等与含铁质的食物一起食用，可促进铁质的吸收。

摄入铁元素要适量 然而，铁元素也并非多多益善。人体小肠黏膜细胞中，有与铁结合的特异蛋白质。当食物中的铁被小肠上段吸收后，经过生物化学反应使吸收的铁进入血液，转化成运铁蛋白运转到全身，以铁蛋白和含铁血黄素的形式储存在各脏器和组织中。正常情况下，人每天由粪、尿、汗液排泄的铁应与吸收的铁保持平衡。

如果孕妇长期偏食富含铁的药物或者酒

类,就会使身体内的铁含量增多,最终影响身体健康。

孕早期,准妈妈每天至少应摄入15~20毫克铁;怀孕晚期,每天应摄入20~30毫克铁。可耐受的最高摄入量为60毫克。含铁质的口服制剂一般选择乳酸亚铁型补铁保健品,因为乳酸亚铁更有利于人体的吸收和利用。

孕妇吃点野菜好

野菜营养丰富。与栽培蔬菜比较,蛋白质高20%,矿物质达数十种之多且含量高。以蕨菜为例,铁质为大白菜的13倍,胡萝卜素为其2倍,维生素C为其8倍。至于叶酸,每100克红苋菜含量高达200微克,超过叶酸之冠——菠菜。故孕期餐桌上添一碟野菜,无疑为母胎双方增添了一条营养供给渠道。此外,野菜污染少,味道也佳,可刺激食欲,帮助孕妇克服孕早期的厌食症。因此,孕妇可适当吃些野菜。

孕妇主要营养素的食品来源

妊娠第二个月是胎儿器官形成的关键时期,最原始的大脑已经长成。怀孕时期营养的好坏,直接影响胎儿生长发育。

孕妇营养不良,会使胎儿发育不良,导致出生婴儿智力低下、发育迟缓或胎儿畸形等,严重的还会引起流产、早产、死产。

为确保营养胎教的成功实施,孕妇应注意摄入含有适量蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷、维生素(A、B、C、D)和叶酸的食物。这时,孕妇还应注意主食及动物脂肪不宜摄入过多,因为摄入过多的脂肪会产生巨大儿,造成分娩困难。同时,营养不足,会导致孕妇头晕、全身无力、牙齿松动,引

起缺钙、缺铁、贫血等营养不良疾病。因此,孕期应注意合理的营养及科学调配,以保证主要营养素的摄入。

孕妇在妊娠初期的3个月内,以高蛋白、少油腻、易消化为原则,每日应保证有优质的蛋白质、充足的碳水化合物和维生素,可以多吃水果、蔬菜,并保持心情愉快。最好不吃油炸、辛辣等不易消化和有刺激性的食物,以预防流产的发生。

孕妇应多喝水

对孕妇来说,补充水分是怀孕时必不可少的。这是因为孕妇自身的水分多少与羊水量有重要的关系。

怀孕之后,提供胎儿生存环境的羊水就成了孕妇体液循环系统的一部分,每3~4个小时羊水就会完全循环一次,所以多喝水,促进体液循环,对羊水的循环很有好处。特别是有的孕妇可能羊水偏少,那么就更需要大量地补充水分了。

对于孕妇本身来说,因为身体内部的变化,阴道、尿道炎症就会找上门来,而且久治不愈。这个时候大量喝水、大量排尿,能帮助阴道、尿道炎症的缓解。原理很简单,通过尿液的冲刷,可以帮助病菌的清理。特别是对于一些刚刚出现白带发黄、尿道不适这种轻微症状的孕妇,每天多喝水就能很大程度上控制病情的发作。

孕妇喝水“五不要”

孕妇不要等到口渴才饮水

口渴是缺水的结果而不是开始,是大脑中枢发出要求补水的救援信号。口渴说明体内水分已经失衡,细胞缺水已经到了一定的程度。

❖ 不要喝久沸或反复煮沸的开水

因为水在反复沸腾后，水中的亚硝酸银、亚硝酸根离子以及砷等有害物质的浓度相对增加。喝了久沸的开水以后，会导致血液中的低铁血红蛋白结合成不能携带氧的高铁血红蛋白，从而引起血液中毒。

❖ 不要喝没有烧开的自来水

因为自来水中的氯与水中残留的有机物相互作用，会产生一种叫“三羟基”的致癌物质。孕妇也不能喝在热水瓶中储存超过24小时的开水，因为随着瓶内水温的逐渐下降，水中含氯的有机物会不断地被分解成为有害的亚硝酸盐，对孕妇身体的内环境极为不利。

❖ 不要喝保温杯沏的茶水

因为茶水中含有大量的鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素等，如果将茶叶浸泡在保温杯的水中，多种维生素被大量破坏而营养降低，茶水苦涩，有害物质增多，饮用后会引起消化系统及神经系统的紊乱。

❖ 不要喝被污染的水

孕妇绝对不能喝被工业生产中的废水、废气、废渣等污染物污染过的水，这样的水即使经过高温煮沸，水中的有毒化学物质仍然存在。

对准妈妈来说，正确的饮水方法应该是每隔两小时喝一次水，一天保证8次。在怀孕早期每天摄入的水量以1000~1500毫升为宜，孕晚期则最好控制在1000毫升以内。

孕妇不宜多吃热补品

从营养学角度看，桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素A、B族维生素及酒石酸

等物质，属营养丰富的食物。中医认为，桂圆有补心安神、养血益脾之效，为滋补佳品。但桂圆甘温大热，一切阴虚内热体质及患热性疾病者均不宜食用。女性怀孕后大多阴血偏虚，阴虚则滋生内热，因此孕妇往往有大便干燥、口干苔热、肝经郁热的症状。中医通常有“胎前宜凉”的主张。桂圆甘温大热，孕妇食之不仅不能保胎，反而极易出现漏红、腹痛等先兆流产症状，甚至流产或早产，故孕妇不宜食用桂圆。不仅桂圆不宜多食用，人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、荔枝、胡桃肉等也不宜多食用。

孕妇不宜全吃素食

素食中尽管含有较多的维生素及微量元素等营养物质，但却缺少牛磺酸这一营养物质。而牛磺酸与孕妇和婴儿的视力有着非常密切的关系。有人曾用孕猫来做实验，发现孕猫的牛磺酸食用量增加，会有助于幼猫视力的正常发育；反之，如果孕猫的牛磺酸食用量明显减少，则幼猫会出现视力反常，视网膜出现严重的退化，严重者甚至失明。所以说，怀孕以后的妇女吃素食并不好。对于均衡饮食的人来说，很少会缺乏牛磺酸，因为大多数动物性食品中都含有一定量的牛磺酸，而且，人体自身还能少量合成。但是怀孕以后，孕妇所需要的牛磺酸要比平时多，这就需要从食物中获取。所以，孕妇饮食应荤素搭配，不能只吃素食而不吃荤食，否则，不但危害自己，而且会危害后代。

有营养的食物并非摄入越多越好

有营养的东西，并不是摄入越多越好。过多摄入营养会使脂肪过多囤积，导

致肥胖和冠心病的发生。体重过重还限制了体育锻炼，从而导致抗病能力下降，可能造成分娩困难。过多的维生素A和维生素D还能引起中毒，导致胎儿出现畸形。所以，孕期控制体重增加和合理饮食都是有讲究的，孕妇要根据健康饮食的要求安排好一日三餐。



孕妇不必忌口

关于孕妇饮食，有许多传统观念并不科学，孕产妇要忌口就是其中之一。比如在有些地方，认为女性怀孕以后不能吃羊肉、猪头肉及青菜、水果，一旦吃了羊肉、猪头肉，生下的孩子会抽“羊角风”、“猪头疯”；吃了蔬菜、水果会着凉等。其实，这些都是毫无科学根据的。

孕妇为给不断生长的胎儿提供所需的营养，产妇为了能及时补充分娩时失血和产后哺育婴儿所需要的多种营养物质，必须多吃肉、蛋、鱼、及蔬菜、水果等食物。由于各种食物中所含的营养成分不同，如鱼肉蛋类食品主要含蛋白质，蔬菜、水果主要含多种维生素，所以，孕产妇不仅不能忌口，更不能偏食。



食动物肝脏并不是多多益善

动物肝脏中除含有丰富的铁外，还含有丰富的维生素A，孕妇适当食用对身体健康和胎儿发育有好处，但是，并不是多多益善。孕妇如果过量食用动物肝脏，必然会导致维生素A摄入过多，从而引起胎儿发育异常。另外，动物肝脏还是动物体内最大的解毒器官和毒物周转站，如果长期过多食用，某些有毒物质会对孕妇和胎儿产生不良影响。



孕妇没必要多吃酸性食物

孕妇在孕期第二个月常会出现恶心、呕吐等妊娠反应。中国民间历来常用酸性食物来缓解孕期呕吐，甚至有用酸性药物止吐的方法。这种方法并不可取，长时间的酸性体质不仅容易使母亲患某些疾病，更重要的是影响胎儿正常、健康的生长发育，甚至可能导致胎儿畸形。



食用鱼肝油要适当

鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D，孕期适量补充鱼肝油，有利于母体健康和胎儿发育，同时也有益于孕妇对钙的吸收。

但如果片面地认为服用鱼肝油越多越好，则会对孕妇和胎儿造成危害。维生素A服用量过大，将会引起胎儿骨骼畸形、腭裂以及眼、脑畸形等的发生；而维生素D服用量过大，将会引起孕妇皮肤瘙痒、脱发以及胎儿主动脉发育不全、肺和肾动脉狭窄等缺陷。因此，孕期不宜长期大量服用鱼肝油。



晚餐摄入应适量

有的孕妇在上班期间，白天忙忙碌碌，吃得较随便，到了晚上则大吃特吃，其实这对健康非常不利。晚饭是对下午劳动消耗的补充，同时也是对晚上休息时热量和营养物质需求的供应。但是，晚饭后人的活动较少，晚间人体对热量的需求量并不大，特别是睡眠时，只需要少量的热量和营养物质，维持身体基础代谢的需要就行了。所以，晚上孕妇饭菜不必吃得太丰盛太多。如果吃得太饱，营养摄入过量，会加重胃的负担，不利于消化食物。



孕3月饮食与营养方案



孕3月的营养需求

胎儿发育早期，胚胎各器官的形成发育需要各种营养素，孕妇的饮食应满足胚胎对各种营养素的需要。孕妇在食物的种类和数量方面可加以适当搭配，组成平衡膳食。以下食品，可轮流选用同一类的不同食物。

◆ 粮谷类食物，包括米、面、杂粮、赤豆、绿豆及含脂肪多的坚果类

这些食物可提供热量，供给蛋白质、矿物质、B族维生素、膳食纤维。每日最低摄入量应在200克以上。

◆ 蔬菜、水果类食物

它们主要供给孕妇维生素和矿物质，如胡萝卜素、维生素C、维生素B₂、钙和铁、锌。

◆ 动物性食品

包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅肉及肝、肾、心、肚、水产类、蛋类。这些食物蛋白质含量高，容易消化吸收，是最重要的优质蛋白质的来源，还可提供一定的脂肪、脂溶性维生素和矿物质。

◆ 乳类和乳制品

它们是营养最完全的一类食品，富含蛋白质和容易吸收的钙。孕妇每日应尽可能保证摄入乳类和乳制食品200克。

◆ 碳水化合物

孕早期，为孕期提供热量的碳水化合物、脂肪供给不足，孕妇会一直处于“饥饿”状态，可导致胎儿大脑发育异常，出生

后智商下降。碳水化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、红薯、土豆、山药等，孕妇每天应摄入150克以上的碳水化合物。

◆ 脂肪

脂肪主要来源于动物油和植物油，植物油中的芝麻油、豆油、花生油等是热量的主要提供者，能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，植物油也是烹调的理想用油。



孕3月的饮食原则

孕妇的饮食应遵循下列特点：

- 高热量，特别是即将步入妊娠中期，热量应比平时高10%~25%，但是不宜食用过多的脂肪。

- 营养素要相应增加，孕妇每千克体重需要蛋白质1~2克，矿物质1克，而且必须增加维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素K的摄入量。少吃多餐，多吃水果蔬菜。

- 适当多吃酸、甜食物，少吃刺激性食物。

- 此期可以喝奶粉，饮食以清淡可口为宜，忌油腻辛辣、生冷刺激，多吃含维生素、矿物质含量丰富的食物。



孕妇一定要吃早餐

从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖为3.9~6.7mmol/L（70~120毫克/分升）。人体进入活动状态以后，肌肉开始动用糖分，血糖降到3.3~3.6mmol/L（60~65毫克/分升），人体便会感到饥饿。

如无早餐供应补足血糖，肌肉与脑所需血糖必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑内血糖仍会很低，这时人会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中。

孕妇一定要吃早餐，因为孕妇比正常人体质弱一些，如果早餐不吃很容易引起低血糖，后果严重会引起头晕。如果怀孕初期，孕妇还有可能会造成流产，所以为了自己和宝宝的健康成长，原来不愿吃早餐的孕妇也要坚持吃一些。

晨起的身体对于营养的吸收是有限的，建议早餐食用流体食物为主，少量固体食物为辅。水分的补充很重要，但白开水的营养价值不高，应该饮用牛奶。牛奶中含有大量人体需要的钙、蛋白质和维生素，能够满足人体对营养的需要。早起喝杯早餐牛奶，搭配含有谷物纤维的固体食物，简单又营养。孕妇还可以直接饮用加了谷物的早餐奶，例如苦荞早餐奶，以满足人体所需的膳食纤维和微量元素。孕妇的早餐应包括面包、鸡蛋或肉类、果汁和牛奶，并且要注意适当吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养的需要。

营养学家指出，孕妇应多吃些含铁丰富的食物，不能挑食或偏食，以防发生缺铁性贫血，从而危及自己和胎儿的健康。如果孕妇有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。

孕妇应多吃粗粮

粗粮是相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及豆类中的黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。由于加工简单，

粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含B族维生素，同时，很多粗粮还具有药用价值。

人体中含有氢、碳、氮、氧、磷、钙等11种常量元素，还有铁、锰、钴、铜、锌、碘、钒、氟等14种微量元素。这些元素虽然在体内的比重极小，却是人体中必不可少的，一旦供应不足便可产生一系列疾病，甚至出现死亡。人体必需的微量元素，对孕妇和胎儿来说更重要，孕妇缺乏微量元素时会引起更严重的后果。孕妇应尽可能以“完整食品”（指未经细加工过的食品，或经部分精制的食品）作为热量的主要来源。例如，少吃精制大米和精制面等。因为“完整食品”中含有人体所必须的各种微量元素（铬、锰、锌等）及维生素B₁、维生素B₆、维生素E等，它们在精制加工过程中常常被损失掉，如果孕妇偏食精米、精面，则易患营养缺乏症。孕妇的膳食宜粗细搭配、荤素搭配，不要吃得过精，以免造成某些营养素吸收不够。



孕妇要控制体重，以防体重增加过快

传统说法常说一个人吃两个人补，多吃、吃好才能生个健康宝宝。为了下一代的健康，准妈妈将自身体重问题抛之脑后，尽可能地多吃。但是，体重的过度增加，不仅增添了新妈妈的烦恼，还可能给宝宝的健康带来危害。

专家指出，孕妇体重过重会引发许多病症，如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病及并发症等，也会增加孕育巨大儿的概率，难以顺产，使剖宫产相对增多。

那么，到底孕期体重增加多少合适呢？美国医学会推荐：根据准妈妈孕前体重指数 $[BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高的平方 (m}^2\text{)}]$ 来计算孕期体重增加量。

- BMI<19.8的准妈妈，孕期总增重量应为12.5~18.0千克。

- 孕前BMI值正常的孕妈妈们（19.8~26），孕期体重增长可以为11.5~16千克。

- 孕前BMI为26.1~29.9的孕妈妈，孕期体重增长应在7~11.5千克。

- 如果孕前BMI>29.9，那孕期体重增长在6千克以上就行了。

在孕期的10个月里，体重的增加并非按照时间顺序均等分摊。只有讲究科学，遵循孕期体重“增长曲线”的规律才能保证妈妈和宝宝的健康。

8个小窍门帮准妈妈控制体重

- 在家里准备一个体重测量计，随时掌握体重变化情况。

- 一日三餐一定要有规律。

- 多吃一些绿色蔬菜。蔬菜本身不但含有丰富的维生素，而且还有助于体内钙、铁、纤维素的吸收，以防止便秘。

- 避免用大盘子盛装食物，面对一大盘子美味的诱惑可能会失去自控力，可以用小盘子盛装或者实行分餐制。

- 少吃油腻食物，多吃富含蛋白质、维生素的食物。

- 吃饭要细嚼慢咽。

- 尽量少吃零食和夜宵。

- 别为了怕浪费而吃过多食物。怀孕期间尤其不要这样，以免食物没浪费却增加了体重。



孕妇可以适量摄入“脑黄金”

“脑黄金”是不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸的俗称，它的英文缩写是DHA，属于人体大脑中枢神经和视网膜发育不可缺少的营养物质。DHA属于长链多不饱和脂肪酸中的一种，同蛋白质、氨基酸一样，是人类健康不可缺少的营养要素之一。DHA是人脑细胞的主要组成成分，DHA还是构成脑磷脂、脑细胞膜的基础，对脑细胞的分裂、增殖、神经传导、突触的生长和发育起着极为重要的作用，是人类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和避免老年性痴呆都有极大影响，DHA缺乏时可引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、不育、智力障碍等。

胎儿期是人体积聚DHA等大脑营养最迅速的时期，也是大脑和视力发育最快的时期。孕妇摄入DHA等营养可以通过脐带供胎儿吸收，满足胎儿发育需要。母乳是婴幼儿的最佳食物。哺乳期妈妈摄入足量的DHA可以维持其乳汁中DHA处于较高水平。若胎儿及婴幼儿从母体和母乳中获得的DHA等营养不足，大脑发育过程有可能被延缓或受阻，智力发育将停留在较低的水平，而且有可能造成婴幼儿视力发育不良。因此，孕妇及时摄入足量的“脑黄金”是十分必要的。



孕妇不宜常食用精制米面

长期食用精制米面会造成营养成分单调，影响人体营养平衡。研究表明，长期食用精制米面易引起孕妇维生素B₁和各种微量元素的缺乏，并由此影响胎儿。此外，还可

使孕妇纤维素摄入减少，易引起便秘，而经常性的便秘则会诱发痔疮。由此可见，孕期应注意安排食用一些粗制谷物，以利于营养均衡。



孕妇不宜多吃肉

肉类能补充一部分人体需要的营养素，但吃肉过多，会影响其他营养素的吸收，引起营养不良。吃肉过多，还会使孕妇和胎儿体重过大，造成难产。



孕妇不宜吃方便面

众所周知，人体的正常生命活动需要六大营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。只要缺乏其中一种营养素，时间长了，人就会患病。而方便面的主要成分是碳水化合物，汤料只含有少量味精、盐分等调味品，即使是各种名目的鸡汁、牛肉汁、虾汁等方便面，其中肉汁成分的含量也非常少，远远满足不了人体每天所需要的营养量，妊娠的妇女所需要的营养素就更多了。吃方便面会造成孕妇营养不良，进而引起胎儿体重不足，甚至新生儿死亡，所以孕妇应尽可能避开这种食物或禁止食用。



孕妇不宜食用过敏性食物

孕妇食用过敏食物不仅会造成流产、早产、胎儿畸形，还可致婴儿多种疾病。研究发现，约有50%的食物对人体有致敏作用，只不过有隐性和显性之分。有过敏体质的孕妇可能对某些食物过敏，这些过敏食物经消化吸收后，可从胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育，或直接损害某些器官，如肺、支气管等，从而

导致胎儿畸形或罹患疾病。因此，如果孕妇以往吃某些食物发生过过敏现象，在怀孕期间应禁止食用；不吃易过敏的食物，如海产鱼、虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物；食用异性蛋白质食物，如动物肉、肝、肾、蛋类、奶类、鱼类应烧熟煮透；不吃过去从未吃过的食物或霉变食物；在食用某些食物后如发生全身发痒、出荨麻疹或心慌、气喘，或腹痛、腹泻等现象，应考虑到食物过敏，立即停止食用这些食物。



孕妇不宜吃久放的土豆

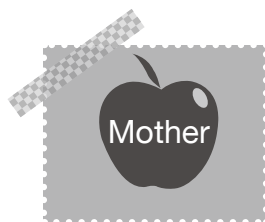
土豆放久了会发芽，发芽的土豆可引起食物中毒，这一点早已为人们所知。但虽未发芽，可储存时间很长的土豆对人有什么影响却很少有人知晓和重视。土豆中含有生物碱，存放越久的土豆生物碱含量越高，食用这种土豆可影响胎儿正常发育，导致胎儿畸形。当然，人的个体差异很大，并非每个人食用长期储存的土豆后都会出现异常，但孕妇还是不吃为好。



孕妇不宜多吃巧克力和山楂

过多食用巧克力会使孕妇产生饱腹感，从而影响食欲，致使必需的营养素缺乏。

通常孕妇较喜欢吃酸东西，而山楂酸酸甜甜，还有消食的好处，便成了首选果品。但山楂对子宫有兴奋作用，会造成宫缩，可能还会流产，为以防万一还是少吃为妙。如果想吃酸就选择杨梅、樱桃、橘子、葡萄、苹果等新鲜水果吧。



专·家·推·荐·的

孕早期（孕1~3月）营养食谱

乌鸡糯米葱白粥

■ **材料** 乌鸡腿1只、圆糯米45克、葱白1根。

■ **调料** 盐适量。

做法

- 1.乌鸡腿洗净，切成块，焯烫洗净，沥干。
- 2.将乌鸡腿加水熬汤，大火烧开后转小火，煮15分钟，倒入圆糯米，煮开后转小火煮。
- 3.葱白去头须，切细丝，待糯米煮熟后，再加入盐调味，最后入葱丝焖一下即可。

功效解析

乌鸡含有丰富的营养成分。其蛋白质含量高，氨基酸种类齐全，还富含维生素与微量元素，胆固醇含量又特别低，是孕妇、久病体虚者最佳营养补品。这道菜品有补气养血、安胎止痛的功效，可改善气血虚弱引起的胎动。

番茄南泌

■ **材料** 番茄、青蒜、芝麻、青椒各适量。

■ **调料** 植物油、葱花、盐各适量。

做法

- 1.番茄洗净，烤软后去皮，做成番茄酱。
- 2.芝麻入锅炒香；锅中加入适量植物油，爆香葱花，下入切碎的青椒和青蒜略炒，加入番茄酱、盐同时煸炒片刻即成。

功效解析

番茄开胃助消化，而且其中的茄红素又可随脂肪被人体充分吸收，同时芝麻、植物油中含有很多维生素E，是重要的抗氧化营养素。

菠萝鸡胗

■ **材料** 鸡胗300克、新鲜菠萝150克（或罐装菠萝2片）、青椒1个、红甜椒1/2个。

■ **调料** 植物油、白糖、盐、水淀粉、醋、番茄汁、料酒、蒜片各适量。

做法

- 1.青椒、红甜椒洗净，去子切块。
- 2.鸡胗用盐搓洗干净，斜切成十字花刀，放入开水中煮3分钟，盛起沥干。
- 3.锅内倒油烧热，爆香蒜片，再放入鸡胗、青椒、红甜椒及菠萝，加料酒焖5分钟。
- 4.加入水淀粉、白糖、醋、番茄汁所调制好的芡汁勾芡，翻炒几下即可。

功效解析

菠萝鸡胗味道酸甜，酸味能增加胃液分泌、帮助消化、增进食欲，是“害喜”时期不可缺少的佳肴。

什锦鸡丁

■ **材料** 鸡肉150克、榄仁75克、青豆70克、胡萝卜1/2个。

■ **调料** 植物油、盐、淀粉、姜汁、蒜蓉、料酒、酱油、盐、糖、淀粉、香油、胡椒粉各适量。

做法

- 1.榄仁过水沥干，用温油炸至微黄色盛起。
- 2.青豆洗净，焯水捞出；胡萝卜去皮切粒。
- 3.鸡肉洗净切粗粒，加入调味料拌匀，腌20分钟待用。

4.烧热锅，下油爆香蒜蓉，加入青豆、胡萝卜略炒，鸡肉回锅，加料酒，下芡汁料及榄仁炒匀上碟即成。

功效解析

豆类含有丰富的维生素B₁，能减轻孕期呕吐，并可减少精神疲劳、肌肉痉挛等症状。

三元蒸鸡

■ **材料** 鸡1/2只，红枣、枸杞子各适量。

■ **调料** 盐适量。

做法

- 1.鸡洗净，剁成小块。
- 2.鸡块放入沸水内焯30秒捞出，放入器皿中加红枣、枸杞子、盐后盖盖，再放入蒸锅内，水开后大火蒸约40分钟，即可。

功效解析

鸡肉的营养丰富，成分主要是蛋白质，其次才是脂肪、矿物质等，且胆固醇含量低；红枣本身就具有补血的作用，搭配枸杞子同吃，效果更佳。此菜品营养丰富、成分全面，能养血生津、滋阴润燥。

豆芽生鱼片

■ **材料** 生鱼肉150克，豆芽100克，葱段、姜丝各适量，胡萝卜花数片。

■ **调料** 姜汁、盐、植物油、胡椒粉、酱油、淀粉、香油、料酒各适量。

做法

- 1.豆芽洗净沥干，下少许油爆香姜丝，放入豆芽炒至八成熟盛起。
- 2.鱼肉洗净，抹干，切片，加入胡椒粉、盐拌匀。
- 3.烧热锅，下油两汤匙，加料酒，加入淀粉、姜汁、酱油、香油勾芡煮滚，放入鱼片煮至熟，加入豆芽、胡萝卜花猛火炒匀即可。

功效解析

生鱼片的营养价值很高，它含有丰富的蛋白质，而且质地柔软，易咀嚼消化；豆芽含有丰富的维生素C，可防止皮肤衰老变皱，保持皮肤弹性。

当归鲈鱼

■ **材料** 鲈鱼1条、当归15克。

■ **调料** 盐、料酒、姜片、味精各适量。

做法

- 1.鲈鱼去内脏，洗净。
- 2.鲈鱼放入碗内加当归及调料，煮熟即可。

功效解析

鲈鱼味甘，性平，营养价值很高，能补五脏，益筋骨，和肠胃，治水气，多食宜人，益肝肾，安胎补中，作脍尤佳。此菜品有养血益气、强筋壮骨、清热明目的作用，因含大量钙、磷，对于骨质的发育有好处，并能预防和治疗婴儿佝偻病、软骨症等。

砂仁鲫鱼

■ **材料** 鲫鱼1条、砂仁20克。

■ **调料** 植物油、水淀粉、料酒、酱油、姜丝、葱丝、盐各适量。

做法

- 1.砂仁洗净，剁碎；鲫鱼去鳞及内脏，洗净、抹干水分，在鱼身上斜划两刀。
- 2.将剁碎的砂仁、料酒、盐等均匀涂抹在鱼身上，隔水蒸12分钟。
- 3.锅内倒油烧热，爆香葱丝、姜丝，加水淀粉勾芡，淋在蒸好的鱼上，再淋上酱油即可。

功效解析

砂仁可以缓解孕期妇女的食欲不振、呕吐等症状，并能促进食欲，更有安胎的功效，特别适合怀孕初期妊娠反应严重的孕妇。



孕4月饮食与营养方案



孕4月的营养需求

蛋白质

优质蛋白质是构造胎儿组织的重要组成部分。蛋白质由多种氨基酸组成，人体所需氨基酸有20种，其中有8种是人体自身不能合成的，必须从动物或植物性食物中摄取，这种氨基酸称为必需氨基酸，含有大量必需氨基酸的蛋白质则为优质蛋白质。含优质蛋白质最多的食物有野生动物及非养殖的鲜贝类，其他如畜肉、鱼类、坚果类、豆类中也含有丰富的优质蛋白质。孕妇每天平均应该吃80~90克，比妊娠前多出20~30克为好。摄取优质蛋白质时应将动物蛋白质与植物蛋白质混合食用，这样，可使两者中的氨基酸相互补充，更好地增加蛋白质的利用率。

脂肪

脂肪中的脑磷脂、卵磷脂及DHA是胎儿大脑细胞的主要原料，其中DHA能促进大脑细胞数量的增加和发育。研究显示，除了胎教及早教外，如果孕妈妈在孕期摄入充足DHA，宝宝出生后会比较聪慧。DHA在海鱼鱼油中含量很高，核桃仁、葵花子仁等坚果摄入体内，经肝脏转化也可合成DHA。孕妇从妊娠第4个月起可适当补充DHA制剂。

碳水化合物

碳水化合物即人们每天所进的主食，通常称为糖类，是人体热量的主要来源，为胎儿所必需物质，所以孕妈妈必须保持血糖正常水平，以免影响胎儿的代谢而影响正常生

长。谷类如大米、小米、玉米、薯类及各种蔬菜和水果中均含有丰富的碳水化合物。一般来说，孕妇每日主食应在孕前基础上增加50~100克为宜。

钙

钙是胎儿骨骼发育必需物质，而且妊娠第4个月，胎儿开始长牙根，也需要大量的钙元素。孕妇如果摄取不足，体内的钙就会向胎体转移，孕妇将出现小腿抽筋等症状，胎儿也往往牙齿发育不健全，出生后容易患佝偻病。食物中的奶和奶制品是最理想的钙源；虾皮、鱼、海带、芥菜、豆腐等食物含钙量也较高。对孕妇来说，钙每天摄入量应不少于1000~1200毫克。市场上强化钙的食品也是补充钙的有效措施之一，必要时还可补充钙片。



孕4月的饮食原则

进入第4个月，孕妇的早孕反应已经大有改善，但是对于饮食营养的关注则丝毫不能放松。

此时应该增加各种营养素摄入量，尽量满足胎儿迅速生长及母体营养素储存的需要，避免营养不良或营养缺乏对胎儿生长发育和母体健康产生的不良影响。

选用标准米、面，搭配食用一些杂粮，如小米、玉米、燕麦片等。一般来说，此期每日主食摄入量应为400~500克，这对保证热量供给、摄入蛋白质有着重要意义。动物性食品所提供的优质蛋白质是胎儿生长和孕妇组织增长的物质基础。此外，豆

类以及豆制品所提供的蛋白质质量与动物性食品相仿。孕妇可适当选食豆类及其制品以满足机体需要，但是动物性食品提供的蛋白质应占总蛋白质质量的1/3以上。

由于孕妇要负担两个人的营养需要，因此需要比平时更多的营养，同时尽量避免摄入过分刺激的食物，如辣椒、大蒜等，每天早晨最好喝一杯开水，此外，要避免过多脂肪的摄入和过分精细的饮食，一定要保证钙、铁和维生素的摄取。

孕4月的营养胎教

如果母体不能及时从饮食中补充蛋白质、维生素、矿物质，母体的肌肉、骨骼等组织的营养就会自然动用以保证胎儿的需要。这样，孕妇就可能发生妊娠期贫血、甲状腺肿大、骨质疏松等疾病，以及体重锐减等现象；而胎儿则有早产、死胎等危险，其智力发育也会受到影响。

胎儿4个月时，发育增快，需要有足够的热量、蛋白质和维生素。应注意摄食：

- 为促进肌肉及血液发育应充分摄取含有优质蛋白质的鱼、肉、蛋及大豆制品。
- 预防贫血可食用含有维生素或铁质等矿物质类的绿黄色蔬菜、肝脏类、贝类等。
- 孕妇所需的钙质为平常的2倍，所以应多摄取钙质。
- 维生素C可从深色蔬菜、芋头类、水果等食品中获取。

● 热量来源主要是米饭、面包、油脂类等。一般来说，怀孕中期的每日食谱可以这样安排：粗、细粮各约200克；鸡蛋2~3个或豆制品100~200克；瘦肉或鱼100~200克；植物油30毫升；蔬菜500克；虾皮或海米5~10克；水果适量。



孕妇要注意适量补钙

女性在怀孕期间，身体会流失大量的钙，因为胎儿发育所需要的钙全部来源于母体。也就是说，孕妇体内现有的钙有相当一部分要进入胎儿体内。如果孕妇钙摄入不足，会对胎儿及孕妇自身产生较大的影响。轻度缺钙时，机体会调动母体骨骼中的钙来保持血钙的正常；严重缺钙时，孕妇会出现小腿抽筋的现象，甚至引起骨软化症。母体钙缺乏还会对胎儿的生长发育产生不良影响，孩子出生后容易出现颅骨软化、骨缝宽、囟门闭合延迟等异常现象。一个成熟胎儿体内约含钙30克。

考虑到在孕早、中、晚期，胎儿日均积累量分别为7毫克、110毫克和350毫克，加上母体钙代谢平衡对钙的需要量为300毫克/日，以及人体对食物钙的吸收率为30%。因此，2000年《中国居民膳食营养素参考摄入量》对孕中期妇女钙的推荐值为每日1000毫克，孕晚期为每日1200毫克。按此标准，目前中国许多孕妇的钙摄入量是不足的。因此，及时足量的补钙是非常重要的。



合理补钙通常从两方面着手

► 食补

从均衡饮食结构入手，是最安全最合理的补钙方式。孕妇可多吃些含钙丰富的食物，如奶和奶制品、动物肝脏、蛋类、豆类、坚果类、芝麻酱、海产品及一些绿色蔬菜，但要注意饮食搭配，防止钙与某些食品中的植酸、草酸结合，形成不溶性钙盐，以致钙不能被充分吸收利用。含植酸和草酸丰富的食物有菠菜、竹笋等，所以，不要将这些菜与含钙丰富的食物一起烹调。

具体可每天早、晚喝牛奶各250克，就可补钙约600毫克。再加上多吃含钙丰富的食物，如豆制品、芝麻酱、虾等就能满足孕妇的身体需要。

药补

如果通过食品还不能满足身体所需，可在医生指导下服用补钙产品。但是，每次服用钙的剂量不要过大，孕妇可以把600~800毫克的钙剂分成2~3次服用。一次服用尽量不要超过500毫克。

一般来说，钙制剂标明含钙量有两种方式：一种是含钙化合物的量；另一种是含钙元素的量。在购买钙产品时，应注意产品包装上标明的以钙元素计算的钙含量。但单以钙含量作为选择钙制品的标准是片面的，还要兼顾其溶解度、吸收利用度以及口味等。如维生素D是钙磷代谢最重要的调节因子之一，因此在钙片中应适量添加维生素D，以增加钙吸收。但如果不注意，服用了过多的维生素D，也会造成人体中毒。

不宜用茶水服用钙片，且服用钙片后不宜立即饮茶。此外，孕妇补钙要适量，摄入钙过多会影响铁等其他营养素的吸收，可致孕妇便秘和高钙血症，甚至导致结石。

孕妇要注意补铁

铁是人体中制造血红蛋白的重要原料。怀孕后，由于体内原先储备不足，而机体对铁的需求量日趋增大，加上吸收率低，妇女妊娠期对铁的需要量明显增加。如果铁摄入量不足，就会造成缺铁性贫血，减弱孕妇机体的抵抗力，严重影响胎儿生长发育。

一般情况下，孕妇的血红蛋白如果低于100克/升，红细胞少于每立方毫米350万即为孕妇贫血。导致这种病的主要原因有三

个，一是妇女怀孕后，母体内需血量比未孕时约增加45%，故孕期对铁的需要量也会相应的增加，整个孕期需增加600毫克左右；二是胎儿自身造血及身体的生长发育都需要大量的铁，整个孕期胎儿需铁近400毫克；三是分娩时的出血及婴儿出生后的乳汁分泌也需在孕期储备一定量的铁，整个孕期约需200毫克。

食物中铁的营养价值与吸收率有关，而动物性食物中的铁比植物性食物中的铁容易被人体吸收。如鱼类、肉类及动物肝脏中铁的吸收率相对较高，因此，经常食用肝脏、肉类、虾、蟹、豆类等食物是防治缺铁性贫血的好方法。如果含铁丰富的食物与蛋白质及维生素C一起摄取，铁的吸收效果会更好。

补铁应吃什么

食补

孕妇应该注意膳食的调配，有意识地食用一些含铁质丰富的食品如动物血、动物肝脏、肉类、鸡蛋等。其中以猪肝的含铁量最高。瘦肉、紫菜、海带等也含有一定量的铁质。需要注意的是：在补充含铁食物时，应避免与牛奶、茶叶同服，最好与含维生素C丰富的水果等同服，因为维生素C能够提高铁的吸收率。

药补

必要时，孕妇可在医生指导下服用铁剂。一般服用铁剂10天左右，贫血症状就会开始逐渐减轻，连续服用2~3个月，贫血可得到纠正。最好服用铁剂的同时加服维生素C100毫克，有利于铁的吸收。服药要坚持，不可间断，而且在贫血被纠正后还应继续服药1~2个月，但此时每天服1次药即可。



孕妇要注意补锌

锌，是人体必不可少的微量元素，对于人体健康的作用，就像专家们所说的：锌是“生命和智慧的火花”，没有锌，就没有生长发育。因为，锌是酶的活化剂，参与体内80多种酶的活动和代谢，它与核酸、蛋白质的合成，与碳水化合物、维生素的代谢，与胰腺、性腺、脑垂体的活动等关系十分密切，发挥着非常多、也非常重要的生理功能，锌能刺激细胞的分裂，是促进组织生长，帮助创伤组织修复及有利于智力发育的重要物质。所以，缺锌万不能忽视。

怀孕的妇女担负着自身和胎儿两个人的营养需要，缺锌的情况更普遍一些，应该经常做检查，在医生的指导下适量补锌，这对孕期保健和胎儿正常发育很有意义。人体内的锌主要储存于骨骼内。锌不像钙那样，胎儿没有能力将母体骨骼内的锌随时动员出来加以吸收，妊娠期间一旦锌摄入量不足，母体骨骼中锌含量并不下降，而胎儿血浆中锌浓度会迅速下降。

至于人体对锌的需要量，营养学家建议，对正常人而言，一个成人每日摄入大约20毫克的锌，基本上可以维持机体的需要。

对胎儿来说，缺锌主要会影响其在宫内的生长，会波及胎儿的脑、心脏、胰腺、甲状腺等重要器官，使之发育不良，也给婴儿出生后上述器官功能不全或者患病带来隐患。对孕妇自身来说，一方面缺锌会降低自身免疫能力，容易生病，而孕妇生病自然殃及胎儿；另一方面，缺锌会造成孕妇味觉、嗅觉异常，食欲减退，消化和吸收功能不良，这样又势必影响胎儿发育所需的营养供给。临床研究证明，有

的胎儿中枢神经系统先天性畸形、宫内生长迟缓，以及婴儿出生后脑功能不全，都与孕妇缺锌有关。

既然孕妇缺锌有害，那么补锌就理所当然了。如何补锌呢？对多数孕妇来说，通过饮食途径补锌即可，也最有效。如：经常吃些牡蛎、动物肝脏、肉、蛋、鱼以及粗粮、干豆等含锌丰富的食物，另外，常吃一点核桃、瓜子等含锌较多的零食，都能起到较好的补锌作用。同时，孕妇要尽量少吃或不吃过于精致的米、面，因为小麦磨去了麦芽和麦麸，成为精面粉时，锌已大量损失，只剩下1/5了。

需要注意的是，用药物补锌应在医生指导下服用，且服用硫酸锌制剂不宜过量。



补锌应吃什么

补锌主要是通过饮食补充。食物中含锌量多的食物有牡蛎、麦芽，其次是瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、花生、芝麻、紫菜、动物肝脏等。食物中最丰富的锌元素来源是猪瘦肉、牛瘦肉、瘦羊肉、鱼肉及蚝肉等，植物性食物则以硬壳果类，如核桃仁等含锌元素最丰富，孕妇还应多吃鱼类、海产品豆类、坚果类等含锌丰富的食物。





孕5月饮食与营养方案



孕5月的营养需求

每天主食摄入量应达到或高于400克，并且精细粮与粗杂粮要搭配食用，热量增加的量可视准妈妈体重的增长情况、劳动强度进行调整。

准妈妈每天比妊娠早期要多摄入蛋白质。动物蛋白质的吸收量占全部蛋白质的一半以上。

准妈妈应适当增加植物油的量，也可适当选食花生仁、核桃、芝麻等含必需脂肪酸较高的食物。

主食要有米、面并搭配杂粮，保证准妈妈摄入足够的维生素。部分准妈妈缺乏维生素D，应注意多吃海鱼、动物肝脏及蛋黄等富含维生素D的食物。

孕中期的准妈妈应多吃含钙丰富的食物，比如奶类及奶制品、豆制品、鱼、虾等食物。每日应摄入钙不少于1000毫克；摄入足量的锌和铁也是同样重要的，建议准妈妈每日锌摄入量为20毫克，铁摄入量为25毫克。



孕5月的饮食原则

● 每天所进食的食物应包括五大类，即谷类（米、面等）和薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜和水果及纯热量食物（植物油、淀粉、糖等）。在一日膳食中应包括以上5类食物，同时在数量上也应适当搭配。

● 每天应多摄入蔬菜、水果。蔬菜、

水果主要为孕妇提供维生素，如维生素C、胡萝卜素，还可提供矿物质，如钙、铁等。每天应吃500~750克的蔬菜，因深绿色叶菜类中含有较多的维生素和矿物质，故这类菜应占50%以上。同时蔬菜中还有较多的纤维素，具有防止便秘的作用，因此，孕妇不能只吃水果，而忽略蔬菜，更不能用水果来代替蔬菜。

● 每天应吃奶类、豆类或豆制品食物。以提供大量的优质蛋白质，这些食物中的蛋白质的吸收率和利用率均较高，在人体内可完全利用，且有利于准妈妈的健康和保证胎儿正常地生长发育。另外，这类食物中也含有丰富的钙，且较容易吸收利用。

● 经常吃适量的鱼、禽、瘦肉、蛋等动物性食物。这类食物含有较多的蛋白质，如每100克瘦猪肉中有20.3克蛋白质，100克鸡肉中有19.3克蛋白质，100克鸡蛋中也有约12克蛋白质。同时这类食物提供的蛋白质含有胎儿生长发育所必需的各种氨基酸，容易消化吸收，并能够完全利用。这类食物品种繁多，可每天交替食用，根据孕妇的食欲来决定食用量和种类，切不可过多，更不能认为营养好而代替主食。

● 从怀孕第17~20周起，孕妇应加服鱼肝油，但不能因补钙心切而大量服用鱼肝油，因为过多服用鱼肝油，会使胎儿骨骼发育异常，造成许多不良后果。对于长期在室内工作，缺乏晒太阳机会的妇女还要在医生指导下适量补充维生素D以促进钙的吸收。



怀孕应该吃两人的饭吗

很多女性在得知自己怀孕后，就努力开始加大饭量，希望借此来满足胎儿的营养需要。更振振有词地说，怀孕了就应该吃两个人的饭。其实，怀孕的妈妈即使进食量加倍，也不等于宝宝在妈妈的肚子里就可以吸收所有妈妈比以前多吃的那些食物的全部营养，准妈妈多吃的那部分，很可能大都变成了自己身上的肥肉。孩子的营养是否足够，关键在于准妈妈对食物的科学性选择，而不是靠盲目多吃增加营养。

孕妇要多吃富含叶酸、维生素的水果和蔬菜，少吃油炸食品和经食品工业加工处理过的食品，还要保证适量的脂肪供给。



孕妇需适当补充微量元素

孕妇在孕期缺少微量元素对胎儿的健康发育极为不利。所以，微量元素是孕妇和胎儿健康发育不可缺少的，一旦缺乏，将给孕妇、胎儿带来严重的影响，必须及时补充。



孕妇的最佳零食

孕妇在正餐之外，可适当吃一点零食用来补充不同的养分，对此，专家建议嗑一点瓜子，诸如葵花子、南瓜子等。

葵花子 又名朝阳花子、天葵子、向日葵子，是菊科向日葵属一年生草本植物的果实。与许多果仁食品相比，葵花子仁的蛋白质含量较高，而且不含胆固醇，是人们非常喜欢的健康营养食品。

葵花子仁的亚油酸含量很高，这是一种对人体非常重要的脂肪酸，有助于降低人体的血液胆固醇水平。人体不能自行产生亚油

酸，一般只能从食物中摄取。葵花子仁就是这种营养成分的很好来源。而亚油酸可促进胎儿大脑发育。

葵花子仁还富含维生素E及精氨酸，对维护性功能和精子的质量有益，可提高人体免疫功能。此外，丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素使葵花子具有防止发生贫血等疾病的作用。葵花子还是维生素B₁和维生素E的良好来源。

南瓜子 南瓜子性平味甘，营养全面，不只是吃起来香，而且还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，而且养分比例平衡，有利于人体吸收利用。



孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光

孕期的准妈妈往往注意了许多营养的摄入，却忽视了就在身边的营养素——水、新鲜的空气和阳光。

水

水占人体体重的70%，是人体体液的主要成分，水不但维持人体正常的物质代谢，同时关系到体液的电解质平衡和养分的运送，调节体内各组织的功能。所以，孕妇要养成多喝水的习惯。

清新的空气

新鲜的空气是人体新陈代谢必需的，孕妇如能多呼吸清新空气，会感到心神舒畅，对自己和胎儿都有好处。但是，有些孕妇因为怕感冒，屋中常年不开窗，影响了新鲜空气的流通，长此以往，会给孕妇的健康带来危害。因此，一定要注意室内空气的清新。

► 阳光

阳光中的紫外线具有杀菌消毒的作用，更重要的是通过阳光对人体皮肤的照射，能够促进人体合成维生素D，进而促进钙质的吸收和防止胎儿患先天性佝偻病。因此在怀孕期间要多进行一些室外活动，既可以提高孕妇的抗病能力，又有益于胎儿的发育。因为胎儿在5个月的时候有了轻微的光感，自然光照射肚皮，可对胎儿进行光照胎教。



喝孕妇奶粉，方便补充营养

怀孕以后，准妈妈的身体和心理都要经受一场考验，有些准妈妈因为妊娠的反应，吃不下任何东西，可是不吃东西又怕宝宝营养不够，出生后不够健康，针对这种情况，孕妇奶粉就成了一个很好的选择。

► 孕妇奶粉可满足孕妇营养要求

孕妇奶粉因为含有促进孩子成长的营养成分，成为准妈妈孕期的重要营养来源之一。即使孕妇的膳食结构比较合理、平衡，但有些营养素只从膳食中摄取，还是不能满足身体的需要，如钙、铁、锌、铜、维生素D、叶酸等。而孕妇奶粉中几乎含有孕妇需要的所有营养素。如果孕期吃足够的孕妇奶粉，基本上能够满足孕妇对各种营养素的需求。

市面上孕妇奶粉品牌众多，所含成分也各不相同。有的含有脂肪，有的含糖，有的则含有叶酸或者其他营养素。准妈妈在挑选的时候，应该看清楚每种品牌所含有的成分，充分了解奶粉的特点，根据自身的需要来选择合适的奶粉，比如孕妇缺钙就选择含钙的奶粉。这样才能够补充自己所缺的营养素，也不至于补得过量。

► 正确喝奶粉益处多

一般来说，孕妇奶粉的产品说明上都会建议准妈妈每天喝1~2杯。准妈妈不要擅自增加饮用量，否则容易造成某些营养元素摄入量超标，反而对健康有害。如果想通过喝孕妇奶粉多补充些水分，不妨每次将奶粉少放一些，多加些水，冲得淡一点、稀一点，这样每天就可以多喝几杯了。虽然孕妇奶粉中所含的各种维生素和矿物质，基本上可以满足孕妇的营养需要，但由于每个人的饮食习惯不同，膳食结构也不同，所以对于营养素的摄入量也不完全相同。最好在营养专家或医生的指导下做一些恰当的增减，以免某些营养素过量，孕妇奶粉的配方只是针对大多数准妈妈的，如果是贫血、缺钙严重的孕妇，还应该针对身体状况，按照医生的诊断，补充铁剂和钙等。并且保证所有营养元素的服用量都在安全范围之内。需要注意的是，严格按照孕妇奶粉的说明饮用，基本上可以满足准妈妈对大多数营养元素的需求，如果再同时服用多种维生素，会造成一些营养成分摄入过量。而某些营养元素如果长期摄入过量，会对胎儿和准妈妈的健康产生不良的影响。例如，如果维生素A过量，严重的会导致胎儿畸形。



孕期不可暴饮暴食

孕期加强营养，并不是说吃得越多越好。过多的饮食反而会导致孕妇体重大增，营养过剩，结果对孕妇和胎儿都没有好处。

● **对孕妇自身的影响** 吃得过多将会使孕妇体内脂肪蓄积过多，导致组织弹性减弱，分娩时易造成滞产或大出血，并且过于肥胖的孕妇有发生妊娠高血压综合征、妊娠合并糖尿病、妊娠合并肾炎等疾病的可能。

● **对胎儿的影响** 吃得过多使胎儿也身受其害。一是容易发生难产，胎儿体重越重，难产率越高。二是容易出现巨大胎儿，分娩时使产程延长，易影响胎儿心跳而发生窒息。胎儿出生后，由于胎儿期脂肪细胞的大量增加，引起终身肥胖。三是围产期胎儿死亡率高。因此，孕妇要合理安排饮食，每餐最好只吃七八分饱，并可由三餐改为五餐，实行少吃多餐。

孕妇晚餐三不宜

1. **不宜过迟** 如果晚餐后不久就上床睡觉，不但会加重胃肠道的负担，还会导致难以入睡。

2. **不宜进食过多** 晚餐暴食，会使胃机械性扩大，导致消化不良及胃疼等现象。

3. **不宜厚味** 晚餐进食大量蛋、肉、鱼等。在饭后活动量减少及血液循环放慢的情况下，胰岛素能将血脂转化为脂肪，积存在皮下、心膜和血管壁上，会使人逐渐胖起来，容易导致心血管系统疾病。

因此，孕妇不应过晚就餐，晚餐也以清淡、稀软为好。

孕妇不宜营养过剩

孕妇适当地改善饮食，增加营养，可以增强孕妇体质，促进胎儿发育。但若营养过剩，危害不浅。单纯地追求营养，使营养过剩，结果孕妇出现血压偏高，胎儿过大（超过4000克，即成为巨大儿）。中国孕产妇死亡率为0.488‰，其主要原因是妊娠高血压引起的；另一原因是“巨大儿”造成的难产，分娩期延长，引起产后大出血。因此，孕妇不宜营养过剩。

孕妇不宜吃火锅

弓形虫进入孕妇体内的渠道很多，贪食火锅是容易忽略的感染渠道之一。据有关部门检查测定，羊群中弓形虫的感染率为61.4%，猪为0.6%，牛为13.2%，鹅为35%，而狗尤为惊人，达70%以上。弓形虫的幼虫往往藏匿在这类受感染的动物肌肉细胞中，肉眼是无法看到的。人们吃火锅时，习惯把鲜嫩的肉片放到煮开的汤水中稍稍一涮即拿出来吃，短暂的加热并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫幼虫（寄生虫卵），可能使人受到传染，也给母体造成危害。

临床资料表明：感染弓形虫的孕妇，除可出现流产、早产、围产儿死亡外，其妊娠中毒症、产后出血、胎膜早破、产后子宫复位不全及子宫内膜炎的发生率均可见升高。弓形虫可通过胎盘屏障或羊水进入胎儿胃肠道而感染胎儿，使胎儿发生先天性弓形虫病，发育受到不同程度的损害，造成各种畸形或缺陷。孕妇感染弓形虫若不进行治疗，约有60%的可能会感染胎儿。胎儿的感染率往往随着胎龄的增加而增加，但对胎儿的损害以前3个月感染者最为严重，胎儿发生感染越早，发生流产的危险性也越大。胎儿的多发性畸形表现复杂，可有脑积水、无脑儿、小眼、无眼症等种种怪异病状；部分胎儿出生时表面虽无异常，但因脑组织已经受损，待若干年后仍可出现智力迟钝或因视网膜炎而失明。因此，为了使胎儿健康发育，孕妇应重视做好弓形虫病的预防工作。除搞好环境及个人卫生，尽量避免与猫、狗宠物接触外，不宜吃火锅，偶尔食用时，一定要将肉片烧熟煮透。



孕6月饮食与营养方案



孕6月的营养需求

怀孕第6个月，由于胎儿的快速发育使孕妇的消耗增加，应该注意适当增加营养，以保证身体的需要。

孕妇体内能量及蛋白质代谢加快，对B族维生素的需要量增加，因此，孕妇在此时期应该摄入富含此类物质的瘦肉、肝脏、鱼、奶、蛋及绿叶蔬菜、新鲜水果等。

孕6月时，胎盘和胎儿的发育都需增加血液量。孕妇本身胃酸减少也影响食物中的铁吸收，因此容易发生贫血。

贫血会使孕妇发生妊娠高血压综合征的比例明显增高，还使胎儿的生长发育受到影响，如宫内生长迟缓、足月时体重不够2.5千克、出生后易发呼吸道及消化道感染等。分娩时，贫血的孕妇常使胎儿不能耐受子宫阵阵收缩造成的缺氧状态，在子宫内窒息；孕妇本身还会发生宫缩乏力、产程延长、产后出血多等情况；严重贫血会导致未成熟儿及早产儿的发生率明显增高。

因此，孕妇要多吃富含铁的食物，如瘦肉、家禽、动物肝、动物血及蛋类等。同时要多吃水果和蔬菜，水果和蔬菜不仅能补铁，所含的维生素C还能促进铁的吸收和利用。



孕6月的饮食原则

此期孕妇食欲较好，胎儿的生长速度加快，对各种营养素的需要量显著增加。可根据个人的经济条件，各地区物质供应状况予以足量摄入。

主食方面不要单调，以米面和杂粮搭配食用。副食要做到全面多样，荤素搭配，要多吃些富含多种营养素的食物，如猪肝、瘦肉、蛋类、海产品、鱼虾、乳制品、豆制品等，并且要多吃些新鲜的黄绿色蔬菜和水果，以保证胎儿的正常生长发育。

此期孕妇易出现便秘和烧心，应多吃些富含纤维的食品，如芹菜、白菜、粗粮等。烧心多是由于食入糖分过多，可适当吃些萝卜，因其含有消化糖的酶类，能减轻不适的症状。

在增加营养的同时，要重点增加维生素的摄入量，尤其要注意铁元素的摄入，多吃含铁丰富的蔬菜、蛋和动物肝脏、动物血等，以防止发生缺铁性贫血。



孕妇可多吃鳊鱼

黄鳊俗称鳊鱼、罗鳊、蛇鱼，形似长蛇，是一种生活在江河湖泊、池塘和稻田中的鱼类。黄鳊肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，鳊肉中含蛋白质、钙、磷、铁；此外还含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，是一种高蛋白质低脂肪的优良食品。

人们对滋补食品冬有冬补，夏有夏补的讲究。而在河鲜食品中，有“夏令之补，黄鳊为首”之说。因为黄鳊经过春季的觅食摄生，到夏季圆肥丰满，肉嫩鲜美，营养丰富，不仅食味好，而且对各种身体状况的人都具有滋补功能，故民间还有“夏令黄鳊赛人参”之说。《本草纲目》记载，黄鳊有补血、补气、消炎、除风湿等功

效。黄鳝肉味甘、性温，有补中益血，治虚损之功效。

但要注意，食用黄鳝时不宜爆炒。因为在一些黄鳝体内，有一种叫颌口线虫的囊蚴寄生虫。如果爆炒鳝鱼丝或鳝鱼片，未烧熟煮透，这种寄生虫就不会被杀死，食入人体约半个月，就会发生颌口线虫感染，人的体温会突然升高，出现厌食，而且会在人的颈颌部、腋下及腹部皮下出现疙瘩，严重的还会引发其他疾病。所以，食用黄鳝，一定要煮熟烧透再吃，以防发生颌口线虫的感染。

吃鳝鱼的时候，最好能同食些藕。因为藕含有维生素C和酪氨酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。



妊娠糖尿病的饮食原则

原本并没有糖尿病的妇女，在怀孕期间发生葡萄糖耐受性异常时，就称为“妊娠糖尿病”，这种病症可能引起胎儿先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫症、死胎、羊水过多、早产、孕妇泌尿道感染、头痛等，不但影响胎儿发育，也危害母亲健康。孕妇年龄超过30岁，家族中曾经有人患过糖尿病，孕妇本身较为肥胖，曾孕育过有巨婴症、羊水过多症的婴儿时，应高度警惕患此病的可能。通常孕妇于妊娠24~28周时，经过口服50克的葡萄糖筛检及75克口服葡萄糖耐受试验，测出空腹、餐后1小时、2小时及3小时的血糖浓度，若发现其中至少有两项数值高于标准值时〔空腹，5.3mmol/L；餐后1小时，10mmol/L；餐后2小时，8.6mmol/L〕，则可诊断为妊娠

期糖尿病。

妊娠糖尿病患者营养需求与正常孕妇相同，只不过必须更注意热量的摄取、营养素的分配比例及餐次的分配。应避免甜食及高热量食物的摄取，并增加膳食纤维，目的是为了提供母体与胎儿足够的热量及营养素，使母体及胎儿能适当地增加体重，符合理想的血糖控制、预防妊娠毒血症及减少早产、流产与难产的发生。饮食上一般应遵循以下六大原则。

注意热量需求

妊娠初期不需要特别增加热量，妊娠中、后期必须依照孕前所需的热量，再增加每天300大卡。还要注意妊娠期中不宜减重。

注意餐次分配

为维持血糖值平稳及避免酮血症的发生，餐次的分配非常重要。因为一次进食大量食物会造成血糖快速上升，且母体空腹太久时，容易产生酮体，所以建议少量多餐，将每天应摄取的食物分成5~6餐。睡前要加餐，避免晚餐与隔天早餐的时间相距过长。

摄取正确碳水化合物

碳水化合物的摄取是为提供热量、维持代谢正常，并避免酮体产生。孕妇不应完全不吃饭，而是应尽量避免饮食有蔗糖、砂糖、果糖、葡萄糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖的含糖饮料及甜食，如有需要可加少许糖，但应选用对胎儿无害的成分。尽量选择纤维含量较高的未精制主食，可更有利于血糖的控制。妊娠糖尿病孕妇早晨的血糖值较高，因此早餐淀粉类食物的含量必须较少。

► 注重蛋白质摄取

如果在孕前已摄取足够营养，则妊娠初期不需增加蛋白质摄取量，妊娠中期、后期每天需增加蛋白质的量各为15克、25克，其中50%是来自蛋、牛奶、深红色肉类、鱼类、豆浆及豆腐等豆制品的高生理价值蛋白质。每天至少喝两杯牛奶，以获得足够钙质，但不能将牛奶当水喝，以免血糖过高。

► 油脂类要注意

烹调用油以植物油为主。

► 多摄取纤维质

在可摄取的分量范围内，多摄取高纤维食物，如：以糙米或五谷米饭取代白米饭、增加蔬菜的摄取量、吃新鲜水果而勿喝果汁等，如此可延缓血糖的升高，帮助控制血糖，也比较有饱腹感，但不可无限量地吃水果。



孕妇不宜过量食用海带

海带中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质和纤维素，特别是含碘量很高，对人体健康大有益处，但孕妇过量食用会事与愿违，对胎儿产生危害。

首先，海带中含有较多的碘，吸收进入血液后，可以通过胎盘进入胎儿体内，孕妇每日摄入海带量超过20克以上，即可对胎儿产生不良影响。过多的碘可引起胎儿甲状腺发育障碍，婴儿出生后可能出现甲状腺低能症。

其次，由于现代工业高速发展，造成环境包括海水的污染，而海带不只对碘“情有独钟”，它对砷、铅、汞也“一视同仁”，所以海带中吸附着这些毒性极强的金属元

素，特别是砷含量较高，长期大量食用，会引起蓄积中毒。并通过胎盘对胎儿产生影响，造成畸形、死胎等。

再次，海带功能软坚、散结、化淤，食用后对早期妊娠有造成出血、流产之弊。

因此，怀孕的妈妈不宜过量食用海带。



孕妇不宜长期食用高脂肪食物

孕妇要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，以保证自身健康及优生。但不宜长期食用高脂肪食物。

长期摄入高脂肪膳食不仅会堵塞动脉血管，还会损害大脑的功能，更容易造成听觉损害而发生听力减退。孕妇在妊娠期能量消耗较多，而糖的储备减少，这对分解脂肪不利，因而常因氧化不足而产生酮体，容易引发酮血症，孕妇可出现尿中酮体、严重脱水、唇红、头昏、恶心、呕吐等症状。孕妇长期采用高脂肪饮食，还会增加婴儿罹患生殖系统癌瘤的危险。医学家指出，脂肪本身虽不会致癌，但长期多吃高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，这些物质的蓄积能诱发结肠癌。同时，高脂肪食物能增加催乳激素的合成，促使发生乳腺癌，不利于母婴健康。

如果想控制体内的脂肪不致过量，可以利用一些具有降脂作用的食物，“吃”掉体内脂肪。如葡萄、苹果、大蒜、韭菜、洋葱、冬瓜、胡萝卜、玉米、燕麦、牡蛎、牛奶、香菇及富含纤维素、果胶及维生素C的新鲜绿色蔬菜、水果和海藻，诸如芹菜、甘蓝、青椒、山楂、鲜枣、柑橘以及紫菜、螺旋藻等，均具有良好的降脂作用。



孕妇不宜长期摄入高蛋白食物

医学研究认为，蛋白质供应不足，易使孕妇体力衰弱，胎儿生长缓慢，产后恢复健康迟缓，乳汁分泌稀少。故孕妇每日蛋白质的需要量应达80~100克。但是，孕期过量的高蛋白质饮食会影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。研究证实，过多地摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢、组胺等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。同时，蛋白质摄入过量，不仅可造成血中的氮质增高，而且也易导致胆固醇增高，加重肾脏肾小球滤过的压力。因此，孕妇不宜长期食用高蛋白饮食。



孕妇不宜节食

有的年轻孕妇怕吃得太胖影响形体美观，或怕胎儿太胖，生育困难，为此常常节制饮食，尽量少吃。其实这种做法是十分有害的。

女性怀孕以后，新陈代谢变得旺盛起来，与妊娠有关的组织和器官也会发生增重变化，妇女在孕期要比孕前增重11千克左右。所以孕妇体重增加、身体发胖都是必然的、合理的，大可不必担心和控制。

孕妇过度节制饮食容易引起营养不良，对自己和胎儿都有极大危害。

节食对孕妇自身的影响 孕妇缺乏蛋白质，就不能适应子宫、胎盘、乳腺组织的变化，尤其是在怀孕后期，会因血浆蛋白降低而引起水肿，还可以使抗体合成减小，对疾病的抵抗力降低而导致多病；孕妇缺钙

会使骨骼软化，腰酸腿痛；孕妇缺铁，会出现贫血、头晕脑胀；孕妇缺乏维生素A，容易出现早产、死胎，而且身体抵抗力降低，容易发生产后感染；孕妇缺乏维生素B₁，会影响食欲和乳汁分泌，而下肢水肿也加剧，易得脚气病；孕妇缺乏维生素C，可加剧便秘、贫血等孕期症状，并容易出现早产、流产。

节食对胎儿的影响 先天营养是决定胎儿生命力的重要环节，营养供给不足，就会带来严重后果，如缺乏蛋白质，就会影响神经细胞的增殖，形成智力低下；缺乏矿物质、钙、磷等元素，就会影响骨骼、牙齿的生长发育，会得软骨病；缺乏维生素，免疫力要下降，影响健康生长发育，甚至可导致发育不全；缺乏脂肪，胎儿出生后容易发生低血糖和呼吸窘迫症；且新生儿抵抗力普遍较低，对孩子今后的智力发育也有一定影响。

由此可见，孕妇不可任意节食，饮食安排要合理，讲究荤素搭配、营养均衡，否则就容易形成某种营养素的缺乏或相互间失去平衡。怀孕6个月后，每日至少需热量2500千卡，这些热量可从饮食总量中获得。要保证充分的蛋白质，适量的脂肪、糖、钙、铁、维生素的供给，要多吃鸡、蛋、鱼、瘦肉、猪肝及乳类、杂粮、豆类、新鲜蔬菜、水果和海产品等。





孕7月饮食与营养方案



孕7月的营养需求

怀孕7个月时，胎儿生长发育增快，特别是脑的发育，不仅脑容量增加，而且脑细胞的数量开始迅速增加，需要增加有利于大脑发育的营养物质，如磷脂和胆固醇等脂类。此时，胎儿内脏系统开始分化，开始形成循环功能和肝、肾功能。胎儿各系统功能的加强，使母体负担加重，需求和消耗增加。孕妇可以多选择鱼类及水产品，这些是优质蛋白质来源，鸡鸭鱼肉、蛋、豆类也可以多吃。此外还要注意水果、蔬菜、粗细粮应合理搭配。从体重来看，孕中期妇女体重以每周增加0.5千克为宜，热量摄入应满足2350~2500千卡/日。



孕7月的饮食原则

有的孕妇因血压升高或贫血加重会引发头痛和头晕，心理负担和精神因素也会造成头痛，所以要注意保持心情愉快。从现在开始到分娩，每天应该增加谷物和豆类的摄入量，因为胎儿需要更多的营养。

由于孕期体内分泌的肾上腺皮质激素等能对抗胰岛素，胎盘也会分泌一些抗胰岛素的物质，使胰岛功能失调，这时要预防孕期糖尿病，已经出现尿糖阳性的孕妇应在医生的指导下，适当控制饮食或者用药，并加强对胎儿的监护。

一些孕妇的贫血现象会在此时加重，应该根据医生建议进行防治。在饮食上除了多吃一些含铁丰富的食物外，还应注意多吃一些含维生素C较多的食品，以帮助身体吸收

更多的铁质。

由于肠蠕动减慢，直肠周围血管受压，不少孕妇出现便秘现象。应每天早上喝些牛奶和水，并多吃新鲜水果和含纤维素多的蔬菜。富含纤维的食品中B族维生素的含量很高，对胎儿大脑的生长发育有重要作用，而且可以预防便秘，如全麦面包及其他全麦食品、豆类食品、粗粮等都可以多吃一些。



孕妇自制18种健康零食

怀孕后期，胎儿不断长大，压迫准妈妈的消化系统。准妈妈常常吃了几口饭，就觉得肚子饱了，但实际上营养却不够，一些既可以解馋，而且营养丰富的健康零食就不能错过了。

焖杏仁 香脆且富含维生素A、蛋白质。在平底锅里稍微焖一下后食用，能为宝宝带来健康的肌肤、眼睛和骨骼。

香脆果粒酸奶+麦片 富含丰富的钙质、蛋白质以及纤维素。

麦片制成的麻花卷 甜甜的味道，以零食的吃法来增加纤维素、碳水化合物，还可补充热量。

半个香蕉卷进全麦面包 香蕉富含钾元素，全麦面包热量低、蛋白质丰富，钾加蛋白质等于一个营养的超级零食。

全熟的白煮蛋配面包片 随时可以取得的蛋白质。

猕猴桃做成的果味饮品 完美的维生素C来源。

葡萄及番茄沙拉 含丰富维生素C的小甜品。

新鲜的樱桃配酸奶 完美的口感，且含有丰富的维生素C。

蓝莓或者蓝莓干 美味的维生素C，让你倍感惊喜。

芒果果酱 丰富的维生素A，有助于胎儿的细胞成长。

青色甜豌豆煮熟冷却后撒盐食用 含蛋白质、维生素A、铁及钙。

芹菜棒蘸酸奶 去除芹菜原来刺激性的味道，改用一种可口的方法品尝这种长长的深色绿叶蔬菜。

蔬菜面包片 在获得美味的同时包含了各种蔬果。

低脂肪南瓜糕点 可口的食物含有维生素及矿物质。

蔬果包火鸡片 脆脆的感觉中富含优质蛋白质。

粗粮制成的可口蛋卷 加上一条条黑色的糖浆就成为可以补充铁的小甜点。

烤出来的甜土豆片 一种比普通土豆片更健康、更营养的选择。

苹果片配奶酪片 不仅是吃水果，而且是取得纤维素和钙的很好途径。

孕妇可多吃番茄，保健又养颜

番茄性微寒，味甘、酸；入脾、胃、肝经。可养阴生津、健脾养胃，适于热病伤阴引起的食欲不振、胃热口渴等症。

番茄富含的维生素A原，在人体内转化为维生素A，能起到促进骨骼生长，防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病的良好功效；番茄还含有丰富的维生素C和“番茄素”，有抑制细菌的作用；番茄内的苹果

酸和柠檬酸等有机酸，还有增加胃液酸度，帮助消化，调整胃肠功能的作用。铁、钙、镁等元素亦多，有益于补血。

番茄有较高的美容价值和医疗价值。因为它汁液内的糖、维生素、矿物质等成分，可通过皮肤将水分直接渗入细胞内，起到增加细胞内水分和营养细胞的作用，使细胞娇嫩，增强皮肤的弹性，舒展其皱纹。常吃番茄，可补血益神，使皮肤柔嫩生辉，脸色红润。孕妇常吃番茄，可减少甚至消除因激素变化引起的面部妊娠斑。

需要注意的是，未成熟的番茄最好不要吃。因为青色的番茄含有大量的有毒番茄碱，孕妇食用后，会出现恶心、呕吐、全身乏力等中毒症状，对胎儿的发育有害。

孕妇要合理补充矿物质

怀孕的前3个月对营养素的需要量变化不大，不需特别增加；3个月以后，由于胎儿的迅速生长和母体内的一系列变化，孕妇对营养素的需要量迅速增加，尤其是最后3个月，需要量增加得更多，特别是对钙、铁、碘、锌等矿物质的需求尤为迫切。如果孕妇缺乏矿物质，会出现妊娠合并贫血；孕妇发生小腿抽筋、容易出汗、惊醒；胎儿先天性疾病发病率增加。因此，孕妇应注意合理补充矿物质。具体来说有以下几个方面。

● 孕妇每日需要摄入、储存一定量的铁，以补充自身的消耗，补充分娩时因失血造成的铁的流失。如果孕妇缺铁，容易造成孕妇和胎儿贫血和营养不良，胎儿发育易受影响。如果贫血加重，则会引起早产、低体重儿或者死产。为了预防妊娠贫血，到妊娠晚期，孕妇应适当补充铁元素，吃足量的含铁食品。

这类食品有：动物的肝、心、肾以及蛋黄、瘦肉、鲤鱼、虾、海带、紫菜、黑木耳、南瓜子、芝麻、黄豆等。维生素C能增加铁在肠道内的吸收，应多吃些维生素C含量多的蔬菜、水果。药物补铁应在医生指导下进行，因为过量铁元素的摄入将影响锌的吸收利用。

● 矿物质中孕妇对钙的需求量最为重要。如果妊娠晚期供钙不足，母体血钙降低，可发生手足抽搐，严重时，胎儿会从孕妇的骨质中夺取大量钙和磷，来满足胎儿自身发育的需要，结果导致孕妇骨质软化，胎儿也可能产生先天性的佝偻病和缺钙抽搐。而且分娩后，产妇将丢失8%~10%的钙，易发生骨质疏松症。因此在妊娠期，孕妇应重视钙的摄入与补充，保护胎儿和自身健康。孕妇在妊娠中期，要多食富含钙的食品，如虾皮、牛奶、豆制品和绿叶菜、坚果类、芝麻酱等。应注意不能过多服用钙片及维生素D，否则会导致新生儿患高血钙症，严重者将影响胎儿的智力。

● 随着胎儿发育的加速和母体的变化，各种微量元素的需要量也相应增加。孕中期，孕妇食欲增加，只要合理调配食物，通常不会影响各种微量元素的摄入。



孕妇需要补锌

锌是人体必需的微量元素，虽然在人体中的含量很少，但其功用非常重要。它参与蛋白质合成、核酸代谢、基因表达和免疫功能。锌是体内200多种酶类的辅因子，是核酸和蛋白质合成的必需物质，如RNA和DNA聚合酶；还是蛋白质、激素和核酸的结构成分，所以锌对生长发育的重要性不言而喻。

产妇分娩方式与其妊娠后期饮食中锌含量有关。锌可增强子宫有关酶的活性，促进子宫肌收缩，把胎儿推出子宫腔。当缺锌时，子宫肌收缩力弱，无法自行推出胎儿，需要借助产钳、吸引器等外力，才能娩出胎儿。产妇严重缺锌则需剖宫产。因此，孕妇缺锌，会增加分娩的痛苦。此外，子宫肌收缩力弱，还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能，影响产妇健康。

补锌的最佳方法是合理调配膳食，多吃些含锌较多的食物，如猪肝、猪肾、瘦肉、鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊、黄豆、绿豆、蚕豆、花生、核桃、栗子等，均可选择食用。中国营养学会推荐，中晚期孕妇每日锌供给量为20毫克，所以，孕妇每日补锌10~15毫克较为合适。



孕妇需要补铜

在人体内，铜是一种有着多种作用的、不可缺少的重要营养元素。它是机体内蛋白质和酶的重要组成部分，为人体健康不可缺少的、特殊的微量元素之一。

首先，铜能维持骨骼和血管的正常功能。当铜缺乏时，骨骼和血管的胶原合成受到影响，使骨骼脆性增加，血管张力降低，从而易发生骨折和出血。其次，铜能维持神经系统的正常功能。神经系统的许多重要物质需要铜的参与才能正常合成，因而，当人体缺乏铜时，会导致脑组织萎缩。同样，对于胎儿的大脑发育，铜也有着重要的作用。另外，铜还是人们熟悉的超氧化物歧化酶的重要成分，能保护人体的细胞免受过氧化物的损害。

胎儿是通过母体的胎盘来吸收铜的。母体铜不足也可累及胎儿，并影响胚胎的正常

分化与胎儿的健康发育。孕妇补铜在胎儿出生前的三个月更为重要。

对于妊娠期的准妈妈来说，在红细胞的新陈代谢过程中，铜是不可缺少的铁的搬运工。如果人体缺少了铜，铁在人体内的流动就将受到阻碍，无法完成应有的使命——制造红细胞。此外，铜还能与其他物质一起促进红细胞中血红蛋白的合成。人体内含铜不足既影响卵泡的生长和成熟，又抑制输卵管的蠕动，且不利于卵子的运行，并导致不孕。同时，如果孕妇体内含铜不足，还会使母体羊膜厚度发生异变，从而造成羊膜早破，导致早产。这是由于铜在胶原纤维和弹性蛋白的成熟过程中起着关键作用。而胶原纤维和弹性蛋白又为胎膜提供了特殊的弹性与可塑性，如果孕妇体内铜含量太低，就会导致胎膜变薄，脆性增加，弹性和韧性降低，从而发生胎膜早破。胎膜早破对胎儿非常不利，不但引起早产，也会导致胎儿宫内缺氧及增加新生儿感染的机会。

为了优生优育，育龄妇女特别是孕妇要注意补铜。铜在人体内不能储存，必须每日补充。补铜的途径以食为主，含铜最多的食物包括海鲜、动物肝脏、粗粮、坚果和蔬菜（大豆和小扁豆）以及巧克力。其他含铜的食物还包括马铃薯、豌豆、红色肉类等。另外，天然水中也含铜。



孕妇不宜多吃人参

人参属大补元气之品，很多人认为孕妇多吃人参既补身体，胎儿出生后还会很聪明而且抵抗力特强。这种观点是错误的，多数孕妇怀孕后阴血偏虚，食用参类的补品会引起气盛阴耗，很容易上火，加

重妊娠反应，还会出现呕吐、水肿及高血压等症状，可引起见红、流产及早产等危险情况。因此，孕妇不宜多吃人参。此外，鹿茸、鹿胎等热性补品，准妈妈们也不宜服用。



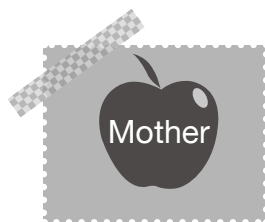
孕妇不宜过量食用动物肝脏

过去，人们都提倡孕妇的饮食中必须包括动物肝脏，因肝脏含有丰富的维生素和微量元素，认为是孕妇食谱中必不可少的食品。但是，过多地食用动物肝脏，也会导致副作用。

近年来英国学者研究发现，孕妇过多食用动物肝脏易导致体内维生素A达到危及胎儿的水平，并可能有致畸作用。美国疾病控制中心发现，孕妇服用大量维生素A易发生胎儿畸形。因此，近年来英国政府告诫孕妇，在食谱中减少或去除肝脏和肝制品。因为孕妇过多食用动物肝脏，会导致体内维生素A摄入过多，很容易超过孕妇的需要量。

专家们建议，孕妇最好减少食用动物肝脏，以偶尔吃一次为宜，每次控制在30~50克。至于动物肝脏中含有的丰富的维生素A、B族维生素和微量元素锌等，可以从其他食品中获得。例如，新鲜蔬菜、水果等。因为胡萝卜、菠菜、白菜和橘子等所含的胡萝卜素可以转化为维生素A。此外，可以从鱼类、瘦肉中补充B族维生素和微量元素锌等。





专·家·推·荐·的 孕中期（孕4~7月）营养食谱

海米海带丝

■ **材料** 海带丝100克、海米50克。

■ **调料** 植物油、红甜椒、姜片、料酒、酱油、香油各适量。

做法

- 1.海米入蒸锅中，隔水蒸至柔软后取出；姜片切细丝，备用。
- 2.锅内倒油烧热，将红甜椒以小火略煎一下，盛起，待冷，斜切小块备用。
- 3.锅中添水烧开，将海带丝倒入，并加入1汤匙料酒，翻动一下，捞起并滤去水分后装盘，待凉后将姜丝、海米及红甜椒撒于海带丝上，并加入酱油、香油拌匀即可食用。

功效解析

海米含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷等营养物质。海带内含有丰富的亚油酸、卵磷脂以及藻类物质，这些物质都有健脑的功能，孕妇食之，对胎儿大脑发育也有一定的辅助作用。

冬菇扣肉

■ **材料** 猪肉、冬菇各100克，鸡蛋2个。

■ **调料** 植物油、酱油、料酒各适量。

做法

- 1.将猪肉刮洗干净后，切成5厘米长，1.5厘米厚的片，下油锅略炒。
- 2.鸡蛋放开水煮熟，剥去蛋壳，用酱油浸泡几分钟，下油锅中炸一下后取出，切成数瓣。

3.猪肉与鸡蛋间隔排放碗内，上锅蒸烂。

4.冬菇炒一下垫底，将蒸好的肉扣在冬菇上即可。

功效解析

每100克猪瘦肉中有20.3克蛋白质，这些蛋白质含有胎儿生长发育所必需的各种氨基酸，是胎儿重要的优质蛋白质的来源。成熟的冬菇含大量的麦角固醇，可补充体内维生素D的消耗，预防软骨症、贫血病等。

糖醋带鱼

■ **材料** 带鱼500克。

■ **调料** 植物油、醋、白糖、酱油、料酒、葱花各适量。

做法

- 1.将带鱼去掉鳍、头、尾、肚内黑膜等，冲洗干净后，切成长块，用适量料酒和酱油渍约半小时。
- 2.锅内倒油烧热，边炸边翻，待两面都呈黄色时捞出，沥去余油。
- 3.锅内留适量底油，煸香葱花后倒入炸好的鱼块，再倒入适量料酒，盖上盖焖几分钟。
- 4.加入糖、醋等再煨几分钟，使糖醋味进入鱼肉内即可。

功效解析

酸甜的口味非常适合胃口不好的孕妇食用，并且带鱼中含有丰富的钙、碘，是孕期间女非常需要补充的元素，此菜特别适合妊娠早、中期妇女食用。为了更入味，在带鱼切块的时候可在鱼身上斜划两刀。

芦笋炒虾仁

■ **材料** 熟虾仁400克、芦笋150克。

■ **调料** 植物油、酱油、米醋、芝麻、姜末、圣女果各适量。

做法

- 1.将两大匙酱油、少许醋、姜末拌匀备用。
- 2.锅内倒油烧热，放入芝麻翻炒几分钟，待芝麻颜色转为金黄色捞出，备用。
- 3.锅内再倒入适量油烧热，加入芦笋翻炒至熟软；加入圣女果、酱油、熟虾仁翻炒几下，撒上芝麻即可。

 功效解析

此菜可防止孕妇出现便秘症状。孕妇在怀孕期间经常出现便秘，如果膳食不合理，可能会使便秘更严重。孕妇出现便秘，排便时用劲要增大，有可能导致流产、早产和痔疮。孕妇禁用泻药，因此孕期要及早预防便秘出现。虾仁含丰富蛋白质；芦笋含丰富纤维素，能促进新陈代谢，帮助消化。

肉末蒸蛋

■ **材料** 鸡蛋3个、猪肉50克。

■ **调料** 植物油、葱末、水淀粉、盐、味精、酱油各适量。

做法

- 1.将鸡蛋打入碗内搅散，放入盐、味精、清水（适量）搅匀，上笼蒸熟。
- 2.猪肉剁成末。
- 3.锅内倒入植物油烧热，放入肉末，炒至松散出油时，加入葱末、酱油、味精及适量水，用水淀粉勾芡后，浇在蒸好的鸡蛋上即成。

 功效解析

此菜品维生素A含量高，对维生素A缺乏症患者有很好的治疗作用。另外，这类食物中的铁是血红素铁，在人体中吸收利用率较高，

对孕妇来说是补充铁的良品。而且还能提供一定量的脂肪，以补充热量的需要。

红烧牛肉饭

■ **材料** 牛肉75克，白萝卜、胡萝卜各15克，米饭1碗。

■ **调料** 酱油、米酒、葱丝、姜丝、糖各适量。

做法

- 1.白萝卜、胡萝卜切块，牛肉切块并放入滚水中焯烫后捞起，备用。
- 2.将烫好的牛肉放入锅内，加入调料，炖煮约30分钟。
- 3.将萝卜块放入红烧牛肉内，烧煮约5分钟后熄火。
- 4.将红烧牛肉浇在米饭上即可。

 功效解析

牛肉营养价值较高，而且具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用。此菜品有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用。

赤豆泥饭

■ **材料** 大米1000克、红小豆800克。

■ **调料** 白糖适量。

做法

- 1.将红小豆煮烂，去皮，做成豆沙。
- 2.将大米淘洗干净，加入适量水，用大火烧开后，改用慢火焖熟。
- 3.将锅端离火源，打开锅盖，将豆沙泥快速拌入饭内，加入白糖，再将锅盖盖上，略焖一会儿，即可食用。

 功效解析

本饭健脾胃，利水湿，适用于孕妇食欲不振，脾胃虚弱且有水肿者食用。



孕8月饮食与营养方案



孕8月的营养需求

怀孕的最后3个月，胎儿生长很快，孕妇的胃口比以往任何时候都要好，进食量也要随之增加，每天的主食需要增加到400克，荤菜也可增加到200克。

同时，孕晚期孕妇对钙的需要量明显增加，因为胎儿牙齿、骨骼钙化需要大量的钙，孕妇要多喝牛奶、虾皮汤，多吃豆制品、芝麻、蛋等食物，供给胎儿充足的必需脂肪酸。此时期是胎儿大脑细胞增殖的高峰，需要提供充足的必需脂肪酸以满足大脑发育所需，多吃海鱼有利于DHA的供给。孕晚期需要摄入充足的维生素，尤其是维生素B₁，如果缺乏，孕妇会在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓。

但是，孕妇不能盲目大量进补，尤其要控制淀粉、糖、食盐的摄入量，以免引起孕妇过度肥胖，引发妊娠期糖尿病、妊娠高血压疾病等。孕妇在怀孕期的体重增加12千克为正常，不要超过15千克，否则体重超标极易引起妊娠期糖尿病。



孕8月的饮食原则

妊娠最后3个月胎儿生长特别快，孕妇要储存的营养素也特别多，每日进餐的次数和进食量需要增加，要多吃些含动物性蛋白质、维生素较多的食物。此外，还要多吃些含铁、维生素B₁₂和叶酸丰富的食物，如动物血、肝、木耳、青菜等，既可防治孕妇本身贫血，又可预防婴儿出生后缺铁性贫血的

发生。要尽量少吃过咸的食物，不宜大量饮水，以预防高血压综合征的发生。还要注意少吃含热量高的食物，以避免孕期过于肥胖，胎儿过大。

不要吃不洁及被污染的食物；避免刺激性食物，如浓茶、酒及辛辣调味品等。因为刺激性食物容易引起孕妇大便干燥或加重痔疮症状。

由于孕妇子宫底已上升到了横膈膜处，吃下食物后总是觉得胃里不舒服，影响食欲。这时最好少吃多餐，以减轻胃部的不适。孕期妇女的食物应该尽量做到品种齐全、副食多样化以保证营养足够。每天吃的各类营养素含量可以根据各种食物的量来计算。



孕晚期的营养补充

孕晚期胎儿的营养需求达到了最高峰，这时孕妇需要摄入大量的蛋白质、维生素C、叶酸、B族维生素、铁质和钙质，应该多喝一些牛奶，每天最好喝两杯（500毫升）。不爱喝牛奶的孕妇也可以喝豆浆，多吃豆腐，适量海带和紫菜，这些食物中钙的含量也很高，海带和紫菜中还含有丰富的碘，有利于胎儿发育。缺钙比较严重的孕妇要根据医生的建议补充钙剂。每天大约要有200毫克的钙用于胎儿的骨骼发育。

体重增长过多的孕妇，应该根据医生的建议适当控制饮食，少吃淀粉类食物，多吃蛋白质、维生素含量高的食物，以免胎儿生长过大，造成分娩困难。



孕妇饮食宜荤素搭配

孕妇的生理代谢与普通人的不同，为了适应这一系列的变化，孕妇会有不同的营养需要。

怀孕早期，孕妇由于受内分泌和精神因素的影响，往往有恶心、呕吐、厌食、偏食等现象，脾胃功能降低。这个时期的饮食应讲究清淡少油，少食多餐，主食以半流质和流质食物为主，如粥、面条、馄饨、牛奶、豆浆及各种汤类，佐以健脾胃的副食，如豆腐干、卤鸡蛋、苹果等。

怀孕中期，胎儿需要大量的蛋白质来构成自己的肌肉筋骨，而母亲也需要蛋白质供给子宫胎盘和乳房发育。为了保证胎儿在体内健康成长，这个时期的饮食要求高热量、高蛋白质、高碳水化合物、高维生素，以及适中的脂肪。

怀孕末期，即7个月以后，胎儿的体重增加很快，如果营养跟不上，孕妇往往会出现贫血、水肿、高血压等并发症。这一时期孕妇需要补气、养血、滋阴，营养增加总量为原先的20%~40%。

要想达到以上标准，孕妇就要注意平衡膳食。植物食品——也就是我们所说的素食，一般含维生素营养的物质较多。但是这类食品普遍缺乏一种叫牛磺酸的营养成分。人类需要从外界摄取一定量的牛磺酸，以维持正常的生理功能。如牛磺酸对儿童的视力有重要影响，如果缺乏牛磺酸，儿童视网膜电图检查会出现异常。动物食品则大多含有牛磺酸，为保证充足的摄入，应吃一些动物食品。

因此，孕妇所吃的食物品种应多样化、荤素搭配、粗细粮搭配、主副食搭

配，且这种搭配要恰当。副食品可以选择：牛奶、鸡蛋、豆类制品、禽类、瘦肉类、鱼虾类和蔬果类。总而言之，孕妇不能挑食；还要适当补充铁，防止贫血；补充钙、磷等有助于胎儿骨骼及脑组织发育；补充钙质可经常吃些牛奶、豆制品、骨头汤和虾皮等。



孕妇不宜食用糯米甜酒

中国一些地方有给孕妇吃糯米甜酒的习惯。认为其具有补母体、壮胎儿的作用。实际上，糯米甜酒也是酒，也含有酒精。吃糯米甜酒和饮酒一样，只是糯米甜酒的酒精浓度比普通酒低。但即使只含微量酒精，也可以通过母体进入胎儿体内。这是因为酒精可随血液循环到达胎盘，而胎盘对酒精又没有吸收能力，酒精就会通过胎盘进入胎儿体内，影响细胞的分裂过程，进而影响胎儿的大脑或其他器官的发育，导致各种畸形的发生。常见的有大头畸形、智力低下、心脏或四肢先天畸形等。

对于母体来说，本身孕期肝脏、肾脏的功能负担就加重了，而酒精在体内主要是通过肝脏的降解，由肾脏排出体外。在孕期摄入酒精，无疑会加重肝脏和肾脏的负担，再者，酒精对孕妇的神经和心血管系统也是有害无益的。糯米甜酒虽然只含有少量酒精，但也会对孕妇和胎儿造成损害。所以，孕妇不宜食用糯米甜酒。





孕9月饮食与营养方案



孕9月的营养需求

这一时期，胎儿生长更快，且胎儿体内储存的营养素在此期间也最多，故孕妇膳食中必须富含各种营养素，保证胎儿迅速生长的需要。另外，孕妇应增加食物品种，如细粮、粗粮、大豆类及其制品、动物性食品及蔬菜、水果，要合理搭配，做到食物多样化，以扩大营养素来源。如果孕妇下肢出现水肿现象，则应选用低盐饮食，以供给机体充足的蛋白质，如多吃牛奶烧鸡蛋、红烧鱼、炒猪肝等。



孕9月的饮食原则

除全面摄入营养之外，此时孕妇要注意补充钙质，同时要补充维生素D和镁，以防止腿部抽筋。当然，小腿抽筋并不是缺钙的衡量标准，有的孕妇虽然缺钙，但并没有发生抽筋现象。



孕妇需要补充维生素K

维生素K是一组化学物质，能被人体利用来产生血浆中的凝血物质。维生素K还是影响骨骼和肾脏组织形成的必要物质，主要参与一些凝血因子的合成，有防止出血的作用，因此，维生素K有“止血功臣”的美称。它经过肠道吸收，在肝脏生产出凝血酶原及一些凝血因子而起凝血作用。若孕妇维生素K吸收不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。孕妇妊娠期如果缺乏维生素K，就会增加流产率。胎儿即

使存活，孕妇也会由于其体内凝血酶低下，生产时易发生大出血，或者是引起胎儿先天性失明和智力发育迟缓。

因此，孕妇应注意摄食富含维生素K的食物，以预防产后新生儿因维生素K缺乏而引起的颅内、消化道出血等。故孕妇在预产期前一个月，尤其要注意每天多摄食富含维生素K的食物，如菜花、白菜、菠菜、莴苣、酸菜、椰菜、羽衣甘蓝、芜菁叶、干酪、肝脏和谷类食物等，必要时可每天口服维生素K。这样可以预防产后出血及增加母乳中维生素K的含量。



冬瓜、西瓜治疗水肿

孕妇由于下腔静脉受压，血液回流受阻，在妊娠后期常出现妊娠水肿。此时，可用冬瓜和西瓜来治疗。

冬瓜富含碳水化合物、淀粉、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、钙、磷、铁以及多种维生素等。其肉质细嫩，水分丰富，性寒味甘。有利尿消肿、消暑解闷、解毒化痰、生津止渴之功效。对妊娠水肿及各种原因引起的水肿、肝炎、肾炎、支气管炎食疗效果好。取鲜冬瓜500克，活鲤鱼1条，加水煮成冬瓜鲜鱼汤，可治妊娠水肿及小便短赤。

西瓜瓤多汁甜，营养丰富，富含水分、果糖、维生素C、钾盐、苹果酸、氨基酸、胡萝卜素等营养成分，具有清热解毒、利尿消肿的作用。清《本草求真》论西瓜“能引心胞之热，下入小肠膀胱而出，令人心胸顿冷，烦渴冰消”。



绿豆是孕妇理想的食品

绿豆中赖氨酸的含量高于其他食品。赖氨酸是人体必需的氨基酸，是合成蛋白质的重要原料，可以提高蛋白质的利用率，从而增进食欲和消化功能。此外，绿豆还富含淀粉、脂肪、蛋白质、多种维生素及锌、钙等矿物质。中医认为，绿豆味甘性寒，有清热解毒、消暑止渴、利水消肿之功效，是孕妇补锌及防治妊娠水肿的食疗佳品。因此孕妇不妨多吃绿豆。



孕妇不宜吃黄芪炖鸡

黄芪是一种中药，味甘，微温，具有补气固表，托疮生肌、利水的功效，主治气血虚弱、自汗、久泻脱肛、子宫脱垂、肾炎水肿、蛋白尿、糖尿病、慢性溃疡等症。母鸡味甘性温，能温中健脾、补益气血。民间常用黄芪炖鸡治疗产后乳汁缺少，又可补虚固表，治疗产后虚汗症。

需要注意的是，孕妇忌吃黄芪炖鸡。

由于黄芪有助气壮筋骨、长肉补血的功用，加上母鸡本身是高品质蛋白质食品，两者起协同滋补作用，会使胎儿骨肉发育生长过猛，胎儿过大，造成孕妇难产，不得不使用会阴侧切、产钳助产，甚至剖宫来帮助生产，给孕妇带来痛苦，同时也有可能损伤胎儿。妊娠晚期孕妇，尤其是要临产的孕妇，吃黄芪炖鸡后，不少人还会出现过期妊娠。这是因为黄芪有益气、升提、固涩作用，这会干扰妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律。此外，黄芪还有利尿作用，易导致羊水相对减少，以致产程延长。

为了母婴的健康考虑，孕妇不宜吃黄芪炖鸡。



孕妇忌用餐不按时

用餐不规律，不但对胎儿没有好处，对孕妇也同样没有好处。在怀孕期间，胎儿完全依赖孕妇来获得热量。如果孕妇不吃饭，胎儿将得不到需要的营养，就会吸收孕妇自身所储存的营养，使孕妇的身体逐渐衰弱下去。如果孕妇不按时用餐，这一顿不吃，下一顿吃得多，那么多余的热量就会转化为脂肪储存起来。所以孕妇要避免过饥或过饱，要按时用餐并少吃零食。



孕妇不宜过量食用高钙食品

孕妇在孕晚期时常会感到小腿抽筋，很多人认为这是体内缺钙造成的。故此，有的孕妇就会盲目地进行高钙饮食，大量饮用牛奶，加服钙片、维生素D等，但是，如果服用钙片过多，胎儿有可能得高血钙症，不仅容易造成胎儿颅缝过早闭合导致难产，甚至会使胎盘过早老化引起胎儿发育不良，出生后，胎儿会凶门过早闭合、额骨变宽而突出、主动脉窄缩等，不利健康地生长发育。另外，庞大的子宫压迫盆腔血管和输尿管，如果再加上高尿钙，会增加形成尿路结石的危险性。再者，钙摄入量过高不利于其他微量元素如铁、锌、镁、磷的吸收利用，尤其是铁，容易引起贫血。高血钙还可能降低锌的生物利用率，当血中钙与镁之比大于5时，就会出现镁缺乏，同样影响胎儿的发育。因此，孕妇补钙要适当，尤其要注意微量元素之间的平衡，否则容易顾此失彼。

一般说来，孕妇在妊娠前期每日需钙量为800毫克，后期可增加到1100毫克，这并不需要特别补充，只要从日常的鱼、肉、蛋等食物中合理摄取就够了。



孕10月饮食与营养方案



孕10月的营养需求

孕妇应多吃新鲜的瓜果蔬菜，可提供孕妇对维生素A、维生素C以及钙和铁的需求。另外，孕妇要多吃粗粮，少食精制的米、面。因为玉米、小米等粗粮含B族维生素和蛋白质比大米和面多；多吃谷类、花生等，因为这些食物中含有大量易于消化的蛋白质、B族维生素和维生素C、铁和钙质等；每天可加食1~2个鸡蛋，因为蛋类含有丰富的蛋白质、钙、磷和各种维生素；多晒太阳，使机体产生多种维生素D，以保证胎儿骨骼生长的需要；多注意补充微量元素，如锌、碘、铜等，在动物类食品、豆类、谷类、蔬菜中含有铁、锌、铜等，海味食品中含碘量高。



孕10月的饮食原则

初产妇从有规律性宫缩开始到宫口开全，大约需要12小时。如果是准备自然分娩的初产妇，可准备易消化吸收、少渣、可口味鲜的食物，如面条鸡蛋汤、面条排骨汤、牛奶、酸奶、巧克力等食物，让产妇吃饱吃好，为分娩准备足够的能量。若产妇吃不好睡不好，紧张焦虑，容易导致疲劳，最终可能引起宫缩乏力、难产、产后出血等危险情况。



产前均衡营养，储备能量

进入孕期最后的加油阶段，孕妈妈的胃部不适会有所下降，食欲也有所增加，因此

营养的摄取是足够的，只要调整情绪，正确膳食就没有问题。

这个时候应该限制脂肪和碳水化合物等热量的摄入，以免胎宝宝过大，影响顺利分娩。为了储备分娩时消耗的能量，孕妈妈应该多吃富含蛋白质、糖类等能量高的食物，最好选择一日多餐，保证食物的消化吸收，及全面的营养。孕妈妈尽量避免在外就餐，要保证食物的干净卫生，因为若不小心食物中毒或腹泻都会对宝宝造成不良的影响。

此时宝宝的发育已基本成熟，服用钙剂和鱼肝油的孕妈妈应该停止了，多吃些蔬菜水果，保证产前充足的营养。



产前吃巧克力好

据产科专家研究，临产前正常子宫每分钟收缩3~5次，而正常产程需12~16小时，总共约需消耗热量600千卡。这相当于跑完1万米所需要的能量。这些被消耗的能量必须在产程中加以补充，这样分娩才能顺利进行。因此，产妇在临产前要多补充些热量，以保证有足够的体力促使子宫口尽快开大，顺利分娩。

那么，谁能当此“助产力士”呢？营养学家首选巧克力。因为巧克力含有超过300种已知的化学物质。上百年来科学家对这些物质逐一进行分析与实验，并不断在此过程中发现和证明巧克力中的各种成分对人体的药理作用。据测定，每100克巧克力中含有碳水化合物53克，蛋白质4克，还有微量元素、维生素、铁和钙等。

巧克力符合产妇生理需要的三个特点：一是营养丰富，含有大量的优质碳水化合物，而且能在很短时间内被人体消化吸收和利用；据分析巧克力可产生大量的热量，供人体消耗。二是富含产妇十分需要的微量元素和维生素、铁及钙等。这些物质不但可以加速产道创伤的恢复，还可促进母乳的分泌和增加母乳的营养成分。三是体积小，产热多，而且香甜可口，吃起来也很方便。因此，产前让产妇适当多吃些巧克力，就能在分娩过程中产生更多热量。巧克力对产妇与婴儿都是十分有益的。

芬兰科学家还发现，与不吃巧克力的妈妈生出的孩子相比，那些定期吃巧克力的妈妈生出的孩子，对新环境产生的恐惧感较少。他们推测，这种影响源于巧克力中与积极行为有关的化学成分，而这些化学成分是通过子宫传递给胎儿的。

由此可见，为了顺利生下宝宝，产妇可以在产前吃些巧克力。

增加产力的饮食宜忌

临产时，由于宫缩阵痛，有的产妇不吃东西，甚至连水也不喝，这是不好的。临产相当于一次重体力劳动，产妇必须有足够的能量供给，才能有良好的子宫收缩力。只有宫颈口开全，产妇才有体力把孩子分娩出来。如果产妇进食不佳，后果是极为严重的。为了孩子及产妇的健康，临产时产妇注意饮食是很必要的。

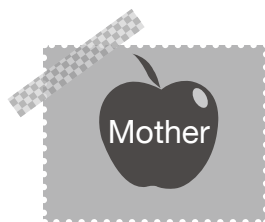
那么，临产时产妇吃什么好呢？这是每位产妇及其亲人非常关心的问题。此时，由于一阵阵的宫缩痛，会影响产妇的胃口。所以产妇应学会在宫缩间歇期进食的方法。根据产妇自己的爱好，可选择蛋糕、面汤、

稀饭、肉粥、藕粉、点心、牛奶、果汁、苹果、西瓜、橘子、香蕉、巧克力等多种食物。每次宫缩间歇期进食，少吃多餐。补充机体所需要的水分如果汁、水果、糖水及白开水等。

需要注意的是，此时产妇既不可过于饥渴，也不能暴饮暴食。有些产妇认为“生孩子时应多吃鸡蛋长劲”，于是便一顿猛吃十个八个鸡蛋，这种做法常常适得其反。因为人体吸收营养并非是无限制的，当营养过多摄入时，“超额”部分的营养就会经肠道及泌尿道排出。由于加重了胃肠道的负担，还可以引起消化不良、腹胀、呕吐，甚至更为严重的后果。通常，产妇每顿吃1~2个鸡蛋就足够了。

临产期间，由于宫缩的干扰及睡眠的不足，产妇胃肠道分泌消化液的能力降低，蠕动功能也减弱，吃进的食物从胃排到肠里的时间也由平时的4小时增加至6小时，极易存食。因此，最好不吃不容易消化的油炸或肥肉类等油性大的食物。





专家推荐的

孕晚期（孕8~10月）营养食谱

双菇苦瓜丝

■ **材料** 苦瓜150克，红甜椒末10克，香菇、金针菇各100克。

■ **调料** 植物油、醋、白糖、香油、盐、味精、姜各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，去内膜，斜切成细丝；姜洗净，切成细丝。
2. 香菇发好，洗净，切丝；金针菇泡发好后，切去尾端，洗净。
3. 锅内倒油烧热，爆香姜丝后，放入苦瓜丝、香菇丝、盐翻炒几下。
4. 再放入金针菇同炒片刻，加入白糖、醋、味精，淋上香油，撒上红甜椒末即可。

功效解析

香菇、金针菇具有降低胆固醇的功效，可促进食欲。

炒姜丝肉

■ **材料** 青椒25克，猪瘦肉、绿豆芽各150克。

■ **调料** 植物油、酱油、盐、味精、姜各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切成细丝，用酱油拌匀；青椒洗净，去蒂、去子，切成丝；姜去皮，切成丝。
2. 绿豆芽摘去根，洗净。
3. 锅内放油烧热后，下肉丝翻炒，八成熟时出锅盛碗中待用。
4. 锅内再放少许油，烧热后加入青椒丝和绿豆芽，炒几下后加盐，再加姜丝合炒几下，

倒入肉丝，炒匀后加味精，再翻炒几下出锅即可。

功效解析

本菜肴中的主料之一是姜，中医认为，姜能温胃散寒，故常吃本菜可健胃，既增加了食欲，又能促进孕妇对营养物质的吸收。

麻辣羊肚丝

■ **材料** 鲜羊肚500克、冬笋100克、鲜红甜椒50克。

■ **调料** 青蒜、植物油、料酒、盐、味精、花椒粉、醋、清汤、香油、水淀粉各适量。

做法

1. 鲜羊肚洗净，切成丝。
2. 冬笋、红甜椒洗净后切成丝；青蒜洗净，切丝。
3. 锅中倒入植物油烧热，下入羊肚丝煸炒出香味，烹料酒，加入冬笋丝、红甜椒丝、花椒粉和盐，炒一下再放入清汤、味精、蒜丝，用水淀粉调稀勾芡，滴几滴醋，淋上香油，装入盘内即可。

功效解析

此菜品麻辣鲜香，孕妇食之，能开胃健脾，增进食欲。

木耳烩鸭肝

■ **材料** 鲜鸭肝300克、红甜椒20克、木耳20克。

■ **调料** 植物油、盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、葱段、姜片、香油各适量。

做法

- 1.鲜鸭肝洗净，切厚片；木耳用温水泡发后洗净，切小朵；红甜椒洗净，切成红甜椒圈。
- 2.锅内加水，待水沸后下入鸭肝片，用中火稍煮一会儿，倒出冲洗干净。
- 3.另起锅倒入油烧热，爆香葱段、姜片，下鸭肝片、木耳、红甜椒圈，加入少许料酒翻炒一下，加入少许清水用中火焖5分钟，再放入盐、味精、胡椒粉焖2分钟入味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

功效解析

鸭肝富含多种营养素，含锌、硒、铁量高，补充孕妇对维生素A的需要，对孕妇生产时出血不止也有较好的预防和抑制作用，怀孕后期应选择食用一些富含维生素A的菜肴。

荷包鲫鱼

■ **材料** 鲫鱼350克、猪瘦肉200克。

■ **调料** 盐、植物油、葱、姜、酱油、料酒、白糖、味精各适量。

做法

- 1.鲫鱼从背脊开刀，挖去内脏，洗净，在身上刮几刀。
- 2.将猪瘦肉洗净，切成细末，加盐、味精拌匀，塞入鲫鱼背上刀口处。
- 3.将鱼下油锅，两面煎黄，放入料酒、酱油、白糖、水各适量。
- 4.加盖烧20分钟，启盖后加味精，淋少量油起锅即可。

功效解析

鲫鱼味道鲜美，肉质细嫩，对妊娠期水肿孕妇有一定的疗效。

鲜莲银耳汤

■ **材料** 干银耳10克、鲜莲子30克、清汤1500毫升。

■ **调料** 料酒、盐、白糖、味精各适量。

做法

- 1.银耳泡发，加清汤煮1小时左右，将银耳完全蒸透取出。
- 2.鲜莲子剥去青皮和嫩白皮，切去两头，去心，用水焯后，用沸水浸泡20分钟。
- 3.烧沸清汤，加入料酒、盐、白糖、味精少许，将银耳、莲子装在碗内，略煮即可。

功效解析

莲子味甘，性温平，为养心、补脾、益肾之常用佳品；银耳润肺生津、补脑强心，亦为不可多得的营养佳品，两者合用养颜和血、补气生津，有益于孕妇食用。

莲藕排骨汤

■ **材料** 猪排骨150克、莲藕500克、小油菜1棵。

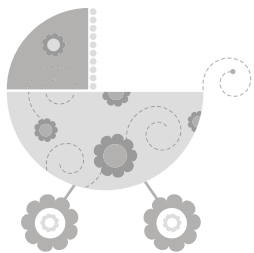
■ **调料** 盐适量。

做法

- 1.将猪排洗净，剁成块状；莲藕洗净，去皮，切成厚片；小油菜洗净待用。
- 2.将排骨块放入沸水中焯烫去血水，冲凉、洗净备用。
- 3.将焯烫后的排骨块和藕片一同放入清水中，大火烧沸后转小火炖2小时，起锅前先放入小油菜煮2分钟，然后再放入少许盐即可。

功效解析

莲藕中丰富的维生素C及钾、磷、钠，可提供准妈妈及胎儿能量代谢的需要，对于孕妇还有安神、净血祛淤、清热解毒的功效，对孕妇怀孕后期由于胎火较旺而引起的胎毒性青春痘有不错的缓解、消炎功效。



第三章

产后营养全面解析

经过漫长艰辛的孕育，宝宝终于和爸爸妈妈见面了，准妈妈在身体消耗了大量的热量和体力后，还要面对更大的挑战——哺乳，这时候的营养就显得更加重要了。因为这直接关系到新妈妈自身体能的恢复以及母乳的多少及质量，因此新妈妈应合理进补，适当调配，全面补充。产后营养好，妈妈和宝宝才能都健康。



产后1个月——月子里的滋补饮食方案

产后妈妈的身体变化

► 乳房的变化

当孕妇成为新妈妈以后，乳房的主要变化就是开始泌乳。产妇的乳房通常于产后即开始充盈、变硬，触之有硬结，随之有乳汁分泌。产后乳房的变化会衍生出一些问题，如产后乳腺炎通常发生在产后第10~14天，尤以初产妇多见，主要发病原理是产后身体抵抗力下降，易使病菌侵入、生长、繁殖，其治疗一般采取卧床休息、热敷、水分摄取及抗生素治疗。如症状非常严重，应及时到医院就诊。有些妈妈以为乳房下垂是由于哺乳而造成的。其实，乳房的变化是怀孕造成的，只要用合适的乳罩支撑，并注意锻炼胸大肌是可以逐渐改善的。

► 子宫的变化

怀孕期间，母亲身体的各个系统为了适应胎儿生长发育的需要，必须进行一系列适应性生理变化，以子宫的变化最大。怀孕前子宫只有梨子般大小，而等到妊娠足月，子宫会变得像个大冬瓜。当胎儿和胎盘娩出以后，子宫会立即收缩，逐渐恢复到正常大小，这个过程称为子宫复旧。

子宫恢复的快慢与产妇的年龄、健康状况、产程长短、分娩方式、分娩次数，以及是否哺乳都有关系。一般来说，由于胎儿的娩出和胎盘的剥离，在子宫内膜的表面形成了一个创面，需要等到产后6周，即42天以后才能够完全愈合，这时候子宫也基本上能恢复到非孕期的状态。

分娩后，子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态；至产后1周左右，宫颈外形及内口恢复原形；2周左右内口关闭；4周恢复正常大小。由于分娩挫伤，子宫颈会由未产时的圆形变成横裂口。

◆ 会阴部的变化

顺产妈妈的外阴，因分娩压迫、撕裂而产生水肿、疼痛，这些症状在产后数日即会消失。

初产妇在进行自然生产的时候，由于会阴部位比较紧、胎儿头围较大，以及助产操作等因素，容易引起会阴撕裂受伤，为了避免这种情况的发生，很多妈妈会做一个会阴侧切手术。因此，当分娩结束后，做过侧切术的新妈妈需要注意会阴部的护理，保持会阴部的清洁和干燥，避免伤口感染。

在产后，新妈妈的阴道腔逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，产后出现的扩张现象3个月后即可恢复。如经过挤压撕裂，阴道中的肌肉受到损伤，其恢复需要更长的时间。另外，产后需要及时通过一些锻炼来加强弹性的恢复，促进阴道紧实。

◆ 腰腿痛

许多产妇分娩后或多或少都会感到腰腿痛。这是由于妊娠期间，胎儿的发育使子宫增大，同时腹围也变大，重量增加，变大的腹部向前突起，为适应这种生理改变，身

体的重心就必然发生改变，腰背部的负重加大，所以孕妇的腰背部和腿部常常感到酸痛。到了分娩的时候，产妇多采用仰卧位，产妇在产床上时间较长，且不能自由活动，而分娩时要消耗掉许多体力和热能，致使腰部和腿部酸痛加剧。

另外，坐月子期间，有的产妇不注意科学的休养方法，种种情况都可能引起产妇在产后感到腰腿疼痛。产妇在产后感到腰腿痛一般属于生理性的变化，是可以恢复的，如果疼痛不见减轻，相反逐渐加重，就要请医生及时医治。

◆ 排尿的变化

在孕期，妇女的体内滞留了大量水分，所以产褥初期尿量明显增多。另外，有些新妈妈还出现了尿失禁的现象。导致尿失禁的内因是女性尿道相对较短，外因是生产时胎儿通过产道，使得膀胱、子宫等组织的肌膜受伤、弹性受损、尿道松弛而失去应有的功能。

因此，产妇应避免过早劳动，注意预防便秘，还要有意识地经常做缩肛运动，慢慢恢复盆底肌肉的收缩力，一段时间后失禁便会自行缓解、消失。如果情况仍未好转，则需要到泌尿科或产科求诊。

◆ 皮肤、体形等外表的变化

妊娠期，许多准妈妈的皮肤上都出现不同程度的色素沉着，下腹部出现妊娠纹。在产后，下腹正中线的色素沉着会逐渐消失；然而，腹部出现的紫红色妊娠纹会变成永久性的银白色旧妊娠纹。腹部皮肤由于受妊娠期子宫膨胀的影响，弹力纤维断裂，腹肌呈不同程度分离，在产后表现为腹壁明显松弛，但在6~8周后会有所恢复。

女性产后，由于体内雄性激素骤然恢复正常，刺激头发脱落，表现为产后容易掉头发。

由于产后雌激素和孕激素水平下降，新妈妈的面部易出现黄褐斑，而且绝大多数女性的身体在生过孩子后会发生明显变化，如腹部隆起、腰部粗圆、臀部宽大。



新妈妈的营养需求

产妇在生产期间需要消耗大量的体力，这就需要及时补充热量。另外，在正常情况下，产妇在生产过程中会失血100~300毫升。如果生产过程不顺利的话，产妇的体力消耗和血液丢失可能会更多。因此产后初期产妇会感到疲乏无力，脸色苍白，易出虚汗，且胃肠功能也趋于紊乱，容易发生食欲不振，饿不思食，食而无味等症状，再加上乳汁分泌也会消耗热量及营养。此时，产妇的营养倘若调配不好，不仅影响身体康复，而且还会影响婴儿的哺乳及生长发育。另外，产妇需要有充沛的精力来照顾自己的小宝宝，还需要有充足的乳汁来喂养自己的小宝宝。所以这时候的产妇需要合理地补充热量、蛋白质、维生素和矿物质。以保证尽快恢复体力。新妈妈的营养需求要注意下面这些方面。

● 产妇的分娩过程会消耗一定热量，身体的生理恢复过程也需要热量，分泌及哺乳也需热量，因此，产妇的饮食必须比平常补充更多的热量。产妇可比平时多吃些动物肝、肾、血、鸡肉、瘦肉、鱼等，吃甜食可食用红糖。

● 产妇在分娩过程中流出羊水，娩出胎盘，排出大量液体，再加上分娩过程中的用力出汗，会排出较多水分，因此，在分娩

后产妇应立即补充水分。在整个产褥期，甚至哺乳期，产妇都应该多喝水或其他饮料，这有利于身体恢复和促进乳汁分泌，但绝对不能喝冰水。

● 产妇补充蛋白质，可促进身体恢复，还可增加乳汁的质和量。牛肉、猪肝、猪腰子、鸡蛋中的蛋白质都是不可忽视的最佳食品。

● 产妇要注意多吃含维生素B₁、维生素C、维生素D丰富的食物。产妇和乳母对这些维生素的需要量较大。蔬菜、水果等食物中也富含这类维生素。此外，维生素C还能促进铁的吸收。

● 产妇在生产期失血耗铁较大，在哺乳期铁的耗损也大，因此产妇宜适当进食富含铁、钙、磷等矿物质的食物，如多吃些猪血、猪肝、瘦肉、鱼、金针菜、龙眼肉等含铁较多的食物。为避免骨质疏松，产妇还应多吃含钙、磷的食物，如牛奶、牡蛎、鸡蛋、黄豆、豆制品、鱼、虾、干贝和猪骨头汤等。



新妈妈饮食调养的原则

由于每个产妇的体质、年龄的不同，季节的差异、症候的不同等，因此产妇的饮食调养和食疗配膳也不是千篇一律的。产妇的饮食调养应注意以下原则。

● 因个人体质、年龄的不同而选取不同的饮食调养。由于体质和年龄的不同，运用食疗保健当有所差异。

● 因季节气候的不同而采用不同的饮食调养。产妇在选用饮食调养方法时，不仅要根据个人体质、年龄的不同采取不同的食疗方案，而且还要根据季节寒温的不同，因时制宜，灵活选用。

● 因产妇症候的不同而选择不同的饮食调养。只有在了解了产妇不同症候的基础上才能明了病症之所在，才能有针对性地选取与症候相宜的药膳，达到预期的效果。

● 产妇服用各种营养药膳应交替进行。若长期单纯地食用一种食品，不仅会导致营养成分缺乏，还会令人腻味生厌。

● 药膳也应讲究“色、香、味”俱全。应用药膳来治疗产后病症时，既要考虑到膳食中的营养成分和治疗作用，还要注意食物与药物制成膳食后的“色、香、味”，提高产妇的食欲。



新妈妈饮食调养的特点

为了满足产褥期间产妇对各营养素的需求，加强产妇的饮食调养，产妇的饮食方法也是很重要的。一般要注意以下几点。

增加餐次 每日餐次应较一般人多，以5~6次为宜。

食物应干稀搭配 干者可保证营养的供给，稀者则可提供足够的水分。

荤素搭配，避免偏食 从营养角度来看，不同食物所含的营养成分种类及数量不同，而人体需要的营养则是多方面的，过于偏食会导致某些营养素缺乏。

清淡适宜 产妇在月子里的饮食应清淡适宜，即在调味料上，如葱、姜、大蒜、花椒、酒应少于一般人的量，盐也以少放为宜，但并不是不放或过少。



剖宫产产妇的饮食原则

剖宫产产妇产后身体虚弱，术后配合饮食调理能促进产妇健康的恢复。

剖宫产术后6小时内 产妇应平卧，禁食。由于麻醉药物的作用尚存在，对产妇胃

肠蠕动起着抑制作用，此时盲目进食会导致腹胀。

产后24小时内 在经过了术后6小时的禁食后，可以进食少量的流质，尽量不吃牛奶和豆浆等胀气食物，可以饮用萝卜汤，既能促进肠蠕动，又可以促进排气、通便，减少腹胀。不必过分担心产妇术后能量是否够，因为医生会在静脉补液里加入葡萄糖的。

产后2~3天 通常产妇在这个时候已经肛门排气了，可改用半流质饮食，如稀粥、面片汤等。注意少吃、多餐，因为虽然肛门排气了，但是胃肠功能的完全恢复大约要在1周后，一次吃太多，也可能会引起腹胀。

产后4天后 这时候可以像正常产妇一样进食了，但要注意不要太油腻，要多吃蔬菜，保持营养均衡，促使大便通畅。为了促进伤口愈合，产妇应多吃高蛋白质的食物，如蛋、肉、鱼等。



适合产妇食用的食物

产妇产后面临两大任务，一是产妇本身身体的恢复；二是哺乳婴儿，两个方面均需要营养。因此饮食营养对产妇非常重要。产妇由于其自身特点，其所需要的食物也有其特点。

高热量食物 产妇每日所需热量基本与男性重体力劳动者相当。如此高的热量需求，需要补充碳水化合物食物，但是单靠碳水化合物是远远不能满足机体需要的，还要补充蛋白质和脂肪，以供给更多的热量。这需要产妇注意摄入羊肉、猪瘦肉、牛肉等动物性食品和高热量的坚果类食品，如核桃、花生、芝麻、松子等。

高蛋白质 蛋白质是保证人体正常生命活动的最基本的因素，产妇无论从自身的身体恢复上还是从哺乳上都需要有充足的蛋白质。豆类、豆制品、猪瘦肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸡蛋、鱼类等食物中含有丰富的蛋白质，非常适合产妇食用。

钙等矿物质 牛奶、豆腐、虾、麻酱等都富含钙。如果从膳食中得不到足够的补充，可用钙剂和骨粉补充。铁的补充也非常重要，为了防止贫血的发生，日常膳食中应多吃含血红素铁的食物，如：猪血豆腐、肝脏等。

适宜的维生素 脂溶性维生素A、维生素D，水溶性的维生素B₁、维生素B₂可以从日常膳食中获得，应多吃猪瘦肉、粗粮及肝、奶、蛋、蘑菇、紫菜等。

产后补血非常重要

孕妇在妊娠过程中承担着不断向胎儿输送铁以保证胎儿造血需要的任务，这使得妊娠期间孕妇对铁的需要量成倍增长。研究表明，孕早期孕妇和胎儿每日需铁1毫克、中期4毫克、晚期12~15毫克。若不能及时补充，必将使孕妇因缺铁而贫血。分娩过程中及产后的失血，加重了产妇贫血严重程度。因此，产后及时、合理补血非常必要。

药物 对于产后中度以上的贫血，医生往往会给产妇开些补血的铁剂。因为较严重的贫血若单纯靠食补，效果非常缓慢，可能会影响产妇产后的恢复。铁剂在偏酸性的环境下更容易吸收，所以在补铁的同时加服维生素C将有利于铁剂的吸收。

饮食 含铁丰富的食物主要包括肝脏、肾脏、心脏、胃肠和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等，

民间也常用大枣、花生内衣作为补血食品。B族维生素是红细胞生长发育所必需的物质，动物肝脏和瘦肉中含量较多，绿叶蔬菜等也含有叶酸，可多食用。蛋白质是构成血红蛋白的重要原料，贫血患者应多食用含蛋白质丰富的食物，如牛奶、鱼类、蛋类、黄豆及豆制品等。

患贫血的产妇往往食欲不佳或消化不良，因此，要特别注意饮食的色、香、味，以促进产妇的食欲。事实上，美味的菜肴，对胃酸分泌也有促进作用。

新妈妈饮食营养丰富均衡

● 供给乳母充足的优质蛋白质。充足、高质量的蛋白质供给才能保证母乳分泌量充足，使宝宝健康成长。中国营养学会推荐产妇每天蛋白质供给量为95克，鸡、鸭、鱼、瘦肉、动物肝、鸡蛋、牛奶、羊肉、牛肉等都含有丰富的蛋白质。鸡蛋和牛奶蛋白质中的氨基酸比例与人体的最适宜，容易吸收，因而产妇要多吃牛奶和鸡蛋。要保证乳母每天摄入的蛋白质有1/3以上是来自动物性食品。大豆类食品也能提供质量较好的蛋白质和钙质，要充分加以利用，尤其是在受经济条件限制地区的产妇以及素食者，可多摄入豆类及其制品，以供给充足的蛋白质。

● 乳母要摄入足够的水分、新鲜蔬菜、水果和海藻类。母乳中70%~80%为水，要使母乳分泌充足的要诀就在于水和蛋白质。如可多进食水果，来补充水分。新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、矿物质、纤维素、果胶、有机酸等，水果中的纤维素还可防治产妇的便秘，促进乳汁的分泌，是乳母每日膳食中不可缺少的食物。因此，每天要

保证供给乳母500克以上的新鲜蔬果。乳母还要多食用绿叶蔬菜。

- 乳母还要摄入一定量的脂肪。因为脂类是婴儿大脑发育的必要物质，乳母不能为了保持体形而控制脂肪的摄入量，这样会影响宝宝的智力发育。

- 钙、铁、碘、锌和维生素都是乳母不可缺少的。哺乳期间，乳母对钙的需要量增加，特别需要注意补充。牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等含钙量最高，并且易于被人体吸收利用，因此，乳母每天要摄入一定数量。小鱼、小虾米含钙丰富，乳母可以连骨带壳食用。此外，深绿色蔬菜、豆类也可提供一定数量的钙。乳母还要多摄入含铁高的食物，如动物的肝脏、肉类、鱼类、蔬菜，大豆及其制品等，以预防缺铁和缺铁性贫血。乳母缺碘，容易导致婴儿“大脖子病”；缺锌使宝宝厌食，生长发育迟缓，甚至智力减退。因此，要及时补充碘和锌。



新妈妈膳食清淡、种类丰富、烹调合理

- 为了保证能够摄入足够的营养素，乳母饮食要多样化，要注意精粗、荤素搭配，不要偏食，而且摄入食物的数量也要比平时增加。除了主食谷类食品外，乳母的副食应该多样化，一日以4~5餐为宜。乳母每天食用一定量的粗粮，并适当调配些杂粮、燕麦、小米、红小豆、绿豆等。这样既可保证各种营养素的供给，还可使机体内蛋白质起到互补作用，提高蛋白质的营养价值。

- 乳母应少吃盐和腌渍食品以及刺激性大的食品，如某些含大量香辛料的食物。

- 动物性食品如畜、禽、鱼类的烹调方法以煮或烩为最好，少用油炸。需要特别

注意的是，乳母应经常供给一些汤汁以利泌乳，如鸡、鸭、鱼、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的菜汤等，既可以增加营养，还补充水分，促进乳汁分泌。烹调蔬菜时，要注意尽量减少维生素C等水溶性维生素的损失。菜肴以汤菜为主，每餐都要有一个汤。饭菜既不要过甜，也不要过咸。夏天水果洗净去皮即可食用，不需要加温。但刚从冰箱拿出来的水果，应放在室温下过一会儿再吃；北方冬季寒冷，可将水果放入温水中浸泡半个小时再吃。



产后不宜滋补过量

产妇在分娩后适当进行营养滋补是必要的，有益身体的恢复，同时还可以有充足的奶水来哺乳婴儿。然而，有的产妇常常滋补过量，其实这种大补特补的做法是有害无益的，因为：

- 产后胃肠道功能恢复需要一段时间。在胃肠道尚未恢复的过程中，胃肠道肌张力低，蠕动减慢，消化能力减弱。这时如果滋补过量，进食过多油腻、不消化的食物，加重消化系统负担，将引起消化不良。

- 产妇滋补过量易导致肥胖。产妇本来就活动少，再吃得过多过好，身体过胖，会使体内碳水化合物和脂类代谢失调，引发各种疾病，如冠心病、糖尿病，对产妇以后的健康非常不利。

- 产妇营养太丰富，必然会使奶水中脂肪的含量大为增加，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成婴儿肥胖，并易患扁平足一类的疾病；若婴儿胃肠消化能力差，不能充分吸收，则会出现脂肪泻，长期的慢性腹泻，会造成婴儿的营养不良，发生各种营养缺乏症。



产后不宜急于服用人参

许多产妇都认为，分娩后身体虚弱，服些有大补作用的人参准会有好处，殊不知这样有时却适得其反。

一是人参中含有能作用于中枢神经系统和心脏、血管的一种成分——人参皂苷，食用后，能产生兴奋作用，往往导致产妇出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状，使产妇不能很好地休息，反而影响了产后的恢复。

二是中医认为，“气行则血行，气足则血畅”。人参是一种大补元气的药物，服用过多，可加速血液循环，这对于刚刚分娩的妇女不利。在分娩的过程中，内外生殖器的血管多有损伤，若服用人参，不仅妨碍受损血管的自行愈合，而且还会加重出血。

通常来讲，高血压或患妊娠高血压综合征的产妇不能服用人参，因为这会进一步加重高血压的病情；而有高血脂、动脉硬化的产妇，在服用人参后会食欲亢进，出现体重增加、身体困顿、反应迟钝、头重脚轻等不良感觉；舌苔黄厚的产妇，服用人参会使人体气机留滞加重，引起食欲不振、腹部胀满、便秘等问题，因此，这类产妇都不适合吃人参。此外，发热的产妇也应注意，最好先查明发热的病因，对症治疗，盲目进补只会火上浇油。

一般在产后2~3周，产伤已经愈合，恶露明显减少，这时产妇才可服用人参。一般认为，产后2个月，如有气虚症状，可每天服食人参3~5克，连服1个月即可。用前最好能请医生辨别产妇的体质，多用温和的参类，少用红参这类太强的补药。



月子食补分阶段进行

◆ 分娩第1周——开胃为主

在生产完的3天内，新妈妈往往身体极其虚弱，通常会觉得既口渴又没食欲，这是因为在生产的过程当中血液和水分大量流失所致，因此最好吃流质或半流质的食物。

阴道分娩的新妈妈要多喝水，分娩当日可进食清淡、易消化的食物，第2日起，就可以吃普通的饮食了，食物应富有营养，保证足够的热量及水分。

中医的建议是喝小米粥。小米粥既有营养也好下口，为了通便可以另加一盘清爽可口的炒青菜；两三天后，胃口渐增，才开始进食其他滋补品，如吃一些清淡的荤食，如瘦牛肉、鸡肉、鱼等配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽、营养均衡。但胃口差时依然不要吃得油腻，早晚喝热牛奶，每天吃1~2个鸡蛋，然后慢慢逐渐加鸡、鱼、虾、肉等，蔬菜与肉类要平均分配，均衡补充铁质、钙质、蛋白质等营养素和纤维，除了可帮助恢复体力外也有助于促进乳汁的分泌。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。

对于剖宫产的新妈妈，手术当日不要进食，多用静脉输液以保证当日的入量。次日，在肠道排气之前，可进食流质或半流质食物，如藕粉汤、稀粥、萝卜汤、煮得较烂的面条等，不能吃甜食及牛奶等，以免引起肠胀气。一般术后第3日多数产妇已肠道排气，并已开始下地活动，此时可进食普通饮食，但要清淡、易消化、富有营养。

◆ 分娩第2周——补血

进入月子的第2周，新妈妈的伤口基本上愈合了。经过第一周的精心调理，胃口应

该明显好转。从这时起，新妈妈可以开始尽量多食补血食物，以调理气血。

◆ 分娩半月后——催奶

催奶不应该只考虑量，质也非常重要。传统观点认为新妈妈应该多喝蛋白质含量高的汤，最近的研究发现，被大家认为最有营养、煲了足足8小时才成的靓汤里的营养仅仅是汤料的20%左右！所以科学的观点是汤汁要喝，料更不能舍弃。如果只喝汤而不注意吃肉，就会影响身体对营养的摄取。另外，喝汤也是有学问的，不可为了增加乳汁分泌就无限制地喝，否则容易引起乳房胀痛，处理不恰当还会引起乳腺炎。

要特别提醒新妈妈的是，煲汤不用一大锅，煲的时间也不要太长，不然会让汤料变得粗糙难咽。

此外，新妈妈应当保持孕期养成的每日喝牛奶的良好习惯，多吃新鲜蔬菜水果。总之，吃得好，吃得对，既能让自己奶量充足，又能修复元气且营养均衡不发胖，这才是新妈妈希望达到的月子“食”效。

常见滋补食物

月子里的每一天虽然都要好好吃，但是也不要盲目、过量地进补。否则，反而会陷入误区，引起身体不适。月子里一定要掌握科学的饮食之道，才能更好地调养身体，以下是一些常见滋补食物及其功效，新妈妈不妨参考一下。

小米 富含B族维生素、膳食纤维和铁。可单煮小米或将其与大米合煮，有很好的滋补效果。

红糖 红糖含有丰富的铁质，红糖水有活血化淤、补血养血的功效，能够促进产后

恶露排出，是新妈妈产后调养的佳品。但是红糖水并不是喝得越多越好，因为它有特殊功效，喝得时间太长反而会使恶露血量增多，引起贫血。一般饮用以不超过10天为宜。

芝麻 富含蛋白质、铁、钙、磷等营养成分，滋补身体，非常适合新妈妈的营养要求。

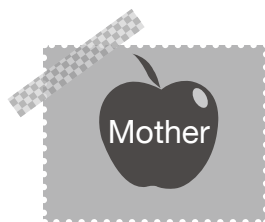
鸡蛋 鸡蛋营养丰富，蛋白质含量高，而且含有卵磷脂、卵黄素及多种维生素和矿物质，容易消化，有助于新妈妈恢复体力。但也不是吃得越多就越好，因为吃得过多也无法被身体吸收，会白白地被排泄出去，还会影响正常的消化功能。建议新妈妈每天吃两三个鸡蛋。

鸡 产后用鸡汤滋补是民间常用的一种方法。鸡肉和鸡的内脏中都含有丰富的营养素，尤其是蛋白质、脂肪、钙、铁以及维生素A等营养素的含量特别高。

鱼类 鱼肉的营养丰富，蛋白质含量高，尤其鲫鱼和鲤鱼清炖是很好的催奶食品。

牛肉 牛肉是人们经常食用的一种动物性食物，与其他畜类相比，牛瘦肉中蛋白质含量较高，脂肪含量较低，而铁含量较多，因此具有补铁的作用，特别是对于分娩过程中失血比较多的新妈妈来说更加适合。





专家推荐的 产后催乳营养食谱

黑木耳莴笋拌鸡丝

■ **材料** 水发黑木耳、莴笋各100克，鸡胸肉200克，青椒、红椒各少许。

■ **调料** 盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 莴笋去皮，洗净，切丝；黑木耳、青椒、红椒分别洗净切丝，连同莴笋丝一起下锅稍余烫一下。
2. 鸡胸肉洗净，切成细丝，入水余烫。
3. 全部材料用盐、鸡精拌匀，最后淋少许香油即可。

功效解析

此菜清爽开胃且营养丰富，是一款既适合配饭又适合单吃的佐餐小菜，新妈妈可经常食用。

迷你八宝冬瓜盅

■ **材料** 冬瓜1个，鸡肉、蟹柳、虾仁、鲜带子、熟火腿、萝卜各适量，枸杞子、姜末各少许。

■ **调料** 料酒、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1. 将冬瓜横切，瓜肉挖空，壳留用。
2. 将瓜肉及其他材料切丁。
3. 将上述所有材料丁放大盆中混合，再放入其他剩余材料，下入料酒、盐、鸡精、胡椒粉，充分搅匀。
4. 将搅匀的所有食材放在锅中炖，熟后放入冬瓜盅中即可。

功效解析

丰富的食材，多元的营养，可为新妈妈提供充足的营养。

黑木耳葱爆河虾

■ **材料** 小河虾350克，黑木耳、香葱各200克。

■ **调料** 盐1小匙、鸡精半小匙、香油少许。

做法

1. 小河虾去沙线，入水余烫至熟。
2. 香葱洗净，切成段；黑木耳择洗干净，备用。
3. 油锅烧热，爆香葱段，再下入小河虾、黑木耳及盐、鸡精等调味炒匀，出锅淋香油拌匀即成。

功效解析

河虾含有丰富的优质蛋白和钙质，可以让新妈妈的乳汁变得更加优质，是哺乳期的优良食材。

奶油蘑菇汤

■ **材料** 口蘑、面粉各200克，猪瘦肉150克，鲜牛奶1杯，炸面包丁少许。

■ **调料** 盐、鸡精、白胡椒粉、料酒、奶油、高汤各适量。

做法

1. 口蘑洗净，切片；猪瘦肉洗净，切小块，放入锅中加适量清水煮沸，撇去浮沫，加料酒，再改小火炖至熟。

2.奶油放锅中加热，再加面粉炒至黄色，将煮过的猪肉、肉汤及牛奶分三次倒锅中，不断搅拌至糊状，然后加高汤，搅拌成稠的汤汁。

3.口蘑片放入奶油汤中，煮开，加盐、鸡精、白胡椒粉调味，最后加炸面包丁装饰即可。

南瓜百合粥

■ **材料** 大米、百合各100克，南瓜150克，枸杞子数粒。

■ **调料** 盐、鸡精各1匙。

做法

1.大米淘洗干净，浸泡30分钟；南瓜去皮、子，洗净切块；百合去皮，洗净切瓣，氽烫透，捞出沥干水分备用。

2.大米下入锅中加水，大火烧沸，再下入南瓜块，转小火煮约30分钟。

3.下入百合、枸杞子及所有调料，煮至汤汁黏稠出锅装碗即可。

功效解析

南瓜营养丰富，含有丰富的果胶，百合清火润燥，枸杞子清肝明目，产后燥热的女性可以适量多吃。

双蛋鸡肉冷面

■ **材料** 面条150克，鸡肉、小油菜各50克，鸡蛋、皮蛋各1个，黄瓜半根。

■ **调料** 盐少许、鸡汤2碗。

做法

1.鸡肉煮熟，切片；鸡蛋取蛋液，煎成蛋饼，切丝；皮蛋切成4瓣；黄瓜洗净切片；小油菜洗净氽烫至熟。

2.面条入滚水中煮熟，用凉水冲凉，沥干。

3.鸡汤沥去油渍，加盐调味，放凉，倒入面条内，将做法1全部放入面中即可。

功效解析

此面中既有可口面条又有蛋类、蔬菜，很适合新妈妈的口味。

碧绿白菜饺

■ **材料** 面粉300克，白菜200克，菠菜汁1碗，胡萝卜、猪肉各150克，咸蛋黄少许。

■ **调料** 盐1小匙、鸡精2小匙。

做法

1.面粉加开水及菠菜汁搅拌成块状，加盐、油，再加冷水，揉成面团，静置发酵后将面团搓成长条切段，压扁，擀成水饺皮备用。

2.把白菜、胡萝卜、猪肉、咸蛋黄等切粒，剁碎，放入盐、鸡精和匀，制成馅料。

3.把馅料包入水饺皮中，入笼蒸熟即可。

功效解析

此款白菜饺含有丰富的铁、蛋白质，且颜色诱人，是一款不错的主食。

豆沙包

■ **材料** 发面面团300克、红豆沙200克。

■ **调料** 红糖适量。

做法

1.按自己的口味在红豆沙中加入适量红糖，制成红豆沙馅。

2.取发面面团每个30克擀成圆面皮，在每张圆面皮中包入20克的红豆沙馅。

3.将做法2中包好的红豆沙包放入水已煮沸的蒸笼，用小火蒸10~12分钟即可。

功效解析

红豆沙营养丰富且口感细腻，可作为加餐食用，只是一次不能吃太多。



产后2个月——将哺乳进行到底的饮食方案



产后何时开始喝催乳汤

► 母乳为婴幼儿健康发育奠定基础

现代医学证实，母乳是妈妈给予孩子的天然的最理想的食物。母乳中所含的脂肪酸、乳糖、水、氨基酸的比例刚好适合婴儿的消化系统，能促进婴儿脑的发育和身体的成长。

妈妈体内产生的抗体通过母乳进入婴儿体内后，有助于提高婴儿免疫能力，减少患病机会。婴儿吮吸乳头比吮吸奶瓶要花更大的力气，这有助于下颌的发育，可以锻炼下颌的力量，使牙床发育得更好，为将来牙齿的健康奠定良好的基础。

产妇生产后，要想得到足够的奶水，营养必须跟上。同时，要想使奶水分泌旺盛，生产后30分钟就应该开始让婴儿吮吸乳头。即使这时宝宝吃不到奶，吸吮乳头也能刺激催乳素产生，从而促进乳汁的分泌和延长泌乳期，使产妇早下奶多下奶。在营养方面，要多餐，多品种，适当吃些水果，保证产妇自身营养跟上，才能转化为奶水。

为了尽快下乳，许多产妇产后都有喝催乳汤的习惯。但是，产后什么时候开始喝这些“催乳汤”是有讲究的。喝得过早，乳汁下来过快过多，这时新生儿又吃不了那么多，容易造成浪费。同时，会使产妇乳管堵塞而出现乳房胀痛。若吃得过迟，乳汁下来过慢过少，也会使产妇因“无奶”而心情紧张。产妇一紧张，分泌乳量会进一步减少，形成恶性循环。

► 产后喝哺乳汤的注意事项

1. 掌握乳腺的分泌规律 一般来说，宝宝生下来以后，新妈妈乳腺在两三天内开始分泌乳汁，但这时的母乳比较黏稠、略带黄色，这就是初乳。

初乳含有大量的活淋巴细胞，在机体内能制造免疫球蛋白A，而且，这些活淋巴细胞进入婴儿体内也同样可使婴儿体内产生免疫球蛋白A，从而保护婴儿免受细菌侵害。

但是，有的产妇不知道初乳有这些优点，认为它没有营养而挤掉，这是极为错误的。

初乳的分泌量不很多，加之婴儿此时尚不会吮吸，所以，新妈妈就感觉是无乳。若这时候让婴儿反复吮吸，初乳就会“通”了。大约在产后的第四天，乳腺开始分泌真正的乳汁。因此，从产后第三天开始给产妇催乳是比较适宜的。这既能为初乳过后分泌大量乳汁做准备，又可使产妇根据下乳情况，随时控制汤饮数量。民间常在分娩后的第三天开始给产妇喝鲤鱼汤、猪蹄汤之类，这是有一定道理的。

2. 注意产妇身体状况 若是身体健壮、营养好，初乳分泌量较多的产妇，可适当推迟喝汤时间，喝的量也可相对减少，以免乳房过度充盈淤积而不适。如产妇各方面情况都比较差，就早些吃，吃的量也多些。但也要根据每个产妇的“耐受力”而定，以免增加产妇胃肠的负担而出现消化不良。另外，产妇若为顺产，产后第一天一般比较疲劳，

不要急于喝汤，待身体稍微恢复后再喝汤；若为人工助产，产妇进食催乳汤的时间可适当提前。



乳汁不足的饮食调理方法

产妇乳房胀，却没有奶汁流出，说明乳房中有奶，只是乳腺不通，导致乳汁不能正常分泌。此时千万不可喝催奶类的汤水，如鱼汤、鸡汤等。因为，乳房中有乳流不出，乳房会发亮，内中结块。此时再喝催乳类汤，无异于火上浇油。甚至有可能引起乳腺炎。此时，产妇应该喝通乳腺汤。喝上数次，乳腺通畅，乳房不再胀痛，也就不结块了。在喝通乳腺汤的同时，再辅以手工按摩和毛巾热敷，效果会更好。有些产妇在月子期间，喝了一次通气汤或者是催奶汤，没有效果，就自认为是汤没有效果。这种心态是不可取的。产妇首先要明白，月子汤不是药品，即便是药品也没有一次见效的。所以，产妇要多喝上几次。专家建议，产妇生产后，一日一定要多餐，而且品种要丰富。因此，喝汤不能认为只喝一次就足够了。产妇每天至少喝两次汤，这才是最好的方案。



有利于新妈妈增乳的营养素

为了提升乳汁的质量，新妈妈要坚持进食高钙、高蛋白质食物。

产后女性的饮食会影响到所分泌乳汁的质与量，所以哺乳女性的热量及各种营养素的摄取，都有增加的必要，尤其更需注意蛋白质、维生素、水分、钙等营养素的摄取。

适量的脂肪

正常新妈妈在怀孕期间体重增加在10~12千克之间，而其中有2~4千克的脂

肪被储存以供哺乳所需。虽然在泌乳期的前3个月，这些脂肪每天可以提供200~300千卡的热量，正常的哺乳女性每天仍需要再增加500千卡的热量，才足够提供泌乳期及哺乳女性本身所需要的热量。植物油、动物油、肉类、奶类、蛋类以及大豆制品都含有一定量的脂肪，平时用油最好以植物油为主，并适当搭配动物油食用。

增加热能摄入量

产妇膳食中热能供给量要有明显增加，乳汁量应能使宝宝饱足，而乳母体重应逐渐恢复到理想体重，这也需要热量。碳水化合物是最主要的的热量来源，因此，产妇宜多吃含碳水化合物丰富的食物，如面粉、糙米、鲜玉米、蜂蜜、豆面、苹果等。

充足的钙质

研究显示，哺乳妈妈每天大约需摄取1200毫克钙，才能使分泌的每升乳汁中含有300毫克以上的钙。但新妈妈在补钙时，最好在医生指导下进行。

铁

正常人一天所需铁为15毫克，产后的哺乳妈妈则需要增加至25毫克。如果新妈妈膳食中铁供应不足，势必造成新妈妈身体缺铁和降低乳汁的铁含量，影响宝宝吸收铁。

丰富的优质蛋白

新妈妈必须摄入丰富的优质蛋白质，如多吃豆类、肉类、蛋类和水产品类。

全面的维生素

新妈妈膳食中各种维生素必须相应增加，以维持身体健康和促进乳汁分泌，保证乳汁营养成分稳定，满足宝宝身体需要。



喝汤下奶有讲究

鸡汤、猪蹄汤、瘦肉汤、鱼汤等肉汤都含有丰富的水溶性营养。新妈妈适量饮用不仅利于体力恢复，而且可帮助乳汁分泌，可谓最佳营养品了。

但新妈妈喝肉汤也有学问。如果产后乳汁迟迟不下或下得很少，就应早些喝点肉汤，以促使下乳。含有高脂肪的乳汁不易被宝宝吸收，反而会引起新生儿宝宝腹泻，因此新妈妈不要喝太油的肉汤。



哺乳同时有保持身材的饮食策略

女性产后有乳房下垂的现象，很多人认为是给宝宝喂奶的缘故，其实这并不是主要原因。除乳房外，其他部位如眼皮、脸颊、颌、上臂、腹、腿等所有肌肉都会出现松弛及生皱纹的情况，这种现象与产后的饮食调养有关。女性在生产后应少吃太咸或太酸的食物，这是由于盐在体内会产生凝固水分或血液的作用；而酸类食物虽可减肥，但产后易疲劳的身体承受不了，会导致肌肉无力及下垂、松弛。

所以，如要早日恢复苗条及富有弹性的身段，便要谨慎选择食物及多做运动。需要提醒新妈妈的是，菜也并非越淡越好，产后体弱、出汗多、乳腺分泌旺盛，体内容易缺水和盐分，所以产后还是应该适当进食食盐，只是不宜放盐过多。



素食妈妈如何催奶

原味蔬菜汤助催乳

原味蔬菜汤就是将各类蔬菜主要是根茎花果不加任何调料煮汤，原料一般包括黄

豆芽、西兰花、菜椒（青椒、黄椒、红椒均可）、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹等，每次选择4种以上即可。蔬菜汤原味清香，还可以当饮品喝，每天至少喝两次。

多吃坚果类食物

坚果中富含蛋白质、维生素和钙、铁、锌等矿物质，特别适合作为新妈妈的营养食品。但由于产后体质原因和喂奶的补水需要，建议新妈妈将坚果粉碎后冲水喝，不添加任何成分的坚果粉如杏仁粉，就是很好的催奶食物。

新妈妈多吃坚果可起到催奶作用。



产后适宜多吃鲫鱼

民间传说产妇吃鲫鱼“能去余血”。所谓“余血”，主要是指恶露。

产后经阴道流出的液体叫恶露，其中含有血液、黏液、坏死蜕膜组织、白细胞及细菌等。按其性质可分为血性恶露、浆液性恶露、白色恶露，这种恶露可持续数周之久。

恶露的排出与子宫的收缩力关系密切，当子宫收缩时，肌纤维缩短，挤压血管，将子宫剥离面的毛细血管断端余血挤压出去，排入宫腔内；子宫收缩又将残留的黏液，排出体外。若子宫收缩不良，则剥离面断端的血管开放以致于宫腔积血，恶露增多，时间延长。凡是有丰富营养的饮食，都能提高子宫的收缩力，帮助去“余血”。鱼类有丰富的蛋白质，当然能促进子宫收缩，而鱼中主要是鲫鱼更能促进子宫收缩，去“余血”。据中医研究，鲫鱼性平味甘，有利于小便解毒的功效，能治水肿胀满、肝硬化腹水、妇女血崩、

产后无乳等病。《食疗本草》也记载：

“鲫鱼鳞烧，烟绝，研细，用酒送服，破产妇滞血。”也就是说可治疗妇女产后淤血留滞子宫的病变。这些记载说明，鲫鱼确实有帮助子宫收缩的功能。此外，鲫鱼还有生奶汁的作用。所以，产后适当多吃些鲫鱼是有道理的。

产后适宜吃蔬菜水果

在中国一些地方流行着一种传统的错误认识，认为产后不能吃蔬菜、水果，甚至还有产后不能吃酸的或咸的食品说法，把产妇的饮食限制得很单调，这对母子健康和发育生长不利。

由于母体分娩时体力大量消耗和大量失血，子宫内有较大的创伤面，加上生殖器官要逐渐复原及哺乳婴儿，产后应尽可能地多吃些容易消化、富含营养、水分充足的食物，每天吃的量比平时约多1/3，食物中除含有一定量的动物蛋白质和脂肪外，还应含有丰富的维生素，多种维生素是产妇组织修复和分泌乳汁必不可少的原料之一。纤维素还有促进肠蠕动的作用，可以防止便秘。而蔬菜和水果中的维生素、纤维素含量均很丰富。因此，产妇产后不吃蔬菜和水果的习俗是错误的，毫无科学根据的。产妇应适当多吃些新鲜蔬菜和水果。

产后适宜多吃橘子

产后新妈妈吃橘子有两大好处：一是橘子中含大量的维生素C，维生素C能增强血管壁的弹性和韧性，防止出血。通常产妇产后子宫内膜有较大的创面，出血较多，如果吃些橘子，便可防止产后继续出血。二是橘

子中含大量的钙质，钙是构成婴儿骨骼和牙齿的重要成分，产妇适当吃些橘子，能够通过乳汁把钙质提供给婴儿，不仅能促进婴儿牙齿、骨骼的生长，而且能防止婴儿发生佝偻病。

另外，产妇乳腺管不通畅时，除可引起乳汁减少外，还可发生急性乳腺炎，影响对婴儿的喂养。而橘核、橘络（橘子瓣上的白丝）有神奇的通乳作用，因此，产后的新妈妈可适量吃些橘子。

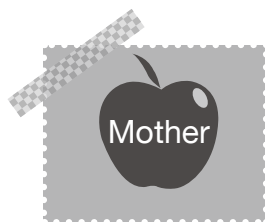
产后不宜多喝料酒

料酒又称米酒，是水谷之精，作用是活血，产后少量饮之可祛风活血，避邪逐秽，有利于恶露的排出，促进子宫收缩，对产后受风等有舒经活络之用。但饮用过量则容易上火，还有可能导致子宫收缩不良，恶露淋漓不尽，并且可通过乳汁影响婴儿。因此产妇产后不宜多喝料酒。

产后不宜多喝茶

多进汤汁固然可增加乳汁分泌，但产妇不宜喝太多茶，因为茶叶中含有的鞣酸会影响肠道对铁的吸收，容易引起产后贫血，进而影响乳腺的血液循环，抑制乳汁的分泌，造成奶水分泌不足。而且，茶水中还含有咖啡因，产妇饮用茶水后不仅难以入睡，影响体力恢复，咖啡因还可通过乳汁进入婴儿的身体内，间接影响婴儿，常可导致婴儿发生肠痉挛或无故啼哭，对婴儿的健康不利。





专·家·推·荐·的 产后滋补营养食谱

桑寄生猴头菇

■ **材料** 干猴头菇150克，桑寄生20克，鸡蛋3个，葱段、姜片各少许。

■ **调料** 盐、味精、白糖各少许，水淀粉150克，高汤1大碗，鸡油适量。

做法

1. 桑寄生入罐，加清水蒸透。
2. 将猴头菇用温水泡发后去掉老根，洗净，切成片，焯烫后挤干水分。
3. 鸡蛋取蛋清，将蛋清、水淀粉调成稀糊，把猴头菇拌匀，氽烫后放碗中，加入高汤、盐、味精、白糖、葱段及姜片，上笼蒸1小时，取出滤去原汤，加入盘内。
4. 将做法3滤去的原汤调好口味，加入桑寄生及汁，淋入鸡油，浇在盘中即可。

平菇肉片

■ **材料** 瘦肉200克，平菇250克，青、红椒各少许，鸡蛋2个。

■ **调料** 盐、高汤、鸡精、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡蛋取蛋清。
2. 猪肉洗净切片，放碗中，加鸡蛋清、盐、水淀粉上浆；平菇清洗干净，氽烫，过凉捞出，挤去水分，撕小块；青、红椒去蒂及子，洗净，切片。
3. 油锅烧热，肉片入热油中滑散至变色时捞出，控油。
4. 原锅留少许底油，放入青椒片、红椒片、平菇块翻炒，加入高汤、盐、鸡精，等锅烧

开后倒入控过油的肉片炒匀，再用水淀粉勾芡即可。

红花狮子头

■ **材料** 猪肉（稍带一点肥肉）400克，西红柿2个，胡萝卜1个、洋葱1/2个，香菜、红花各适量。

■ **调料** 盐、酱油、水淀粉、料酒、姜汁、葱汁、白糖各半小匙。

做法

1. 先将猪肉切成小碎块，剁碎，放入大碗中，加入适量盐及白糖、料酒搅匀至起胶后做成肉球，放入滚油中炸至金黄色盛出。
2. 把红花加水1杯半煎至2/3杯红花汁；西红柿切成块；胡萝卜、洋葱去皮洗净，切成块。
3. 油锅烧热，爆香西红柿、胡萝卜，加入红花汁、其他剩余调料（除水淀粉）及肉丸焖30分钟，放入洋葱再焖片刻，以水淀粉勾芡，拌匀加香菜即可。

补血开胃牛肉汤

■ **材料** 牛肉500克。

■ **调料** 姜1块，酱油、玉米粉各1小匙，盐、白糖各半小匙。

做法

1. 姜去皮，刨蓉取姜汁。
2. 牛肉切片，用白糖、酱油、玉米粉、盐、姜汁、水腌10分钟。
3. 将牛肉、水倒入炖盅内炖1小时即可。

功效解析

牛肉含有丰富的蛋白质和其他营养元素，且脂肪含量低，是产后补充营养的理想食物。

白果腐竹猪肚汤

■ **材料** 猪肚1个、腐竹100克、鲜白果10克。

■ **调料** 盐、干淀粉各适量。

做法

- 1.翻转猪肚除去脂肪，用盐和干淀粉擦匀揉搓，用清水冲洗，如此重复3次，再入水氽烫3分钟，捞起用刀除去残留的白色肥油，最后用冷水清洗干净。
- 2.白果用热水浸泡后去皮，如果是带壳的干果，要先拍碎去壳再泡热水去皮。
- 3.腐竹洗净，折成段，泡软。
- 4.煮沸清水，放入猪肚，大火煮20分钟，转小火煲40分钟，放入白果和腐竹，再煲半个多小时，下盐调味即可。

桂圆姜枣汤

■ **材料** 桂圆肉15克、红枣10颗、生姜片少许。

做法

- 1.桂圆肉、生姜片、红枣分别洗净放入沙锅中，加水，先用大火烧开后再改中小火，两次共煮40分钟左右。
- 2.拣去姜，食桂圆肉、枣，饮汤即可。

功效解析

此汤具有健脾开胃，益气养血，养心安神等功效，对产后脾胃虚弱所致水肿等症有一定疗效，对于产后失血过多、脾虚泄泻、心悸失眠等症也有较好的疗效。

但在这里需要提醒新妈妈的是，如果有内火旺盛的症状应酌量食用桂圆。

胡麻油炒面

■ **材料** 面条80克、猪肉丝100克、香菇2朵、生菜50克。

■ **调料** 葱段适量胡麻油2大匙，盐、鸡精各适量。

做法

- 1.香菇切丝，生菜切片。
- 2.将面条放入开水中煮至九分熟，捞出；中冷水。
- 3.锅里放胡麻油，把肉丝、香菇丝、生菜片、葱段炒熟。
- 4.在炒熟的菜料中放入面条拌炒，最后加水及盐炒匀，放少许鸡精即可。

功效解析

胡麻油风味独特，油质清澈，具有润肠通便、解毒生肌之功效，非常适合产后要恢复身体的孕妈咪食用。

鸡蛋燕麦粥

■ **材料** 燕麦片50克、鸡蛋1个。

■ **调料** 盐或红糖适量。

做法

- 1.燕麦片用开水冲成糊状；鸡蛋煮熟。
- 2.鸡蛋去壳，蛋清、蛋黄剥离，蛋黄保持完整，蛋清对剖成两半，将剖好的蛋清和蛋黄分别置麦片糊上，再按自己的口味加盐或红糖即可。

功效解析

此粥营养丰富、易于消化，且没有太多的热量，很适合作为新妈妈的早餐。另外，有产后便秘症状的女性可将麦片作为早餐经常食用，如果感觉口味单调还可加入牛奶，会使燕麦粥口感香滑。



产后3个月——稳妥恢复的饮食方案



急于恢复体形不可取

专家提醒，新妈妈不要企图产后“马上”恢复体形。产后体重的增加很大程度是哺乳的需要，如果采用母乳喂养，那么在哺乳期就不宜节食，可以通过在产褥期结束后逐渐运动来实现完美体形，但在运动中不要过分用力。如果不哺乳，产褥期后即使要控制饮食也要进食足量的肉类、蛋类和牛奶，主食可以适当减少。不论是什么方法，都不要试图在短时间内达到目标，建议在1年左右恢复到原来的状态。

适当的运动可以有效保持体形，但切忌不要运动过度。



产后3个月的饮食原则

脂肪摄入不可过量

在怀孕过程中，母体为了准备授乳已经储存了足够多的脂肪，因此产后最好不食用过于油腻的食物，否则乳汁会变得黏稠，乳腺也容易阻塞。

摄取热量要有标准

如果不想使自己在坐完月子后成为大胖子，就一定要明白自己一天究竟需要多少热量。一般来说，完全哺喂母乳的新妈妈一天约需2500千卡热量；如果采用配方奶喂养，一天1800千卡足矣；如果是混合喂养，就需要根据乳汁分泌的量来决定所需的热量。

注意食物的搭配

在安排饮食时，要遵循控制食量、提高品质的原则，各种食物搭配食用。主食要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦等成分。更要注意增加蛋类、瘦肉、深色或绿色蔬菜的比例。



产后不宜吃辛辣、生冷的食物

产妇在产后1个月内饮食以清淡易于消化为主，食物品种应多样化。如果产后饮食护理得当，产妇身体的康复是很快的。但在月子里，产妇一定要忌食辛辣温燥和过于生冷的食物。辛辣温燥之食，可助内热，而使产妇上火，引起口舌生疮，大便秘结，或痔疮发作。母体内热，可通过乳汁影响到婴儿内热加重。所以，产妇在1个月内应禁食韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒等。生冷、坚硬食物易损伤脾胃，影响消化功能，生冷之物还易致淤血滞留，可引起产后腹痛、产后恶露不绝等，如吃坚硬之物，还易使牙齿松动疼痛。



适合产后吃的蔬菜和海产品

莲藕 莲藕中含有大量的维生素和矿物质，有祛瘀生新的功效。多吃莲藕，有助于清除

腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，并有助于促进乳汁的分泌。

黄花菜 黄花菜含有蛋白质及矿物质磷、铁、维生素A等，尤其适合做汤用，有助于消除产褥期的腹部疼痛、小便不利、面色苍白、睡眠不安等症状。

黄豆芽 黄豆芽含有大量蛋白质、维生素C、纤维素等，其中，蛋白质是生长组织细胞的主要原料，能修复分娩时损伤的组织，纤维素能通肠润便，预防便秘。

莴笋 莴笋含有钙、磷、铁等多种营养成分，能助长骨骼、坚固牙齿，尤其适合产后少尿和乳汁不畅的新妈妈食用。

海带 海带含有丰富的碘和铁，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，多吃海带可增加乳汁中碘和铁的含量。

产后恢复身材的饮食窍门

不论是怀孕还是产后，年轻的妈妈都希望自己不仅保持一个美丽形象，也希望自己拥有一份美丽的心情，而形象与心情往往是密切相关的。不要让你的爱美之心随宝宝的降生而被忽略，以下是月子里的四个瘦身减重关键，让你成为令人羡慕的漂亮妈妈。

减少盐或调味品的摄入

一般说来，怀孕全过程所增加的体重约12千克。那么这12千克的重量如何从身体上消失就成了新妈妈关注的焦点。现在我们计算一下，婴儿连同胎盘的重量约5.5千克，还有6.5千克，而其中，水分就占60%以上。换言之，因怀孕的各种因素而产生的水分，必须在妈妈分娩后慢慢地排出。因此，若是在坐月子期间，吃的食物太咸或含有酱油、醋、番茄酱等调味品，或是食用腌

渍食品、罐头食品等，都会使身体内的水分滞留，不易排出，体重自然无法下降了。

这就是为什么产妇在产后第1周最好尽量少喝水的原因。如果在关键性的第1周不能达到“利水消肿”的目的，反而没有顾忌地喝水，就会对新陈代谢产生负面影响，那么，接下来的3周想瘦就很难了。

实施阶段性食补

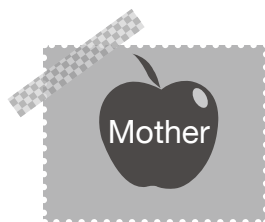
产后第1周的主要目标是“利水消肿”，使恶露排净，因此绝对不能大补特补。正确的进补观念是：先排恶露、后补气血，恶露越多，越不能补。还要掌握阶段性食补的概念。简单地说，就是前2周由于恶露未净，不宜大补，饮食重点应放在促进新陈代谢，排出体内过多水分上。如，第1周以“麻油猪肝”为主要食品，帮助子宫排出恶露与其他废物；第2周则以“麻油腰子”活化血液循环，预防腰酸背痛。等到第三四周，恶露将净，才可以开始吃“麻油鸡”，补血理气。有些产妇不忍心拒绝家人的爱心表示，生产一结束就吃麻油鸡，从第一天到月子的最后一天，不胖才怪！

除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐、忌脂肪、趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等，如能遵守这些原则，月子内的进补就不会发胖，可谓两全其美。

使用腹带和及时运动

爱美的妈妈注意了，生产过后一定要绑腹带，最好连睡觉也不例外。这样不但可以帮助身材的恢复，还有预防内脏下垂和皮肤松弛、消除妊娠纹的作用。

此外，产妇应避免劳动，但适度运动以消除腰部、臀部的赘肉、恢复弹性还是有必要的。



专家推荐的 速效瘦身营养食谱

脆爽鲜藕片

■ **材料** 莲藕300克、胡萝卜70克。

■ **调料** 盐、白醋、味精、香油各适量。

做法

1. 莲藕、胡萝卜均洗净，去皮，切片。
2. 将藕片、胡萝卜片放入热水中焯熟，捞出，冲凉，沥水装盘。
3. 加入适量盐、味精、白醋、香油，拌匀即可。

功效解析

此道菜品可行气消食积，利水气，适合希望瘦身的产妇食用。

牛肉汤炖蘑菇

■ **材料** 蘑菇、葱头各100克，胡萝卜、大米各150克，牛肉50克。

■ **调料** 牛肉汤150毫升，盐、香叶、植物油各适量。

做法

1. 将蘑菇洗净后，放入沸水锅中焯透，捞出沥水，切丁；大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟。
2. 胡萝卜、葱头分别洗净，切成丁。
3. 锅置火上倒油烧热，将胡萝卜丁、葱头丁分别放入锅中，加牛肉、香叶焖透。
4. 锅置火上，将牛肉汤倒入锅中，放入焖熟的胡萝卜丁、葱头丁及牛肉汤汁，倒入蘑菇丁和大米，煮至熟烂时加盐调味即可。

功效解析

竹笋是低脂肪、多纤维食物，有清热消

痰、利膈爽胃、消渴益气的作用，能促进胃肠蠕动、助消化。此菜清热益气、消脂减肥。

烤鲑鱼

■ **材料** 鲑鱼1条、九层塔适量。

■ **调料** 柠檬汁、盐、白酒、白醋各适量。

做法

1. 鲑鱼洗净，将盐、白酒、白醋均匀涂抹鱼身，腌渍约20分钟使其入味。
2. 九层塔洗净，剁碎，平铺在鱼身上。
3. 放入烤箱中烤至表面呈金黄色，且鱼肉熟透，食用时淋上柠檬汁即可。

功效解析

鲑鱼的脂肪酸具有分解胆固醇的功能，与吃肉相比，可以生成较少的皮下脂肪，并且其所含有的维生素E可以防止身体呈酸性。此菜品有助消耗掉产妇在孕期摄入的过多脂肪，可达到瘦身的作用。

尖焖豆腐

■ **材料** 干口蘑5克，干笋尖、干虾米各10克，豆腐200克。

■ **调料** 葱花、姜末、植物油、酱油各适量。

做法

1. 先将口蘑、干笋尖、虾米等用温开水泡开，泡好后均切成小丁，虾米、口蘑汤留用。
2. 将油烧热，先煸葱花、姜末，然后将豆腐放入快速翻炒，再将切好的笋丁、口蘑丁等放入，并加入虾米、口蘑汤、酱油，再用大火快炒，炒透即可。

口蘑烧冬瓜

■ **材料** 冬瓜500克、水发口蘑100克、黄豆芽适量。

■ **调料** 料酒、味精、盐、水淀粉、植物油、高汤各适量。

做法

1.冬瓜洗净，去皮，去瓤，下入沸水锅焯熟，捞出用凉水浸凉，再切成块；口蘑去杂质，洗净。

2.炒锅放油烧热，放入黄豆芽、口蘑、冬瓜块、高汤、料酒、盐、味精，大火烧沸后转为小火炖烧，烧至口蘑、冬瓜入味，用水淀粉勾芡即可。

功效解析

口蘑性平、味甘温，有益肠胃、化痰理气、补肝肾肾之功，与冬瓜搭配可补脾利水、降压、减肥。

蒜蓉空心菜

■ **材料** 空心菜400克。

■ **调料** 蒜蓉、植物油、盐、味精、醋各适量。

做法

1.将空心菜择去老叶，切去根后洗净，沥净水分，切成3厘米长的段。

2.锅加油，烧至五成热时，加一半量的蒜蓉炒出香味，加入空心菜。

3.大火炒至八成熟时，加盐、味精、醋以及另一半蒜蓉，翻拌均匀即可。

功效解析

此菜清热、凉血、解毒、利尿、消肿，味道适口，具有清热解毒、利尿减肥之功效。

木耳豆腐汤

■ **材料** 豆腐200克、水发黑木耳25克。

■ **调料** 鸡汤、盐各适量。

做法

1.水发黑木耳洗净，去杂质，撕小朵；豆腐切成片。

2.将豆腐与黑木耳加入鸡汤、盐，同炖10分钟，即可食用。

功效解析

木耳滋阴润肝、养胃益肠、和血止血；黑木耳及豆腐均为健康食品，可降低胆固醇。此菜品有助产妇尽快恢复体质。

白菜豆腐汤

■ **材料** 白菜500克、豆腐300克。

■ **调料** 植物油、葱花、姜片、盐、胡椒粉、鸡精各适量。

做法

1.白菜洗净，切片；豆腐洗净，切块。

2.锅中植物油烧热，放入葱花、姜片炒香，加入白菜片稍炒。

3.锅中放入豆腐块，放入盐、鸡精、胡椒粉、适量清水煮沸，转小火将白菜片、豆腐块煮至熟即可。

功效解析

白菜含有蛋白质、多种维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维，对需要减肥的人非常有益。

橙味酸奶

■ **材料** 橙子1/2个、低脂原味酸奶1瓶。

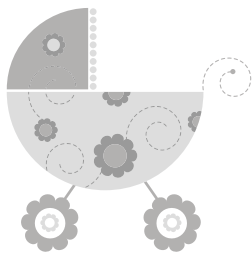
做法

1.将橙子洗净，去皮，去子，剁成泥状。

2.将酸奶倒入杯中，加入橙肉泥，搅拌均匀。

功效解析

水果与低脂酸奶食品，能提供人体丰富的蛋白质和维生素，并使人有饱腹感，可帮助产妇尽快消耗孕期身体蓄积的多余脂肪。



第四章

孕产期常见不适饮食调理方案

怀孕是幸福的也是辛苦的：孕吐、便秘、水肿、贫血、产后腹痛、产后便秘等各种孕产期不适症状，让准妈妈不堪其忧，这个时候准妈妈一定不要盲目吃药，应该在专家的指导下，通过饮食调理来缓解不适的症状。



孕期常见不适饮食调理



孕期恶心、呕吐

有不少年轻的孕妇第一次怀孕时，在怀孕6~12周内，尤其是在清晨空腹时，会发生头昏、恶心、呕吐、流口水、挑食、疲倦等现象。

没有人知道引起孕吐的确切原因，但有人认为，和其他很多怀孕症状一样，孕吐很可能是由于孕妇在孕期激素水平增加所引起的，它会使孕妇的嗅觉变得更灵敏，对某些不好的气味更敏感，使孕妇的胃也变得更加敏感。如果孕妇在服用避孕药后出现恶心、呕吐的反应；孕妇容易晕车、晕船、偏头痛；孕妇怀的是双胞胎或多胞胎；孕妇的母亲或姐妹有过孕吐的症状，那么孕妇就更有可能经历孕吐症状。大约有50%遭受呕吐感折磨的孕妇会在第14周左右感到这种症状完全得到了缓解，而另外50%孕妇中的大部分人则还需要一个月左右的时间才能摆脱呕吐的折磨。不过，这种恶心、呕吐的感觉可能以后还会再度袭来，并贯穿整个孕期。

以下是产科医生和助产士通常都会推荐的一些饮食方法：

- 孕妇可以在床边常备诸如饼干之类的简单零食。当孕妇在半夜里因为呕吐感醒来的

时候,吃点饼干可能会感觉舒服一点,然后再重新入睡。而当早晨醒来时,孕妇可以先吃几块饼干,休息20~30分钟后再起床。但千万不要吃得太饱,只要稍稍吃些填填肚子即可。

● 孕妇觉得不舒服时,可喝点热茶或热牛奶;在热开水中加点柠檬亦可。一般冷的食物、较热的食物不易引起恶心。因为冷的食物气味较淡,不刺激胃黏膜,因此孕妇在呕吐厉害时,尽量避免进食温的食物。

● 孕妇进食后尽量保持安静,多休息、少运动。孕妇要多餐少量,避免吃油腻的食物,像辣椒等调味剂也要尽量少吃,以免太刺激肠胃。在此期间,孕妇体力的运用,应随恶心、呕吐的程度相对减少,由此可减轻不适症状。

● 孕妇要尽量避免吃或闻可能会让自己觉得恶心的食物或气味。如果孕妇觉得吃什么都会觉得恶心的话,不要着急,设法吃那些能提起胃口的东西,哪怕这些食物不能让自己达到营养均衡也没关系。不管什么东西,多少吃进去一点,总比吃一大顿但全都吐出来了要强得多。

● 孕妇要少食多餐,或随时吃点零食,一刻都不要让自己的胃空着。因为空腹是最容易引起恶心的。另外,多吃富含蛋白质的清淡食物,有助于抑制恶心。

● 避免吃高脂肪的食物,因为它们需要更长的时间才能消化。避免吃油腻、辛辣、酸味和油炸的食物,这些食物会刺激孕妇已经变得非常脆弱敏感的消化系统。

● 尽管喝水对预防脱水非常重要,但孕妇也不要一口气地猛喝水,把胃涨满。因为这样胃里就盛不下其他防吐食物了。如果吐得很频繁,孕妇可以尝试喝一些含有葡萄

糖、盐、钾的运动饮料,这能够帮助孕妇补充流失的电解质。

● 不要早晨起床后空腹服用孕妇维生素。孕妇可以试着在吃东西时服用维生素,也可以在晚上入睡前服用,以免引起胃部不适。

● 研究显示,姜能够让胃感到舒服一些。可以把生姜切碎,用热水冲泡,给自己做一杯姜茶,或选择食用姜糖。

► 妊娠呕吐的食疗可选用:

● 将甘蔗剥去皮,捣烂取汁、鲜姜洗净捣碎取汁,然后将两种汁倒在一起,和匀稍温后饮服。有和胃止呕之功效。

● 陈皮卤牛肉:瘦牛肉、酱油、陈皮、葱、姜、糖、酱油、水(两大匙)。把陈皮用水稍微泡软,葱洗净切段;牛肉洗净切成薄片,加酱油拌匀,腌10分钟;将腌好的牛肉一片一片放到热油里,油炸到稍干一些;把陈皮、葱、姜先爆香,然后加入酱油、糖、水和牛肉稍炒一下;把牛肉取出,放入拌好的卤料,即陈皮、葱、姜、酱油、糖,炖至卤汁变干,即可食用。

瘦肉类含有丰富的B族维生素,有助减轻怀孕早期的呕吐症状,还可减轻精神疲劳等。姜和陈皮也有助于减轻孕妇的恶心感。

● 糯米120克,按常法熬汤饮,每天分4次温服,禁食硬、冷食物。具有益气、和中作用。

● 全麦面包1个,起司粉、葡萄干、杏仁片、核桃、樱桃、葡萄酱等适量。把全麦面包放在烤箱里稍烤一下,取出切成4小块;先在表面上抹上一层葡萄酱,然后把葡萄干、核桃、杏仁片和樱桃放在上面,再撒上起司粉即成。

葡萄干、核桃及烤过的吐司都有止吐作用，起司粉中富含的B族维生素还可减轻孕妇的烦躁情绪，也有助于减轻孕吐。

● 黄连1.5克、苏叶3克。将黄连、苏叶泡水代茶，适量饮服，能清热和胃。

● 椰汁1杯，鲜奶2杯，白糖200克，栗粉5汤匙，红枣3枚，清水3杯。红枣去核，椰汁和栗粉调成浆；把白糖、鲜奶、红枣一起煮开，慢慢地加入栗粉浆；不停地搅拌成糊状，一直到开，然后盛入碗中即可食用。怀孕后本应增加营养素的摄取量，可孕吐又常常会影响孕妇对营养的吸收，而富含蛋白质和高热量的椰汁奶糊可帮助孕早期的孕妇吸收营养。

● 韭菜200克，鲜姜200克，白糖适量。将韭菜、生姜洗净切碎，捣烂取汁，用白糖调匀饮服。具有温中止呕之功。

● 鲜芹菜根10克，甘草15克，鸡蛋1个，先把鲜芹菜根、甘草洗净熬汤，水沸后打入鸡蛋后趁热服。功能清热，降逆。

如果所有其他的止吐方法都不起作用，可以请医生开一些孕期可以安全服用的止吐药。



孕期便秘

便秘，俗称大便干燥。一般来说，大便间隔超过48小时，粪便干燥，引起排便困难就称为便秘。

孕中期到孕晚期，由于胃酸减少，体力活动减少，胃肠蠕动减慢，加上胎儿逐渐增大，膨胀的子宫压迫小肠，使其难以蠕动。因此，准妈妈容易发生肠胀气或便秘。妊娠晚期，便秘会越来越严重，常常几天没有大便，甚至1~2周都未能排便，从而导致孕妇腹痛、腹胀。严重者可导致肠梗阻，并发

早产，危及母婴安危。曾有患者在妊娠38周时因便秘、肠梗阻导致小肠坏死而切除大部分小肠。有些便秘的孕妇在分娩时，堆积在肠管中的粪便妨碍胎儿下降，导致产程延长甚至难产。

预防便秘的方法

● 孕妇应多吃富含粗纤维的蔬菜和水果及粗粮，以刺激肠壁，使肠蠕动加快，粪便容易排出。粗粮中除有丰富的膳食纤维，维生素B₁的含量也很丰富。维生素B₁可加强神经传导功能，增加胃肠蠕动。富含纤维质的食物包括：未加工的豆类，如黄豆、红豆、绿豆、芹菜、竹笋、桃、黑枣等；全谷类及其制品，如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。

● 多进食产气食品，如大蒜、蜂蜜、生葱，借以产气鼓肠，刺激肠蠕动，利于排便。还可以搭配进食含有益生菌的食品，促进肠道的活动。

● 尽量少吃蚕豆、荷包蛋、糯米粽子、糯米汤圆等不易消化的食物。

● 尽量少吃辣椒、川椒、芥末、咖喱、大葱、洋葱、韭菜等辛辣刺激食品。

● 不宜进食菠萝、柿子、桂圆、橘子等热性水果，而要多吃梨、哈密瓜、桃子、苹果、枣子、黑枣等含高纤维的水果。

● 水分补充要充足，每日至少喝1200毫升水。也可每日适当饮用300~500毫升现榨鲜果汁。

● 每天固定在一个时间排便，养成排便前先喝一杯白开水的习惯，再加上每天有规律地在大脑皮层形成对肠道的刺激，孕妇自然而然会产生便意。

► 便秘较严重的孕妇，可使用下列药粥治疗

1. **胡桃粥** 取胡桃仁4个，大米100克。将胡桃仁捣烂同大米一起煮成粥。适用于体虚肠燥的孕期便秘患者食用。

2. **芝麻粥** 先取黑芝麻适量，淘洗干净，晒干后炒热研碎，每次取30克，同大米100克煮粥，适用于身体虚弱、头晕耳鸣的孕妇便秘患者食用。

3. **柏子仁粥** 将柏子仁30克洗净去杂质捣烂，加大米100克煮粥，服时兑入蜂蜜适量。适用于患有心悸、失眠的孕期便秘患者食用。

4. **酥蜜粥** 酥油30克、蜂蜜50克、大米100克。先将大米加水煮沸，然后兑入酥油和蜂蜜，煮成稠粥。适用于阴虚劳损等便秘患者食用。

5. **无花果粥** 无花果30克、大米100克。先将米加水煮沸，然后放入无花果煮成粥。服时加适量蜂蜜和砂糖。适用于有痔疮及便秘的孕妇。

如果试过上述各种方法，孕妇仍腹胀难受，甚至引起痔疮加重，则必须在医生的指导下服食药物治疗。



孕期腹痛

妊娠腹痛是孕期常见病，若不伴有下血症状，一般预后良好。若久痛不止，病势日进，也会损伤胎元，甚则发展为堕胎、小产。

本病的发病机制主要是血虚、虚寒、气郁等，以致胞脉受阻或胞脉失养，气血运行不畅，因而发生腹痛。其病变仅在胞脉，尚未损及胎元，但严重时亦可因胞脉阻滞，血脉不通，胞胎失养而影响胎元。常见分型有血虚、虚寒、气郁等。

辨证主要根据腹痛的性质和程度，结合兼症及舌脉特点辨其虚实。妊娠腹痛应与宫外孕、胎动不安、堕胎、小产等病症的腹痛和内、外科病之腹痛相鉴别。

治疗上根据不同类型以调理气血为主，使胞脉气血畅通，则其痛自止。

► 血虚型

由于孕妇素体血虚，或失血过多，或脾虚化源不足而血虚，血虚则胞脉失养，以致腹痛。表现为妊娠小腹绵绵作痛，头晕心悸，失眠多梦，面色萎黄，舌淡，苔薄白，脉细滑。

治疗上以补血养血，止痛安胎为主。选用当归芍药散加减服用。

► 虚寒型

由于孕妇素体阳虚，阴寒内生，不能生血行血，胞脉失于温煦，更致气血运行不畅，胞脉受阻，因而发生腹痛。表现为妊娠小腹冷痛，喜温喜按，形寒肢冷，倦怠无力，面色发白，舌淡，苔白，脉细滑。

治疗上以暖宫止痛，养血安胎为主。首选胶艾汤。

► 气郁型

由于孕妇素性抑郁，或为情志所伤，气郁则血行不畅，胞脉阻滞，不通则痛，因而腹痛。表现为妊娠小腹胀痛，情志抑郁，或烦躁易怒，伴胸胁胀满，舌红，苔薄，脉弦滑。

治疗上以舒肝解郁，止痛安胎为主。首选逍遥散加苏梗、陈皮。

饮食上应注意清淡，进食温热食物为宜，还要补充营养，防止贫血或血虚，不可食生冷、腥味及油腻食物。孕妇还可选用以下饮食疗法：

● 鲤鱼，用酒煮极烂食之。

● 生芋麻根50克，白糯米、大麦面适量，陈皮25克，研末，加适量水煮粥，熟后加少许盐，分2次空腹热服。

● 新鲜橘皮洗净，用刀刮去内层白膜，切细丝备用。嫩姜洗净切细丝。将姜丝加2碗水煮，大火开后转小火，约煮5分钟，再放入橘皮煮20秒，即可熄火，当茶饮。能舒肝、解郁、止痛，可改善妊娠气郁、情绪不佳而造成的腹痛。



孕期贫血

整个孕期，母体约额外需要补充1000毫克铁，以满足母体组织增长和胎儿所需营养。如果膳食中铁摄入不足，就会造成孕妇缺铁性贫血。在怀孕女性中，有15%~20%的人有不同程度的缺铁性贫血。轻度贫血一般对母体影响不大，但严重贫血时，孕妇常因心肌供氧不足而引起心力衰竭和胎儿发育迟缓。

为防止发生孕期贫血，孕妇应该多食肉类、动物血等食品；每周进食一次100克左右的动物肝脏，作为补铁的常规方法；还应多吃新鲜蔬菜和水果。因为蔬菜和水果中含有丰富的维生素C，而维生素C有利于铁的吸收。

已被确诊患上缺铁性贫血的孕妇，除在医生指导下补充铁剂外，还可使用以下食疗方法：

● 取水发香菇20克，红枣20枚，鸡肉（或猪瘦肉）150克，加姜末、葱末、盐、料酒、白糖等，隔水蒸熟，每日1次。

● 豆腐200克，切丁后入沸水焯水；熟猪血块200克，切成同样大小的丁；猪瘦肉100克，切成丝；在大火烧热的锅中倒入猪

油40克烧至六成热，放入鲜汤、豆腐丁，猪血丁、肉丝，加酱油、白糖、食盐，烧沸后，用淀粉勾芡，即可食用。

● 先将菠菜适量放入沸水中烫数分钟后，切碎，放入煮好的大米粥内。这道粥对防治贫血有一定效果。

● 菠菜200克，猪肝100克煮汤食用。

● 黑芝麻30克，炒熟研末，同100克大米，煮粥食之。孕妇常吃，能辅助治疗妊娠贫血。



孕期水肿

由于下腔静脉受压，血液回流受阻，孕妇在妊娠中晚期，肢体面目发生肿胀，称为“妊娠肿胀”，亦称“子肿”。《医宗金鉴》根据肿胀部位及程度的不同，分别有子气、子肿、皱脚、脆脚等名称。如在妊娠7~8个月后，只是脚部轻度水肿，无其他不适者，为妊娠晚期常见现象，可不必治疗，产后会自消。

妊娠肿胀的机制不外虚实两个方面，虚者脾肾阳虚，水湿内停，实者气滞湿郁，泛滥肌肤，以致肿胀。常见分型有脾虚、肾虚和气滞三种。治疗以利水化湿为主。脾虚者健脾利水，肾虚者温肾利水，气滞者理气化湿。按照“治病与安胎并举”的原则，随症加入养血安胎之品，慎用温燥、寒凉、滑利之药，以免伤胎。若水肿明显，需适当休息，必要时需要住院治疗，并进低盐饮食。

脾虚型

由于脾气素虚，或孕后过食生冷，内伤脾阳，脾虚运化失职，水湿停滞，泛滥肌肤，遂为肿胀。主要表现为妊娠数月，面浮肢肿，甚者遍身俱肿，皮薄光亮，按之凹

陷，脘腹胀满，气短懒言，口中淡腻，食欲不振，小便短少，大便溏薄，舌体胖嫩，边有齿痕，苔薄白或薄腻，脉缓滑无力。

治疗以健脾除湿，行水消肿为主。首选白术散。

肾虚型

由于素体肾虚，孕后阴血聚于下，有碍肾阳敷布，不能化气行水，且肾为胃之关，肾阳不布，则关门不利，聚水而从其类，以致水湿泛滥肌肤而为肿胀。主要表现为妊娠数月，面浮肢肿，下肢尤甚，按之没指，头晕耳鸣，腰酸无力，下肢逆冷，心悸气短，小便不利，面色晦黯，舌淡，苔白滑，脉沉迟。

治疗以补肾温阳，化气行水为主。首选五苓散加山药、菟丝子。

气滞型

由于素体多忧郁，气机不畅，孕后胎体渐长，更碍气机升降，两因相感，不能通调水道，气滞湿郁，泛滥肌肤，遂发肿胀。主要表现为妊娠数月，肢体肿胀，始肿两足，渐及于腿，皮色不变，压痕不显，头晕胀痛，胸胁胀满，饮食减少，苔薄腻，脉弦滑。

治疗以理气行滞，化湿消肿为主。首选天仙藤散。

推荐饮食调理方法

● 孕妇每天一定要保证食入畜、禽、肉、鱼、虾、蛋、奶等动物类食物及豆类食物。因为这类食物含有丰富的优质蛋白质。贫血的孕妇每周还要注意进食2~3次动物肝脏以补充铁。

● 孕妇每天不应忘记进食蔬菜和水果。因为蔬菜和水果中含有人体必需的多种

维生素和微量元素，它们可以提高机体抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒利尿等作用。

● 水肿时要吃清淡的食物，不要吃过咸的食物，尤其是咸菜，以防止水肿加重。

● 水肿较严重的孕妇应适当控制水分的摄入。

● 冬瓜、西瓜、荸荠有利尿消肿的功效。经常食用，可以起到改善妊娠水肿的作用。

● 鸭肉有清热凉血、去病健身之功效。其中，青头鸭肉通利小便，补肾固本，常吃可利尿消肿。对于妊娠水肿有一定的帮助。

● 少吃或不吃难消化和易胀气的食物，如油炸糯米糕、白薯、洋葱、土豆等，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

妊娠心烦

妇女在妊娠期间出现抑郁不乐，或烦躁易怒等症状者，称“子烦”，又称“妊娠心烦”。常伴血压升高，有时伴轻度水肿。本病相当于西医妊娠高血压综合征的单纯高血压。主要发病机制是火热乘心。临床分为阴虚肝旺、痰火内蕴、肝经郁火三类。

阴虚火旺型

患者素体阴虚，孕后血聚养胎，阴血益感不足，心火偏亢，热扰心胸，而致心烦。主要表现为妊娠时心中烦闷，坐卧不宁，午后潮热，手足心热，口干咽燥，渴不多饮，小溲短黄，舌红，苔少或苔薄黄而干，脉细数而滑。

治疗以养阴清热除烦为主要原则。一般用参麦冬散或杞菊地黄丸加减。

痰火内蕴型

患者素有痰饮停滞胸中，孕后阳气偏盛，阳盛则热，痰热相搏，上扰心胸，遂致心烦。主要表现为妊娠时烦闷不安，甚则心悸胆怯，头晕目眩，胸脘满闷，恶心呕吐痰涎，苔黄而腻，脉滑数。

治疗以清热涤痰除烦为主要原则。常用竹沥汤加减。

肝经郁火型

患者素体抑郁，孕后胎体渐大，影响气机升降，气滞益甚，郁而化热，热扰心神，遂令心烦。主要表现为妊娠时烦闷不安，或烦躁易怒，头晕目眩，口苦咽干，两胁胀痛，常欲太息，舌红，苔薄黄，脉弦数而滑。

治疗以舒肝清热除烦为主要原则。首选丹栀逍遥散加减。

当孕妇本身已有阴血不足等现象时，不应盲目补养，过多进食油腻、辛辣的食物。此时可进食一些补阴类的食物，包括：梨、西瓜、百合、银耳、乌龟、甲鱼等。针对原来就有痰饮的孕妇，饮食更应以清淡为主，忌油腻、厚味的食物，还要注意少吃甜食。

常用食疗方如下：

- 1.菊花茶 每次取菊花3克，代茶饮用。每日2次。有胃病属虚寒者忌用。
- 2.枸杞子茶 每次取3克枸杞子，代茶饮用。每日2次。有胃病者可每日服1次。
- 3.芹菜汁 芹菜榨汁饮用，每日2次，每次50毫升。用于高血压心烦者。
- 4.海带冬瓜汤 海带30克，冬瓜100克，薏苡仁10克，同煮，熟后加白糖少许调味。



妊娠眩晕

妊娠中、晚期，孕妇出现头目晕眩，或伴水肿、血压升高，称为“妊娠眩晕”，亦称“子眩”、“子晕”。往往是子病的先兆阶段。妊娠眩晕属产科重症之一，如果能够及时、正确地治疗，产后大多良好，否则病情加重，可发展为子病。

辨证时要根据眩晕的特点和程度、兼症和舌脉分辨肝肾阴虚、气郁痰滞、气血虚弱等证型，以指导治疗。同时注意监测水肿、蛋白尿、高血压的异常程度，以估计病情的轻重。治疗以平肝潜阳为主，或佐以滋阴潜降，或理气化痰，或益气养血等法而分别治之。忌用辛散温燥之品，以免重伤其阴，反助风火之邪。

肝肾阴虚型

患者素体阴虚，肝阳偏亢，孕后血聚养胎，阴血益感不足，阴不潜阳，肝阳愈亢，上扰清窍，而致眩晕。主要表现为孕妇在妊娠中晚期出现头晕目眩，视物模糊，心中烦闷，颧赤唇红，口燥咽干，手足心热，甚或卒然昏倒，顷刻即醒，舌红，苔少，脉弦细数。

治疗以滋阴补肾，平肝潜阳为基本原则。首选杞菊地黄丸加减。

气郁痰滞型

患者平素郁怒不解，肝失调达，疏泄失权，或肝郁脾虚，健运失司，致气郁痰滞，孕后胎体渐大，影响气机升降，痰湿中阻，清阳不升，故为眩晕。主要表现为孕妇在妊娠中晚期出现头晕目眩，胸闷心烦，两胁胀满，呕逆泛恶，时吐痰涎，面浮肢肿，倦怠嗜卧，甚则视物昏花，不能站立，苔白腻，脉弦滑而缓。

治疗以健脾理气化痰为基本原则。首选半夏白术天麻汤。

► 气血虚弱型

患者素体气血两虚，孕后赖气血养胎，故气血愈虚，气虚则清气不升，血虚则髓海失养，故发为眩晕。主要表现为孕妇在妊娠中晚期出现头晕眼花，心悸健忘，少寐多梦，神疲乏力，气短懒言，面色苍白或萎黄，舌淡，脉细弱。

治疗以益气养血为基本原则。首选八珍汤。

常用食疗方如下：

1. **天麻鸭** 天麻30克、老鸭1只，共煮，当菜肴吃。用于轻度头晕，血压稍高者。

2. **钩藤三豆茶** 钩藤18克、银花9克、生甘草3克，绿豆、红小豆、黑大豆各12克。先煎三豆至开裂，再下前三味，煮沸后焖20分钟，取汁代茶饮用。每日1剂，连服7天。

3. **鲤鱼黑木耳汤** 鲤鱼1条（约250克），黑木耳30克。鲤鱼去鳞及内脏，加黑木耳、水、调料食用，每隔5日吃1次，连服3次。



妊娠咳嗽

孕妇于妊娠期中久嗽不已，或伴五心烦热者，称为“妊娠咳嗽”。亦名“子嗽”。如久嗽不愈，潮热盗汗，痰中带血，精神倦怠，形体消瘦者，属于癆嗽，俗称“抱儿癆”。“子嗽”、“抱儿癆”是妊娠期中的一种合并症。乃因妊娠阴虚，肺失濡润或痰火上扰而作。产生火热的原因，有阴虚或痰

本病因咳嗽发生于妊娠期间，须注意胎

孕情况，治疗时必须治病与安胎并举，对过于降气、豁痰、滑利等碍胎药物必须慎用。孕妇应适当进食清淡、凉润、滋补肺阴的食物，如松子、山药、豆浆、鸡蛋、猪肺等，忌烟酒、辛燥酸辣和油腻黏滞的食物，以免耗伤肺阴。

► 阴虚肺燥

孕妇素体阴虚。肺阴不足，孕后血聚养胎，则阴血愈亏，阴虚火旺，灼肺伤津，肺失濡润，发为咳嗽。主要表现为干咳无痰，甚或痰中带血，口干咽燥，手足心热。舌红少苔，脉细滑数。

治疗以养阴润肺，止嗽安胎为基本原则。首选百合固金汤。

► 痰火犯肺

孕妇素体阳旺，孕后胎气亦盛，两因相感，火乘肺金，炼液成痰，塞阻于肺，肺失宣降，遂发咳嗽。若久咳不已，可致堕胎，故应及时诊治。主要表现为咳嗽，咯痰不爽，痰液黄稠，面红口干。舌红，苔黄腻，脉滑数。

治疗以清金化痰，止嗽安胎为基本原则。首选清金除火汤。

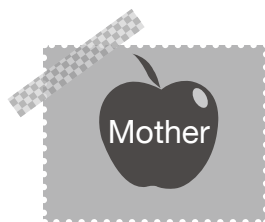
常用食疗方如下：

1. **冰糖梨** 川贝母6克、冰糖适量，放入去核的梨中蒸服。

2. **百合茶** 百合、阿胶、杏仁各10克，用水煎服。

3. **冰糖木耳饮** 白木耳30克、冰糖60克，小火炖服。

4. **山药粥** 生山药60克（去皮为糊），大米60克，酥油、白蜜适量。大米加水如常法煮粥，山药糊用酥油和白蜜炒，使之凝固，再放入粥内拌匀，食用。



专家推荐的 缓解孕期不适营养食谱

香菜萝卜

■ **材料** 香菜100克、白萝卜200克。

■ **调料** 植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1.白萝卜洗净，去皮，切成片。
- 2.香菜洗净，切成小段。
- 3.锅倒油烧热，下入白萝卜片煸炒片刻，炒透后加适量盐，小火烧至烂熟时，再放入香菜、味精即可。

功效解析

此道菜中的白萝卜下气止呕，香菜温中理气，对孕妇的孕吐症状有很好的辅助治疗作用。

胡椒葱段鲫鱼

■ **材料** 鲫鱼1条。

■ **调料** 味精、胡椒粉、姜、葱、植物油、盐、料酒、淀粉各适量。

做法

- 1.鲫鱼处理干净，用清水洗净，沥水；葱洗净，切成段；姜去皮，洗净，切丝。
- 2.把植物油、盐拌匀纳入鱼腹，用淀粉封刀口，把葱段、姜丝铺在鱼身上，放入少许料酒和味精，撒上胡椒粉，隔水蒸熟食用。

粟米丸子

■ **材料** 粟米粉200克。

■ **调料** 盐少许。

做法

- 1.将粟米粉加适量清水，揉成粉团，再用手

搓成长条状，做成小丸子，备用。

- 2.锅置火上，加入适量清水，大火煮沸，将丸子下入锅内，小火煮至丸子浮在水面后再煮3~4分钟，加盐调味即可。

功效解析

滋阴养胃，清热止呕。适用于胃阴亏虚所致的呕吐或时作干呕，口燥咽干，胃中嘈杂不舒等症。

韭菜生姜汁

■ **材料** 韭菜45克、嫩姜1片。

■ **调料** 白糖少许。

做法

- 1.韭菜择洗干净，切成小段。
- 2.嫩姜洗净，切小段。
- 3.在韭菜、嫩姜中加白糖，加水一起放入果汁机中打碎，去渣留汁即可。

功效解析

女性怀孕之后，胎盘即分泌出绒毛膜促性腺激素，抑制了胃酸的分泌。胃酸分泌量的减少，使消化酶的活力大大降低，孕妇就会出现恶心、呕吐、食欲不振等症状。此汁可改善怀孕初期呕吐、食欲不振的情况。

豉汁蒸排骨

■ **材料** 猪肋骨500克、豆豉30克。

■ **调料** 葱、姜、白糖、味精、生抽、盐、植物油、香油、醋、水淀粉各适量。

做法

- 1.将排骨从骨缝逐条切开，清水冲洗干净，剁成小块备用。
- 2.把豆豉放入小碗里。用清水浸泡5分钟，洗净备用。
- 3.葱洗净，切段；姜去皮，洗净，切丝。
- 4.将排骨用豆豉、生抽、盐、白糖、味精、香油、植物油、水淀粉、醋拌匀，在上面撒少许姜丝，装入盘中摊平，上锅用大火蒸约半小时，熟透后取出，食时撒上切好的葱段即可。

清蒸生姜砂仁鲈鱼

- **材料** 鲈鱼1条，砂仁、生姜各10克。
- **调料** 料酒、盐、麻油、味精各适量。

做法

- 1.将砂仁洗净，沥干，捣成末；生姜去外皮，洗净，切成细丝。
- 2.鲈鱼处理干净，抹干水分，把砂仁末、生姜细丝装入鲈鱼腹中，置于大盘中。
- 3.再加入料酒、盐、麻油、味精和清水，置蒸笼内蒸至鱼肉熟透即可。

功效解析

补中安胎，适用于患有脾虚气滞所致的脘闷呕逆、胎动不安等症的孕妇。

阿胶红糖糯米粥

- **材料** 阿胶30克，红糖、糯米各100克。
- **调料** 料酒、盐、麻油、味精各适量。

做法

- 1.糯米淘洗干净，放入煮锅内，置火上大火煮沸。
- 2.待粥将煮好时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，待粥黏稠时，加入红糖调味即可。

**功效解析**

滋阴补虚，养血止血，安神固胎。适于治疗功能失调性子宫出血及妇人血虚胎动不安等病症。此粥每日1剂，分2次服完，3天为1个疗程。

鸡蛋白糖粥

- **材料** 鸡蛋3个、大米150克。
- **调料** 白糖100克。

做法

- 1.将鸡蛋打入碗内，用筷子顺着一个方向搅匀，备用。
- 2.把大米淘洗干净，入煮锅加清水上火烧沸，熬煮成粥，调入白糖，倒入鸡蛋液拌匀，稍煮片刻，即可供食用。

**功效解析**

滋阴润燥，养血安胎，主治孕期热病烦闷，燥咳音哑，目赤咽痛，胎动不安等病症。

核桃鸡蛋汤

- **材料** 核桃6个、鸡蛋2个。
- **调料** 盐、植物油各适量。

做法

- 1.将核桃连壳放入清水里洗净，加半碗清水，放入搅拌机里搅烂，备用。
- 2.锅置火上，加清水适量，放入核桃煮半小时，去渣取汁，备用。
- 3.将核桃汁重置于锅里，打入鸡蛋拌匀，大火煮沸，点入植物油、盐调味即可。

**功效解析**

这是一道补肾、安胎的汤品，适合妊娠胎动不安，阵发性大腹抽搐者食之。每日1次，连服数日，症状即可停止。

北芪红枣鲈鱼

■ **材料** 鲈鱼1条、北芪25克、红枣4颗。

■ **调料** 姜片、料酒、盐各适量。

做法

- 1.鱼去鳞、内脏，洗净抹干。
- 2.北芪洗净；红枣洗净，去核。
- 3.将鱼、北芪、红枣、姜片、料酒一同放入炖盅内，倒入沸水，隔水炖1小时，加盐调味即可。

功效解析

北芪补气增血、改善睡眠、润肠通便，通畅气血；鲈鱼味美清香，营养和药用价值都很高，有滋补、安胎的功效。此菜是治疗妊娠水肿及胎动不安的最佳食品。

胡椒韭菜青鱼肉粥

■ **材料** 净青鱼肉、韭菜白各100克，大米150克。

■ **调料** 盐、胡椒粉、生姜、味精、麻油各适量。

做法

- 1.青鱼肉洗净，切段；韭菜白去杂质，洗净，切段；生姜去皮，洗净，切细丝备用。
- 2.把大米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，置于火上煮沸，再改用小火熬煮成粥，加入青鱼片、韭菜白、盐、姜丝、味精、胡椒粉、麻油，拌匀，稍煮片刻即可。

功效解析

补益脾胃，理气化湿。适用于妊娠水肿及脾虚水冷所致的身面水肿，脚萎无力，湿痹等病症。

田园之美

■ **材料** 干香菇5朵，香菜、洋葱、三色蔬菜（胡萝卜、青豆仁、玉米粒）、豆肠各50

克，白萝卜1/2根。

■ **调料** 植物油、素蚝油、水淀粉、白糖各适量。

做法

- 1.香菇用水泡软；白萝卜去皮，洗净，切段，入热水中煮烂，捞出中间挖空。
- 2.香菇、豆肠、洋葱分别洗净，切小丁；香菜洗净，剁碎。
- 3.倒油烧热，炒香洋葱及香菇，再加豆肠、三色蔬菜、香菜翻炒，填入挖空的白萝卜中。
- 4.另起锅加入素蚝油、水淀粉、白糖拌匀，淋在白萝卜上即可。

功效解析

吃蔬菜是保证矿物质和维生素C供给的重要途径，有利于孕妇的健康及宝宝的成长。另外，在怀孕期间，孕妈妈很容易便秘，蔬菜中的膳食纤维有预防便秘的作用。

红薯糊

■ **材料** 红薯500克。

■ **调料** 白糖适量。

做法

- 1.红薯洗净，削去外皮，切成块。
- 2.锅置火上，将红薯放入锅内，加适量水，熬至熟烂，再加少量白糖调味即可。

功效解析

红薯补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘，孕妇可以在睡觉前服用红薯糊，第二天可以轻松排便了。

菠菜粥

■ **材料** 菠菜50克、大米150克。

做法

- 1.大米淘洗干净，用清水浸泡1小时。

2.锅置火上，放入大米和适量清水煮粥，待粥将熟时加入菠菜，适当再加水，煮至粥黏稠时即可食用。

功效解析

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质，做成粥佐餐食用，可有效预防和治疗孕期便秘。

香蕉草莓土豆泥

■ **材料** 香蕉3根、土豆50克、草莓40克。

■ **调料** 蜂蜜适量。

做法

- 1.香蕉去皮，用汤匙捣碎。
- 2.土豆去皮，洗净，入锅中蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。
- 3.将香蕉泥与土豆泥混合，摆上草莓，淋上蜂蜜即可。

功效解析

香蕉含有丰富的镁、钾，可帮助孕妇缓解疲劳，消除烦躁。

芹菜粥

■ **材料** 芹菜30克、大米50克。

做法

- 1.芹菜择洗干净，切成碎末；大米淘洗干净，用清水浸泡半小时。
- 2.锅置火上，倒入大米和适量水，大火煮沸，再转小火熬煮。
- 3.加入芹菜末，粥稠菜熟即可。

功效解析

芹菜中分离出的一种碱性成分，有镇静作用，对人体能起安定作用，用芹菜熬粥可以使这种碱性成分充分释出，有利于孕妇安定情绪，消除烦躁。

姜丝炒牛肉

■ **材料** 牛肉片75克、姜丝30克。

■ **调料** 植物油、酱油、水淀粉、料酒、香油各适量。

做法

- 1.牛肉片先用酱油、料酒、水淀粉腌渍20分钟。
- 2.锅内倒油烧热后以大火快炒牛肉片，牛肉熟后，放入姜丝快速翻炒几下，淋入香油即可。

功效解析

牛肉富含蛋白质、维生素B₆和维生素B₁₂、铁和锌，尤其铁质含量丰富，有治疗及预防贫血的作用。中医学认为牛肉具有补脾胃、补气养血、强筋骨的功效，对虚损、腰膝酸软都有一定疗效。

牡蛎油菜

■ **材料** 小油菜、牡蛎各100克。

■ **调料** 植物油、盐、姜片、料酒、酱油、蚝油、白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1.油菜洗净，切成段，放入加了油和盐的沸水中焯一下，用清水冲凉，备用。
- 2.锅中倒油烧热，煸香姜片，再放入牡蛎用大火炒熟，加油菜段、料酒、酱油、蚝油、白糖炒匀，加水淀粉勾芡即可。

功效解析

牡蛎重镇安神，潜阳补阴，活血化淤，解毒消肿，宽肠通便，强身健体。牡蛎油菜可以帮助孕妇补气养血，血虚的孕产妇不妨多吃。



产后常见不适饮食调理



产后出血

产妇把胎盘娩出后，1天内出血达到400毫升者，称为产后出血。产后出血包括3个时期，即胎儿娩出后至胎盘娩出前、胎盘娩出至产后2小时以及产后2~24小时，产后出血多发生在前两期。

产后出血为产科常见的严重并发症，是产妇重要死亡原因之一。产妇一旦发生产后出血，如果严重，休克较重且持续时间较长者，即使获救，仍有可能发生严重的垂体前叶功能减退后遗症。临床表现为产道出血急而量多，或持续小量出血，重者可发生休克。同时可伴有头晕乏力、嗜睡、食欲不振、腹泻、水肿、乳汁不通、脱发、畏寒等。

产后出血除从出血量进行诊断外，还应对症做出明确的诊断，才能做出及时和正确的处理。常见有下列原因：

1. 宫缩乏力 出血特点是胎盘未剥离前阴道不流血或仅有少许流血，胎盘剥离后因子宫收缩乏力使子宫出血不止。流出的血液能凝固。未能及时减少出血者，产妇可出现失血性休克表现：面色苍白、心慌、出冷汗、头晕、脉细弱及血压下降。由于血液积聚于宫腔内，按摩推压宫底部，可将胎盘及积血压出。

2. 软产道裂伤 出血特点是出血发生在胎儿娩出后，此点与子宫乏力所致产后出血有所不同。软产道裂伤流出的血液能自凝，若裂伤损及小动脉，血色较鲜红。

3. 凝血功能障碍 在孕前或妊娠期已有出血倾向，胎盘剥离或产道有损伤时，表现为血不凝，不易止血。

4. 胎盘因素 胎盘剥离不全及剥离后胎盘滞留宫腔，临床上可见于子宫收缩乏力，胎盘未能娩出而出血量多。胎盘娩出后例行仔细检查胎盘、胎膜时，发现胎盘母体面有缺损或胎膜有缺损而边缘有断裂的血管，则表示有胎盘组织或副胎盘的遗留。

治疗原则是迅速止血、纠正失血性休克及控制感染，必要时手术治疗，及时选用合适的药膳可以使治疗效果更为理想。下面推荐四例药膳：

1. 人参粥 大米50克，人参末、姜汁各10克。大米煮粥，加入人参末、姜汁搅拌均匀；早晚餐服食。

2. 柿饼饮 柿饼、料酒各适量。柿饼烧炭存性研成末。每次6克，冲料酒服用。

3. 乌蛋饮 乌鸡蛋3个，醋、酒各1杯。乌鸡蛋去蛋皮，与醋、酒搅在一起，煮成一杯，分2次服食；每天1剂，连服5~7剂。

4. 生地益母汤 料酒200毫升，生地黄6克，益母草10克。将上面材料同放瓷杯中，隔水蒸20分钟后服药汤，每次温服50毫升，连服数天。



产后腹痛

分娩后下腹疼痛，称作“产后腹痛”，古称“儿枕痛”。有的人腹部疼痛剧烈，而且拒绝触按、按之有结块、恶露不肯下，此是瘀血阻在子宫引起；有的人疼痛夹

冷感，得热痛感减轻、恶露量少、色紫、有块，此是寒气入宫、气血阻塞所致。本病大多是淤和寒引起，但也有失血过多，子宫失于滋养而表现隐痛、恶露色淡。

针对产后腹痛的饮食宜清淡，少吃生冷食物。山芋、黄豆、蚕豆、豌豆、零食、牛奶、白糖等容易引起胀气的食物，也以少食为宜。注意保持大便通畅，便质以偏烂为宜。产妇不要卧床不动，应及早起床活动，并按照体力渐渐增加活动量。

如果产妇腹痛较重并伴高热（体温39℃以上），恶露秽臭色暗，应速送医院诊治。



产后恶露不绝

分娩后，随着子宫内膜，特别是胎盘附着处内膜的脱落和修复，含有血液、坏死脱膜组织等物经阴道排出，称为恶露。最开始为红色恶露，多在产后持续1周左右。以后排出浆性恶露。最后排出白恶露。如产后已3周，仍有血性恶露，称为产后恶露不绝。通过观察恶露的性质、气味、量及持续时间，可以了解子宫复原情况及其有无感染存在。如果血性恶露持续2周以上，量多，常提示胎盘附着处复原不良或有胎盘胎膜残留，如果恶露持续时间长且为脓性，或有臭味，表示有宫腔内感染。如果伴有大量出血，子宫大而软，常提示子宫复旧不良。恶露不绝的辨证分型及药膳调治如下。

气虚型

恶露色淡红，质稀无臭，产妇时觉下腹下坠，神疲倦怠，少气懒言，头晕目眩，舌质淡红，脉缓弱。调治宜补益中气，升阳固摄。

1.黄芪粥 黄芪30克，水煎3次，去渣取汁，同大米100克共煮粥，待熟加陈皮末3克，稍煮，入红糖适量调食。每日1剂，连用5~7天。

2.参术芪米粥 党参9克，白术18克，黄芪15克，水煎2次，去渣取汁，入大米60克，煮粥食用。每日1剂，连服5~7天。

血淤型

恶露量少，色紫黑，产妇腹痛拒按，舌质紫黯，边有淤点，脉弦实有力。调治宜活血化淤。

1.益母草红糖汤 益母草60克，煎汤200毫升，加红糖50克，热服。每日1剂，连服5~7天。

2.姜楂茶 焦山楂12克，生姜片3片，红糖30克。将山楂、生姜及红糖放入茶杯中，倒入沸水，盖上茶杯，浸泡约30分钟后开始饮汁。此茶温经散寒，化淤止痛，养血活血。适用于产后血淤所致的恶露不下或恶露不净等。

血热型

恶露量多，色鲜红或深红，质稠而臭，产妇面赤口干，舌红脉数。调治宜清热解毒，养阴止血。

田七炖鸡 母鸡肉300克，田七15克。姜、葱各3克，料酒5克，盐2克，味精少许。将洗净，切块的鸡肉放入锅内，加清水，置大火上烧开后，撇去浮沫，加姜、葱、料酒，移至小火上炖至鸡肉熟烂，再加研成粉末的田七、盐及味精，稍煮片刻即可离火食用。功效益气养血，生精补脏，化淤止痛。对产后气血虚弱者非常适宜。此外，还可治疗产后恶露不下、恶露不止等。



产后乳汁不足

产后缺乳是指产妇在产后2~10天内没有乳汁分泌和分泌乳量过少，或者在产褥期、哺乳期内乳汁正行之际，乳汁分泌减少或全无，不够喂哺婴儿的，统称为缺乳，又称“乳汁不行”。本病分虚、实两端，虚者因素来自体虚，或产后营养缺乏，气血亏虚，乳汁化生不足而乳少；实者因肝郁气滞，气机不畅，乳络不通，乳汁不行而乳少或无乳。

由于乳汁过少或无乳的最明显表现为新生儿生长停滞及体重减轻。因此，不仅给婴儿的生长、发育造成影响，而且也会给家庭带来各种困难和麻烦，故对产后缺乳要积极进行有效的防治。

气血亏虚的产妇表现为新产之后乳汁甚少或全无，乳汁清稀，乳房柔软无胀感，面色无华，头晕目眩，心悸怔忡，神疲食少，舌淡、少苔，脉细弱。可用鲫鱼汤、猪蹄汤等，有补血生精、生乳通络功能；肝郁气滞的产妇表现为产后乳少而浓稠或乳汁不通，乳房胀满而痛，舌苔薄黄，脉弦细。可伴有微热、胸胁胀痛、胃脘胀闷、食欲不振。可食鸡粥、山药羹，红枣糯米粥、芝麻糊等，有健脾开胃、补血生乳作用。

下面是几个治疗产后缺乳的饮食方法。

● 芝麻酱100克，鸡蛋4个，小海米、葱丝、味精各适量，盐少许。先用水将芝麻酱调成稀糊状，然后打入鸡蛋，加适量水搅匀，再加入调料，置锅内蒸熟即可。将蒸熟的羹1次食用。每日2次，一般3日见效。适用于产后气血虚弱所致乳汁不足，乳无汁。

● 木瓜500克，生姜30克，米醋500克。用瓦煲，分次吃，以利于吸收。

● 生姜500克，猪脚2只，甜醋1000毫升。将生姜刮去皮切块，猪脚切块，两者同醋煮熟。分数日食完，煮好后若放置一二周再食，则效果更佳。

● 莴苣子100克，糯米、大米各50克，甘草25克。将4味加水1200毫升（3大碗），煎汁取700毫升。去渣分3次温服，1~2剂即可见效。对产后脾胃虚弱所致的血虚乳少、乳无汁有特效。

● 红小豆50~100克。将小豆洗净，加水700毫升，入锅中，大火煮至豆熟汤成，去豆饮汤。适用于产后乳房肿胀，乳脉气血壅滞所致的乳汁不行，乳无汁。

● 豆腐5块，丝瓜250克，香菇25克，猪前蹄1只。先煮猪前蹄、香菇，加盐、姜调味，待肉熟后，放入丝瓜、豆腐同煮食用。1日内分次吃完。

● 鲑鱼1条（重300~400克），鸡蛋4个。将鲑鱼去内脏洗净，置锅内，加水700~800毫升，用大火煮沸后，改小火，将鸡蛋打入鱼汤中，稍候片刻，继续用大火煮至鲑鱼熟透，吃鲑鱼、鸡蛋，喝汤，每日服2次，一般3~4天见效。

● 人参、生黄芪各30克，当归60克，麦冬15克，木通、桔梗各9克，七孔猪蹄2个（去爪壳）。水煎服，每日2次。

● 红衣花生、玉米渣、大米各100克。将玉米渣，花生加水煮至五成熟，加入大米，再加适量水，以小火熬成原粥，随口味加糖服。

● 天花粉15克，豇豆100克。将豇豆洗净与天花粉，加水同煮，用油、盐调味，饮汤食豇豆。

● 红薯叶250克，猪五花肉200克，调料适量。洗净红薯叶，切碎，猪肉洗净，切成2厘米长、1厘米宽的块，将2味放锅内，加葱、姜、盐、味精等，大火烧沸后，转用小火炖至肉烂，食肉饮汤。

● 蹄筋350克，鸡脯肉50克，鸡蛋清3只，料酒、盐、葱末、淀粉各适量。将蹄筋切成段，加水烧开片刻后，捞起备用，鸡脯肉去筋放在肉皮上，敲成细蓉，放入碗中用水化开，加料酒、盐、淀粉和蛋清等调成薄浆。锅内调入油，烧熟后放入蹄筋和调味料，待入味后，将鸡蓉浆徐徐倒入，浇上葱油。适用于产后亏损所致乳汁缺乏。

● 党参9克，大枣20克，覆盆子9克，大米60克。将前3味用纱布袋包好，加水煎汤去渣后入大米煮成粥。每日1剂，连续服食4~5剂。

● 红小豆50克，糯米甜酒酿250克，鸡蛋4个，红糖适量。红小豆洗净，加水煮烂，入甜酒酿，煮沸，打入鸡蛋，待蛋凝熟透加红糖，吃蛋喝汤。适用于血虚所致的乳汁不下。

● 鸡爪10个，花生米50克，调料适量。将鸡爪剪去爪尖，洗净，下锅，加水、料酒、姜片、煮半小时后，再加入花生米，用小火焖煮1.5~2小时，撒上葱花、盐、味精，淋入鸡油。适用于产后血虚，乳汁不足。

● 金针菇30克，猪瘦肉60克，调料少许。将金针菇洗净，猪肉切成片，同放陶瓷锅内，用大火隔水炖熟，加入调料，吃肉、菜，喝汤。

● 虾米30克，大米100克。将虾米用温水浸泡半小时，与大米煮粥，每日早晚温热服食。适用于肾精不足所致的乳汁不通。



产后便秘

产后子宫收缩，直肠承受的压迫突然消失而使肠腔舒张、扩大；产后卧床休息，缺少活动，胃肠运动缓慢；产后饮食精细，食物残渣少；产后疏忽调理大便或孕期便秘未能治愈等都是引起产后便秘的原因。产后便秘大部分引起肛裂，造成排便时肛门剧烈疼痛和出血，如果因恐惧疼痛而产妇不敢进食，将直接影响产妇的健康。

中医认为“便秘”是产后三大症之一。分为气虚、血虚两种。血虚是因为分娩时失血过多，营血骤虚，津液亏耗或阴虚火旺，内灼津液，津少液亏，肠道失于滋润，传导不利而成秘结。调治宜养血润燥，可选四物汤加味；气虚是因为分娩失血耗气、气虚血亏，气虚则大肠传导乏力；气虚则津枯不能滋润而导致秘结。调治宜益气润肠，可选八珍汤加味。

产妇在分娩后，应适当地活动，不能长时间卧床。产后头两天应勤翻身，吃饭时应坐起来。两天后应下床活动。饮食上要多喝汤、饮水。每日进餐应适当配一定比例的杂粮，做到粗细搭配，力求主食多样化。要多吃一些含纤维素多的新鲜蔬菜和水果。平时应保持精神愉快、心情舒畅，避免不良的精神刺激，因为不良情绪可使胃酸分泌量下降，肠胃蠕动减慢。

食疗方如下：

1. 葱味牛奶 牛奶250克，蜂蜜60克，葱汁少许。将葱汁、蜂蜜对入牛奶中烧开，改小火煮10余分钟即可。能增液润肠，滑肠通便。产后便秘者可以选用，对习惯性便秘者亦有一定效果。

2.香蜜茶 蜂蜜65克,香油35毫升。将香油和蜂蜜混匀,加沸水冲调服。早、晚各一次。能润肠增液,滑肠通便,对产后肠道津枯便秘者有一定疗效。

3.紫苏麻仁粥 紫苏子、麻仁各20克,大米200克,白糖30克。将紫苏子、麻仁捣烂后加水浸搅,取汁放入锅内,加米熬粥食用。可下气导滞,润肠通便,益气健胃。适用于产后便秘,由于食疗方中加有下气之紫苏子,对兼有腹中气胀者更为适宜。



产后水肿

产后水肿,是指妇女产后面目或四肢水肿。一方面是因为子宫变大、影响血液循环而引起水肿,另外受到黄体酮的影响,身体代谢水分的状况变差,身体会出现水肿。

据中医辨证,产后水肿可分为5种:

1.气虚血亏产后水肿 产妇表现为全身水肿,面色萎黄,口唇色淡,指甲苍白,头晕眼花,心悸气短,神疲乏力。

2.气滞血淤产后水肿 产妇肿胀首先起于足部,渐至腿腹,胸脘胀闷,神情抑郁,小腹疼痛拒按,恶露量少,颜色黯红。

3.脾虚产后水肿 产妇面目四肢水肿,肤色淡黄,神疲乏力,四肢不温,口淡无味,食欲不振,腹胀便溏。

4.肾虚产后水肿 产妇全身水肿,腰以下为甚,按之凹陷,面色晦黯,心悸气短,四肢逆冷,腰痛腿软。

5.湿热下注产后水肿 产妇下肢水肿,身重困倦,胸闷脘胀,小便黄赤,尿频涩痛,纳呆,腰部酸胀。

针对产后水肿,中医会以补肾活血的食疗方法,去除身体水分:

1.薏苡仁红豆汤 将生薏苡仁20克、红

豆30克洗净浸约半日,沥干备用。薏苡仁加水煮至半软加入红豆煮熟,再加入冰糖,待溶解后熄火,放凉后即可食用。此汤水有助养颜美容,益气养血、利水消肿。可以强健肠胃、补血,也可以达到通乳的效果。

2.红糖生姜汤 生姜连皮用水洗净,拍成粒;姜与红糖一起放入瓦煲,用适量水,猛火煲至汤沸;改用慢火续煲45分钟,即可乘热饮用。此汤祛风散寒、活血祛淤、可加速血液循环,刺激胃液分泌、帮助消化、健胃、开胃,生姜连皮有行水消肿的效果。

3.豆瓣鲤鱼 带骨鲤鱼肉250克,豆瓣酱30克,葱10克,姜10克,蒜10克,湿淀粉15克,调味料适量。将色拉油入锅,大火烧至油热时下鱼块炸黄捞出。锅中留少许油,下葱末,姜末、蒜末、豆瓣酱,加酱油、料酒、白糖、鱼块、鲜汤入味,加味精,用湿淀粉勾芡即成。鲤鱼味甘、性平,可利水消肿、下气通乳,特别适合虚弱体质、痰湿体质以及孕妇水肿和产后食用。



产后发热

产后发热是指产妇在产褥期内由于种种原因,出现发热的症状。发病的原因有好几种,分别为:感冒、感染、产后恶露不净、产伤亡血和蒸乳等。需针对不同原因,予以分别处理。相应的饮食原则也不相同。

产后发热的症状分类及药膳调治如下:

● 产后感冒引起的发热,主要症状为恶寒、发热、出汗,还有关节疼痛和咽喉疼痛等。以祛风清热解毒为基本治疗原则。

1.蜜芷茶 白芷、荆芥各等量,研末分包(每包约15克)。每次取1包与5克新茶,一起用沸水200毫升冲泡15分钟,再将

药汁与蜂蜜少许混合后，温热饮用，每日不超过3次。适用于产后感冒风邪，如为风热感冒或产妇平素阴虚血热者则忌用。

2.葱豉肉粥 豆豉10克，葱10克，先将两者一起煮汁，取汁与肉糜、米煮成粥。

3.竹叶神粥 竹叶30克，神曲10克，先将两者加糖煮出汁，再取汁煮粥食用。

● 产后感染引起的发热，是产后发热中最为常见的，起病于产后24小时至10天以内，患者主要症状为高热、寒战，产妇出现头痛、身痛、小腹疼痛，恶露量可从正常至较多，颜色紫黯，有腥臭味。如行妇科检查，可见会阴、阴道及宫颈红肿。如炎症发展严重，可能波及内生殖器，出现腹肌紧张等急腹症症状。以清热解毒、活血祛瘀为基本治疗原则。孕妇可多食藕、小麦、猪肝、淡菜、银鱼、鲫鱼等食物。

1.无花果炖猪瘦肉 干无花果60克，猪瘦肉100克。将无花果和猪瘦肉放入瓦盅内，加清水适量，隔水炖熟。再加入调味品后食用。

2.黑木耳煮桑葚 桑葚子30克，黑木耳10克，红枣8个，煮熟食用。

3.猪肾汤 猪肾、豆豉各15克，葱10克，大米50克。一同煮粥食用。

● 产后血虚、发热，是由于产妇出血过多引起的。此时，产妇热度不太高，自觉有汗，主要症状是面色潮红、耳鸣、心悸、头晕眼花。以滋阴清热为主要治疗原则。

1.姜汁黄鳝饭 黄鳝150克、姜汁20毫升，与米饭同煮。

2.葛粉煮鲮鱼 葛粉10克，鲮鱼500克，煮熟后食用。

3.牛血粥 牛血60克，大米100克，如常法煮粥食用。

● 蒸乳发热通常起于产后3~4天，产妇除发热外，主要表现为乳房膨胀、自诉疼痛、乳汁不畅、局部红肿，此时应及时处理，防止其发展为乳腺炎。以清除热痛、疏通乳脉为基本治疗原则。

1.漏芦瓜蒌茶 漏芦30克，全瓜蒌15克，青皮6克，用沸水冲泡20分钟后饮用，每日2次。能疏通乳络，消肿下乳。

2.丝瓜络茶 丝瓜络30克，用水煎，代茶饮。

3.鸽肉杏仁汤 甜杏仁10克，鸽肉100克，同煮，熟后食肉喝汤。



产后身痛

妇女产褥期间，出现肢体酸痛、麻木者，称“产后身痛”，或称“产后关节痛”，亦称“产后痛风”。本病特点是产后肢体酸痛、麻木，局部无红、肿、灼热，中医认为是因分娩时用力，出血过多，气血不足，筋脉失养，肾气虚弱，或因产后体虚，再感受风寒，风寒乘虚而入，侵及关节、经络，使气血运行不畅所致。

产后身痛的症状分类及药膳调治如下：

血虚型

主要表现为全身关节疼痛，肢体酸楚、麻木，头晕心悸，舌淡红、少苔，脉细无力。治疗上应以益气养血，温经通络为主。

1.焙丝瓜藤 霜后丝瓜藤500克，红糖水少量。将丝瓜藤焙焦研成细末，取3克，红糖水送服，每日3次。

2.香酥鲫鱼 活鲫鱼1条（约250克）。将鱼切成2寸长小块，不去鳞肠，用香油炸焦。服后饮料酒200毫升。

3.归芪生姜羊肉汤 当归、黄芪各30克，羊肉250克，生姜20克。将羊肉洗净切片，当归、黄芪用纱布包好，同放沙锅内加水适量炖至烂熟，去药渣调味，食肉喝汤，每天1次，连用5天。

❖ 风寒型

主要症状为周身关节疼痛，屈伸不利，或痛无定处，或疼痛剧烈，宛如锥刺，或体肿、麻木，步履艰难，得热则舒，舌淡、苔薄白，脉细缓。治疗上以养血祛风，散寒除湿为主。

1.黑豆酒 黑豆125克、料酒1000毫升。先将黑豆用小火炒至半焦，装入容器中，倒入料酒中浸泡7天后去豆渣即成。每日服3次，每次服30毫升。

2.蛇肉胡椒汤 蛇肉250克，胡椒50克。放沙锅内加水适量，炖汤调味服食。每日1次，空腹服食，连服数剂。

3.鱼鳔散 桂枝、木瓜各15克，鱼鳔30克。将鱼鳔炒成珠状，与各味药共研为末，早、晚各服1次，每次15克，料酒送服。

4.葱姜苏叶饮 葱白100克，生姜30克，紫苏叶15克，红糖适量，水煎取汁饮服，早晚各1次，连用3天。

❖ 肾虚型

主要症状为产后腰脊酸痛，腿脚乏力，或足跟痛，舌淡红、苔薄，脉沉细。治疗上以补肾，强腰，壮筋骨为主。

1.羊肾枸杞子粥 羊肾1对，枸杞子、小米各50克，葱白1段。将羊肾洗净去内切细，与枸杞子、小米、葱共煮成粥。

2.油炸蛔蛔 蛔蛔5个。以麻油炸酥，嚼食。每日1次。

3.羊髓骨汁粥 羊髓适量，羊脊骨1具，

大米100克。先将羊脊骨打碎，水煮取汁，入大米及五味佐料煮成粥，熟后加入羊髓搅拌。空腹食用，每日1剂。

4.山药杞子粥 山药60克，枸杞子、黑芝麻、核桃仁各30克，一起捣碎，取小米适量，加水煮粥，每日1次，连用5天。

产妇产后身痛除按中医辨证服用相应药物外，在日常饮食、起居等方面还要注意保暖，使身体经常处于微微出汗状态。产妇所住居室内要通风，又不能让她直接吹风；产妇还要注意足和头的保暖，不能赤足，最好穿上袜子；注意室内保持干燥、卫生，避免潮湿；保持心情舒畅、精神愉快，避免生气、着急、情绪抑郁。

在饮食上，产妇宜多吃易消化且又富含高营养的汤类食物，如猪蹄汤、鲫鱼汤、鸡汤等；多吃高蛋白食物，如瘦肉、鸡蛋等；多吃补血类食物，如肝、枣、木耳、莲子等；也要适当吃些蔬菜，以保持大便通畅。禁食寒凉食物；不吃过辣的食物。对于关节疼痛剧烈，且有高热者，应及时到医院就诊，以防患风湿热而延误病情。

产后小便异常

产后排尿异常指妇女产后小便不通或尿意频数，甚至小便失禁等症状。本病发生原因是膀胱气化失职所致，临床又可分为气虚、肾虚、膀胱损伤3种。

本病的辨证，主要在于观察小便。如小便频或失禁，其量昼夜相等，多属于气虚；如夜尿特多或遗尿，多属于肾虚；膀胱损伤者，多有产伤史，小便常带有血液。治疗以补气温阳为主。若小便频数或失禁者，应以固温为主；若小便不通者，则应以行水通利为主。

气虚

主要表现为产后小便不通，小腹胀急，或小便频数甚或失禁，少气懒言，四肢无力，面色少华。舌淡，苔少，脉缓弱。这是由于产后气虚，不能通调水道，膀胱气化不行的缘故。治疗以补益通气为主。一般用补中益气汤加减。

肾虚

主要表现为产后小便不通，小腹胀满而痛，或小便频数，甚则遗尿，面色晦黯，腰膝酸软。舌淡苔润，脉沉细而迟。这是由于肾阳不足，命门火衰，膀胱失于温化，气化不行，故小便不通，小腹胀满而痛。治疗以补肾温阳，化气行水为主。一般可用肾气丸。如肾虚致小便频数或失禁者，宜于肾气丸方中加桑螵蛸、覆盆子、补骨脂以温肾固涩。

产伤

主要表现为产妇产后小便不能约束而自遗，或排尿淋漓挟有血丝。舌质正常，脉细。这是由于分娩损伤膀胱，以致小便失禁，日久可形成尿疾。治疗以补气固脱为主。一般以黄芪当归散加减。如兼有小腹疼痛者，可用补遗补脬饮。

常用食疗方如下：

1.益智仁30克，桑螵蛸15克，猪脬1具。前2药洗净，用纱布包好，与洗净的猪脬同放沙锅内炖熟，弃药包，调入盐，食肉饮汤，每日1剂。

2.白及、凤凰衣、桑螵蛸各10克，猪脬1个。将猪脬洗净，余药入内，扎口，煮烂服食。

3.取黑芝麻适量，炒熟研末，然后加糖开水冲服。



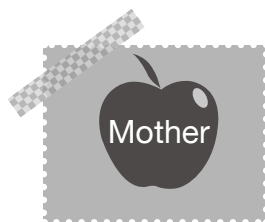
产后自汗、盗汗

产妇于产后2~3天内出汗较多，为正常现象，其后应逐渐减少而止。若产妇产后出汗过多，或出汗时间过长而不能自止，且动则加剧，恶风，并出现面色发白，气短懒言，语声低快，倦怠乏力，舌淡，苔薄，脉虚弱等症者，称为产后自汗。常与肺卫气虚有关。产后盗汗，是指产妇睡后汗出湿衣，醒来即止。常与阴虚内热有关。

妇女产后自汗、盗汗多因产时或产后失血过多，阴血骤失不能敛阳，阳气外浮，津液随之而泄；或因产时气血耗损，气随血耗，卫外不固，腠理不实而自汗不止。血虚自汗，兼见恶风微热，头晕心悸，气短懒言等症状，治宜养血敛汗，佐以益气，治疗上常用圣愈汤加减；气虚自汗出，兼见时有恶风，汗出身冷，倦怠乏力等，治宜补气固表、止汗，养阴为主。

治疗上应用玉屏风散加减。除药物治疗外，可采用适当的饮食，如多吃黑豆、番茄、菠菜、山药、百合、银耳、鸡蛋、冬虫夏草，注意忌食辣椒、烟、酒、葱、姜等刺激辛辣之物，以促进疾病早日康复。





专家推荐的 缓解产后不适营养食谱

三鲜汇

■ **材料** 生鸡脯肉、胡萝卜丁各100克，鸡蛋清20克，嫩豌豆25克，番茄丁50克。

■ **调料** 肉汤、料酒、牛奶、鸡油、味精、淀粉、盐各适量。

做法

- 1.将鸡脯肉剁成肉泥，将少许淀粉用牛奶调和成汁，把鸡蛋清和鸡肉泥放在一起拌匀。
- 2.把肉汤入锅中煮开，下豌豆、胡萝卜丁、番茄丁，待肉汤滚沸后离火，用筷子把鸡肉从碗边一点一点地拨进锅内，每个鸡泥要和豌豆大小一样，待拨完后将锅烧开，最后把淀粉汁倒入锅中勾芡，放入味精、盐、鸡油、料酒，煮开即可。

功效解析

此菜品大补气血，养肝明目，健脾开胃，促进产妇产后康复。对于平素肝血不足，视力较差者则更为适宜。

枸杞鸡丁

■ **材料** 鸡胸脯500克，枸杞子30克，鸡蛋清1个，荸荠、牛奶各适量。

■ **调料** 植物油、水淀粉、盐、味精、葱末、姜末、蒜末各适量。

做法

- 1.枸杞子洗净放入碗中，上屉蒸30分钟，将荸荠去皮，洗净切成小方丁。
- 2.鸡脯肉切成小方丁，放入鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀备用。
- 3.锅内倒油烧至五成热，放入浆好的鸡丁，

快速翻炒几下，放入荸荠丁、蒸好的枸杞子再翻炒几下。

- 4.将盐、葱末、姜末、蒜末、牛奶、味精、水淀粉勾成芡汁浇入锅内，翻炒几下即可。

功效解析

枸杞子味甘，不仅含有大量的铁、磷、钙等物质，还含有大量糖、蛋白质及多种氨基酸等，能滋肾润肺、补肝明目，与鸡肉同食，有益气、滋肾、补肝之功效，对于产妇产后身体恢复很有好处。

南瓜炒肉丝

■ **材料** 南瓜250克、猪肉丝45克。

■ **调料** 植物油、酱油、盐各适量。

做法

- 1.南瓜洗净，去皮和子，切成块状，备用。
- 2.以植物油爆香姜片，然后放入肉丝及盐，略炒1分钟，再加入南瓜，略炒2分钟，加水，盖上锅盖，以小火焖煮10分钟，待南瓜熟软即可。

功效解析

南瓜性温味甘，补中气，消炎止痛，润肺化痰，可以治疗多种疾病；猪肉含有丰富的蛋白质和B族维生素和锌；此菜品对于产妇体质的恢复有很大帮助。

白汁牛肉

■ **材料** 牛肉85克，土豆15克，姜片、葱段各少许。

■ **调料** 植物油、盐、味精、料酒各适量。

做法

- 1.牛肉洗净切方块，用水焯烫煮1分钟捞起。
- 2.土豆去皮，切方块洗净。
- 3.热油锅，先放姜片、葱段炒香，再放牛肉翻炒3分钟后，加水、调料、土豆块，用小火续煮20~30分钟后，即可。

功效解析

牛肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用，产妇食用有促进乳汁分泌作用。白汁牛肉含有丰富的蛋白质和钙质，非常适合产妇产后食用。

莲子炖猪肚

■ **材料** 猪肚1个、去心莲子30克。

■ **调料** 盐、姜丝、葱丝各适量。

做法

- 1.泡发莲子，将猪肚内外翻洗干净。
- 2.将猪肚放入沸水大火焯烫，撇净浮沫，捞出沥干水分，切条。
- 3.将肚条、发好的莲子、葱丝、姜丝放入清水中，先大火煮沸，再用小火炖约2小时，放盐调味即可。

功效解析

猪肚含有蛋白质、脂肪、矿物质等。莲子含有丰富的钙、磷、镁、钾、铁。莲子炖猪肚可健脾益胃、补虚益气，产妇常服有益脾胃。

韭黄炒鳝鱼

■ **材料** 鳝鱼、韭黄、姜丝、香菜、葱花、香油、水淀粉、蒜末各适量。

■ **调料** 植物油、酱油、胡椒粉各适量，糖、味精、料酒各少许。

做法

- 1.韭黄洗净切段，鳝鱼洗净备用。
- 2.锅内倒油烧热，放入葱花爆香，倒入鳝鱼

翻炒，加入糖、味精、料酒、酱油、胡椒粉、水，大火翻炒后加入韭黄，约2分钟，淋上水淀粉及香油，起锅后将蒜末倒入，主菜两旁置放一些香菜与姜丝。

- 3.热油一勺，倒入蒜末中，食前将蒜油与鳝鱼拌匀，加入姜丝与香菜味道更好。

功效解析

鳝鱼与韭黄同炒，有健胃、提神、保暖功效，对妇女产后调养有舒缓的作用。

炖鳊鱼

■ **材料** 鳊鱼1条，当归、黄芪、红枣各15克。

■ **调料** 米酒适量。

做法

- 1.鳊鱼洗净，切段备用。
- 2.锅中入水将所有材料及调料一起放入，移入沙锅中炖煮40~50分钟，待鳊鱼熟烂即可。

功效解析

鳊鱼具有补虚活血、祛风明目的疗效，其蛋白质含量丰富，适合产妇坐月子食用。

五圆鸡

■ **材料** 母鸡1只，桂圆肉、荔枝肉、小枣各30克，枸杞子、莲子各25克。

■ **调料** 胡椒粉、姜、葱、盐、冰糖各适量。

做法

- 1.母鸡去内脏、爪，洗净后用沸水煮透捞出装盆，放进姜片、葱段、适量水，上屉蒸30分钟取出。
- 2.枸杞子、桂圆肉、荔枝肉、小枣、莲子上屉蒸熟后，装入鸡腹，加入冰糖，继续蒸至肉烂，取出装盘。
- 3.将蒸鸡的汤汁烧开收浓，加盐、白胡椒粉并调好味，浇在鸡身上即可。

桑葚芝麻面

■ **材料** 桑葚、芝麻各30克，面粉250克。

■ **调料** 盐、酱油、味精、熟猪油各适量。

做法

- 1.将芝麻去杂质，用清水洗净，放入锅内，用小火炒香盛出凉凉，捣成泥状。
- 2.把桑葚洗净，放入锅内，加水适量，置于火上，熬煮2小时，去渣留浓汁。
- 3.将桑葚浓汁放入盆中，加入面粉，加少许水，揉成面团，擀成面片，切成面条，稍加干面，用手抖散。
- 4.将煮锅洗净，加水适量，置于大火上烧沸，下入面条后搅匀，烧至水开，再煮5~8分钟。熟后捞出面条，放入大汤碗内，加入猪油、盐、酱油、味精及芝麻拌匀，加少许面汤即成。

功效解析

此面有健脾胃、补肝肾之功效。适用于体虚、肠燥、大便干结者，对产后便秘也有一定疗效。

当归枸杞面线

■ **材料** 油豆泡50克，当归、枸杞子、面线各15克。

做法

- 1.油豆泡切丝备用。
- 2.锅中入水，放入油豆泡、当归、枸杞子煮至味道出来后再放入面线，再煮1~2分钟即可。

功效解析

当归有补血活血、调经止痛、润肠通便的作用。当归中所含有的挥发性成分能减缓子宫节律性收缩，缓解孕妇腹痛。枸杞子含有氨基酸、生物碱、甜菜碱、酸浆红素及多种维生素，还含有多种亚油酸。此道菜含有丰富的蛋白质及高热量，有补气血的功效。

鸡丝馄饨

■ **材料** 猪肉馅250克、熟鸡丝25克、鸡蛋1个、馄饨皮500克、紫菜15克。

■ **调料** 高汤、酱油、葱花、姜末、盐、香油各适量。

做法

- 1.将猪肉馅加入盐、酱油、葱花、姜末、香油搅拌均匀成馅，用馄饨皮包捏成馄饨。
- 2.鸡蛋打入碗中，搅拌均匀摊入热油锅中制成蛋皮后切丝备用。
- 3.将高汤煮沸，下入馄饨，煮熟后下入紫菜、蛋皮丝、鸡丝，撒上葱花，淋香油即可。

功效解析

本品营养丰富，具有益气养血、养阴生津之功效，对于刚生产完的产妇非常适合。

甜糯米饭

■ **材料** 圆糯米75克，桂圆肉、葡萄干、枸杞子各5克。

■ **调料** 砂糖、香油、米酒各少许。

做法

- 1.圆糯米洗净；桂圆肉切小丁。
- 2.将所有材料及米酒一起放入锅中蒸熟。
- 3.趁热取出，拌入砂糖和香油调匀即可。

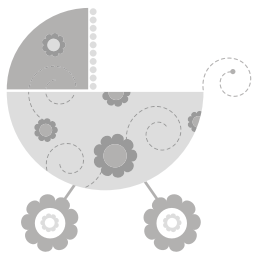
功效解析

糯米为主食类，味甘性平，有补中益气，暖脾胃、止腹泻的作用，尤其适宜于体质虚弱者，加米酒可增加香味；桂圆肉、葡萄干等是含铁质较高的食物，可补充孕妇生产时所消耗的铁质（血液大量流失所致）。



下篇

婴幼儿营养保健



第一章

0~1岁婴幼儿同步营养方案

爸爸妈妈经过漫长的等待，宝宝终于来到这个多姿多彩的世界，从呱呱落地的那一刻开始，宝宝的饮食营养就成了重中之重。0~1岁，这个阶段对宝宝的成长发育尤为重要，是宝宝由母乳喂养过渡到成人饮食，所以宝宝应该吃什么、怎么吃，怎样吃才能吃得开心、吃得健康、吃得聪明，都是爸爸妈妈必备的喂养经。



0~2个月：从宝宝出生的第一次吸吮开始



第1周，早开奶早受益

一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吸吮乳头。乳头是新生儿的视觉标志，宝宝凭本能可找到乳头并开始吸吮，这时宝宝吸吮的就是妈妈的初乳。

早开奶的目的不仅在于让宝宝多得到些初乳，宝宝的吸吮还可刺激妈妈的乳汁分泌，宝宝吸吮越多，妈妈的产奶量就越大，有利于母乳喂养。而且吸吮还可以刺激妈妈的子宫收缩，减少子宫出血。

营养快线

新妈妈生产后2~3天所分泌的乳汁称为初乳。初乳成分浓稠，量少，微黄，含有特别多的抗体，有助于胎便的排出，防止新生儿发生严重的下痢，并且可增强新生儿对疾病的抵抗力。

几天后，初乳会渐渐变稀，最后成为普通的乳汁。妈妈应该尽量用母乳来哺育宝宝，如果因为种种原因不能哺育母乳，也应该让宝宝尝到宝贵的初乳。

营养专家提醒

开奶前不宜用母乳替代品喂宝宝。如果开奶前用母乳替代品喂宝宝，会使宝宝产生“乳头错觉”，这是由于奶瓶的奶头比妈妈的奶头易吸吮，另一方面，因为奶粉冲的奶比妈妈的奶甜，这些都会造成新生儿不爱吃妈妈的奶，造成母乳喂养失败。

喂养攻略

刚刚分娩后，妈妈的乳汁一般都较少，新生儿若吃不饱可以多喂几次。通过反复地吸吮和刺激，妈妈的乳汁就会逐渐增多。自然养成喂奶时间至3小时左右喂一次。喂奶不必严格限时限量，喂奶次数和时间间隔应结合乳汁的供应量和新生儿的需求进行调整。一般新生儿在3~4周内，一天喂奶8次以上，2~3小时喂一次，晚上若新生儿熟睡不醒，不必弄醒后喂奶。

新妈妈须知

新生儿胃容积小，仅30毫升左右，而且新生儿早期吸吮力弱，每次吸入的奶量很少，加之目前妈妈多为初产妇，喂奶的姿势不一定正确等因素，往往弄得母婴都感到疲惫不堪。而宝宝很可能并未吃饱，常常由于疲劳，吃几口就睡着了，但睡不了多久，又因饥饿而啼哭，若因未到间隔喂奶时间就停止喂奶，长期如此会造成宝宝营养不良，影响生长发育。因此，0~2个月的宝宝应按需哺乳，只要宝宝想吃，不分白天黑夜都要用母乳喂养。



第2周，妈妈给我充足的能量

宝宝现在正是需要大量补充营养的时候，妈妈一定要让宝宝吃饱吃足，给宝宝提供充足的能量。

营养快线

新生儿，特别是冬季出生的宝宝，比较容易缺乏维生素D，为预防佝偻病，应同时适量补充维生素A，宝宝出生半个月后可以开始在医生的指导下添加鱼肝油。

营养专家提醒

许多妈妈都认为给宝宝喝糖水能补充营养，于是经常喂宝宝高浓度糖水或给宝宝吃一些高糖的乳制品，其实这种做法是错误的。若给宝宝服用高糖的乳品和水，宝宝易患腹泻、消化不良、食欲不振，以致发生营养不良，还会使坏死性小肠炎的发病率增高。因为高浓度的糖会损伤肠黏膜，糖发酵后产生大量气体，造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，产生肠黏膜与肌肉层出血坏死，严重者还会引起肠穿孔。临床可见腹胀、呕吐，大便先为水样便，后出现血便。另外，给宝宝喂高浓度糖水，还会造成宝宝出现龋齿。因此，开奶之前不宜给新生儿喂糖水或牛奶。

能量补充站

宝宝出生4天后就可以开始添加维生素了。宝宝出生半个月后每天应添加维生素A500国际单位和维生素D400国际单位。

喂养攻略

新妈妈如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

用配方奶喂养宝宝的时候，牛奶的配制以不太浓为佳，配100~120毫升牛奶，所用奶粉量以不超过奶粉包装盒上的说明为宜。复合维生素也应该从半个月开始添加，确保宝宝营养需求。

► 新妈妈须知

每次喂哺需要喂多长时间、小儿要多长时间能吃饱、是否把乳头从小儿口中拔出，这些都应根据新生儿的需要而决定。有的新生儿食量小，母乳量较多，新生儿只吃一侧乳房的乳汁就饱了。新生儿吃饱后会自动把乳头吐出，这时不需用力强行把乳头从其口腔中拉出来。因为口腔中为负压，硬拉乳头，会引起乳头疼痛及乳头皮肤的破损。研究证明，哺乳10分钟时，几乎100%的乳汁已被吸吮出来了。不过母亲在哺乳过程中应该让宝宝吃空一侧后，再吃另一侧，每次喂哺应该两侧乳房交替进行，并把剩在乳房中的乳汁挤空。这样可使乳汁分泌量增多，并可预防乳腺管的阻塞。喂哺时间的长短应该根据妈妈和新生儿个体的不同情况而定。

第3~4周，添加配方奶粉有学问

对宝宝来说，除了母乳外，配方奶粉也是不错的选择。当由于妈妈或宝宝的原因而无法进行母乳喂养时，就可以给宝宝吃适量配方奶粉。但配方奶粉一定要注意挑选品牌或者口味，并让宝宝尽快适应。同时，妈妈在调配配方奶粉时，也有很多需要新妈妈注意的问题。

► 营养快线

如果宝宝吃配方奶粉，那么应该在两顿奶之间喂一次温开水。在夏季，宝宝需要补充的水分更多，要注意多给宝宝喝水。对于宝宝来说，温开水是最好的饮料，当然也可以给宝宝喝一些鲜榨果汁，不过尽量不要给宝宝喝太甜的饮料。除了在两顿奶之间给宝宝喝水以外，宝宝在室内待的时间长了，宝

宝洗澡后，宝宝睡醒后都需要给宝宝喝适量水。但妈妈要注意的是，在喂奶前不要给宝宝喝水，以免影响喂奶。

► 营养专家提醒

除了母乳喂养之外，还有人工喂养与混合喂养。人工喂养是指因各种困难不能坚持用母乳喂养宝宝，完全改用代乳品喂养者。混合喂养则指妈妈乳汁分泌不足，或妈妈产假后因工作不能按时哺喂，可用代乳品来补充人乳的不足或授乳的空缺。由于将人乳和代乳品同时喂给宝宝，故称混合喂养。

混合喂养可以采取补授法或代授法。补授法：每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，哺喂配方奶。代授法：以配方奶完全代替一次或几次母乳哺喂，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。

完全吃配方奶粉的宝宝应每隔3~4小时喂一次，吃奶时间为15~20分钟，每天需要饮用适量的白开水，一般安排在两次哺喂之间。

► 喂养攻略

在为宝宝调制配方奶粉时，应先向奶瓶里倒入适量的温开水，然后加入规定比例的配方奶粉，摇动奶瓶至均匀。一般的配方奶粉都含有足够的糖，不需要另外添加。冲好的奶可以用手腕内侧测试温度，合适的奶温应该和体温相当。

冲制配方奶粉喂养宝宝时，一定要注意以下几点：

忌高温 妈妈的体温一般是37℃，这也是配方奶粉中各种营养存在的适宜温度，宝宝的胃肠也好接受。

忌过浓过稀 浓度过高会引发腹泻、肠炎，浓度过低则会造成营养不良。

忌污染变质 配方奶粉非常容易滋生细菌，所以，配制过程中一定要注意卫生。如果开罐后放过长时间，就可能被污染，一定要注意。

◆ 新妈妈须知

如果妈妈奶水少，必须要用配方奶粉时，要注意以下几个方面：

用配方奶喂养宝宝时，要和母乳喂养一样，及时合理地添加辅助食物。

即使用配方奶粉喂养宝宝，也最好是由妈妈亲自喂，以增加母子之间的接触和情感交流，这样有利于宝宝的心理发育和发展。

妈妈在乳汁少时也不要轻易放弃母乳喂养，更不要急着用配方奶粉来代替母乳。其实，随着宝宝吸吮乳房次数的增多，乳汁会逐渐增多。

第5周，适当给宝宝加餐

满月起，宝宝进入一个快速生长的时期，对各种营养的需求也迅速增加。对于混合喂养和人工喂养的宝宝来说，应适当补充一些蔬菜汁和果汁了。

◆ 营养快线

此阶段继续提倡母乳喂养，如果母乳充足，完全可以不必添加其他配方奶。如果母乳不足或由于妈妈体力不支，不能完全母乳喂养时，首先应当选择混合喂养，采取补授法。当补授法也不能坚持时，再采用代授法，最后才选择人工喂养。人工喂养的宝宝可以适当添加一些蔬菜汁和果汁，由于宝宝的消化功能还不发达，所以最好是将蔬果汁稀释后再给宝宝饮用。而且蔬果汁最好是鲜榨的，确保宝宝的营养供给。

◆ 营养专家提醒

如果母乳很充足，从一个月到两个月这段时期将是一个非常平和的时期，一是经过一个月的“磨合”，母婴已达成了一定程度的默契，二是母乳一般在这个时候都会分泌得比较多，比较容易满足宝宝的需要。

尽管喂奶的次数与宝宝的个性相适应而逐渐确定了下来，但在这一时期晚上不需要授乳的宝宝仍属例外。只有那些白天即使过3小时也不饿，食量较小的宝宝才能这样。这样的宝宝晚上排便的次数也少。

与此相反，那些白天能把两个满满的乳房都吮吸干净的宝宝，在晚上也需要喂奶，而且排便的次数也多，且大多数是“腹泻便”。这样的宝宝还会经常性地把喝多了的奶吐出来。吃奶很多但仍然便秘的宝宝，即使是母乳喂养也会经常出现。

◆ 喂养攻略

过了一个月，宝宝吸奶的力量会变得非常大，所以经常会咬伤或挤伤妈妈娇嫩的乳头。如果细菌从伤口入侵就容易引起乳腺炎，所以妈妈要注意保护好乳头。妈妈应注意每侧乳头不要让宝宝连续吸吮15分钟以上。喂奶前妈妈要洗净双手，乳房要保持清洁，不可弄脏乳头。

◆ 新妈妈须知

母乳喂养的宝宝在5日内如果增重不到100克，就要考虑给宝宝添加牛奶了。

一方面，应在母乳分泌最少的时候（一般在下午4~6时）试加一次牛奶。如果全天只加一次牛奶，而宝宝半夜仍然哭闹，母乳分泌又不足时，就应该在晚上10:00或者11:00时停喂母乳喂养，相应再加一次牛奶。

另一方面，在只用母乳喂养时，妈妈应记住母乳分泌有时会减少，这时应考虑添加牛奶。但是只用母乳喂养的宝宝，一过两个月，就会因习惯了妈妈的乳头而讨厌橡胶奶嘴。而出生一个月时，宝宝还没有开始讨厌橡胶奶嘴，所以可作为母乳不足时的准备，从一个月的时候开始，要每日训练宝宝吸吮2~3次带橡胶奶嘴的奶瓶。

训练方法：在洗澡后把凉开水放在奶瓶中喂宝宝，或者在两次喂奶间用奶瓶装20毫升果汁喂宝宝。

第6周，注意宝宝的饮食规律

从这一周起，宝宝开始建立自己的饮食常规。他一天要吃奶6~8次，每次的摄取量为60~150毫升，可能每侧的乳房要吸吮5~10分钟。妈妈要掌握宝宝的这些饮食规律。

营养快线

在这个阶段，妈妈要注意为宝宝补充DHA与AA。

DHA学名为二十二碳六烯酸，是一种多不饱和脂肪酸，对脑细胞分裂、神经传导、智力发育及免疫功能增强起着十分重要的作用。

AA学名花生四烯酸，是构成制造细胞膜的磷脂质中的一种脂肪酸，跟DHA一样，存在于脑部、皮肤及血液等处，特别与脑部有密切关系，能提高宝宝学习能力、记忆力及认知应答能力，是宝宝发育不可缺少的营养素。

对于母乳喂养的宝宝而言，只要妈妈多吃深海鱼类或其他富含DHA、AA的食物，就能满足宝宝生长发育的需求。而对于人工

喂养的宝宝，只要选择添加了DHA、AA的配方奶粉，同样也能满足宝宝的营养需求。

营养专家提醒

出生一个月后的宝宝在用奶粉喂养时，最重要的是不可喂过量，以免加重宝宝消化系统的负担。

奶粉喂养不足时宝宝会哭闹，告诉父母他饿了。然而奶粉喂多了，宝宝却不会发牢骚。食量大的宝宝即使是已经喝了足够的牛奶，也会显出还要喝的样子。如果此时爸爸妈妈误认为量不够而逐渐增加，就会在不知不觉中喂多了，从而加重了宝宝消化器官的负担。

人工喂养大致的标准是：出生时体重在3000~3500克的宝宝，到一个月时每日喝奶700毫升左右，在1~2个月期间，每日喝800毫升左右。如果分7次喂，每次喂120毫升；若是分6次喂，则每次喂140毫升。不过，这仅仅是一个大致的标准。因为经常哭闹的宝宝，会吃得更多，而经常安静睡觉的宝宝却吃得较少。食量小的宝宝不吃到标准量也可以，食量大的宝宝可以吃到150毫升，但是最好不要喂到150毫升以上。

喂养攻略

当母乳分泌不足或由于某些原因不能完全用母乳喂养时，在母乳喂养后需要用代乳品来补充，宝宝所需的代乳品的量是根据宝宝实际获得的母乳的量计算出来的。测量宝宝在用母乳喂哺前后的体重（称量器的最小刻度以5克为宜），体重的增加量就是获得的母乳量，再用人工喂养方法计算出宝宝所需的奶量，从中减去已获取的母乳量即是应用代乳品的量。

► 新妈妈须知

在应用代乳品补充的同时，妈妈也应坚持授乳。按喂奶时间让宝宝吸空乳房，保证乳房按时得到宝宝吮吸的刺激，这有利于母乳分泌量增加。坚持哺乳后，乳汁仍不能满足宝宝食量时，最好采用混合喂养，但不应放弃母乳喂养。如宝宝每日若能吃2~3次母乳，对宝宝身体健康有较大益处。

🍼 第7~8周，判断母乳是否够吃

分娩2个月后，母乳分泌会慢慢减少。如果妈妈乳房不能胀满，乳汁稀薄，每次授乳已超过30分钟而宝宝仍频频吮奶，或无其他原因宝宝不能安睡、经常啼哭，宝宝每5日体重增加从原来的150克降至100克，就表明妈妈的乳汁不足。

此外，如果出现宝宝要奶吃的哭闹时间提前，或夜里原来宝宝只醒一次，现在一夜哭闹2~3次，就可以确定是母乳分泌不足了。

► 营养快线

在这个时期，喝奶量增多的宝宝每次喂奶的间隔时间变长，原来每3小时就饿得直哭的宝宝，现在可以睡上4小时，有时甚至睡5小时也不醒。若是宝宝体重持续增加，而且睡眠时间延长，就说明宝宝已具备了存食的能力。

有些宝宝生来食量就小，这样的宝宝一般出生体重比较轻。本来3小时喂一次，现在过了3小时也不想吃。但只要宝宝精神状态好，爸爸妈妈就不用过于担心。

► 营养专家提醒

由于母乳不足需要添加牛奶时，严格消毒是非常重要的。添加牛奶后，宝宝的大

便会稍有变化，较以前发白且成块。极个别的情况还会出现大便次数增多、水分增加。所以，一些妈妈可能担心宝宝是不是出现了“消化不良”。只要严格进行了消毒，一般不会出现什么可怕的后果。即使出现“腹泻”，只要宝宝状态好，可视其为牛奶的适应过程，应继续喂下去。

开始添加牛奶时最重要的不是观察宝宝的粪便，而是观察宝宝的体重。只要宝宝体重在每5日增长150克左右，爸爸妈妈就不必担心。

► 喂养攻略

有的宝宝在开始补加牛奶后，就不太愿意吃母乳了。如果这样就可以改喂牛奶。但夜里必须醒来喝一次奶的宝宝，还是应该把母乳留到夜里喂较好。因为母乳喂养一是简单，不太影响宝宝的睡眠——饿了就可直接吃，吃饱了就能接着睡；二是卫生，夜里起来调配奶粉比较匆忙，难免存在消毒不严，如果喂给宝宝就可能会带来疾病。

夜里不起夜，一直睡到天亮的宝宝，醒来的第一次奶喂母乳也是很方便的。这个时期仍食用母乳的宝宝，即使大便次数多，大便呈“腹泻”状也属于正常现象。





3~4个月：为宝宝添加第一口健康辅食



第9周，开始预备给宝宝添加辅食

这一时期，哺乳开始变得有规律。哺乳的次数为每天4~5次，哺乳量以每次120~150毫升为宜。许多宝宝已经能够清楚地区分白天和黑夜。清晨不吃奶，沉浸在甜甜的梦乡里。如果这时的哺乳时间还不规律，那就应该多想想办法，使宝宝形成有规律的哺乳习惯，并减少夜间哺乳的次数。

营养快线

很多妈妈认为，自己的奶水多，宝宝吃不完，就不用添加其他食物了。其实，这是不正确的。随着宝宝逐渐长大，奶水中的营养成分和奶水量会跟不上宝宝的生长速度，一般到了1岁时都应减少甚至断掉母乳，改喂混合饮食，不然会影响宝宝的生长发育。

从完全吃母乳转变到吃饭菜是一个复杂的离乳过程，需要几个月的时间逐渐让宝宝习惯吃半固体食物。因此，一般从3~6个月起就要让宝宝慢慢接受这些食物，这就是添加辅助食物的过程。到了3~6个月时，即使妈妈的奶水再多，也要给宝宝尝试其他食物。

营养专家提醒

在母乳不足的情况下，有些妈妈开始添加米粉来喂食宝宝，但4个月以内的宝宝是不宜添加米粉的。因为此时宝宝唾液中的淀粉酶不充足，而胰淀粉酶要在宝宝4个月时才能达到成人水平。

4个月以后，宝宝的食谱中可以添加适量米粉，但不能完全用米粉代替母乳或配方奶粉。因为米粉的营养成分根本无法满足宝宝生长发育的需要。市场上销售的米粉的主要原料是大米，其营养成分为：糖79%、蛋白质5.6%。

如果只用米粉代替母乳或其他奶制品长时间喂养宝宝，极有可能导致宝宝患蛋白质缺乏症。这样会严重影响宝宝的神经系统、血液系统及肌肉的发育，使宝宝的生长发育变得缓慢。另外，由于蛋白质的缺乏，宝宝体内的免疫球蛋白不足，宝宝还容易患各种疾病。

喂养攻略

这个时期，宝宝的辅食主要是果汁和菜汁，每次1~2匙，每天1~2次。也可以适量添加鱼肝油、钙片等营养物质。浓鱼肝油每天3次，每次2滴；钙片每天2~3次，每次2片。目前，中国已有宝宝专用的维生素D和钙制品，宝宝专用维生素D为400国际单位（预防量），钙片则以碳酸钙为最佳。若用的是配方奶粉，则维生素D及钙均已强化在内。要根据吃奶量的多少来补充维生素D和钙。

新妈妈须知

这个时期的宝宝食欲很旺盛。妈妈如果因为宝宝有食欲就不断增加牛奶量，势必造成宝宝饮食过量。而饮食过量会有较大坏处。

宝宝如果持续过量饮奶，可能会导致肥

胖。而为了供养这些脂肪，宝宝幼小的心脏就必须进行超负荷的劳动。同时，肝脏和肾脏也要对摄入的过量营养进行处理，而不能得到充分休息。

同时，这种超负荷的运动在外表是看不出来的。妈妈看见宝宝发胖往往会很高兴，错误地认为他是健康的，这就有可能导致宝宝越来越胖。

尽管母乳喂养的宝宝也会发胖，但因母乳易于消化，即使过量也不会使宝宝的肝脏和肾脏过于疲劳。因此，这种肥胖病只在喂牛奶的宝宝中发生。要预防宝宝肥胖，只要不喂过量的牛奶就可以了。

3~4个月的宝宝，每日喂奶量应控制在900毫升以下。每日如果喂6次，则每次应在150毫升以下；如果每日喂5次奶，则每次应在180毫升以下。

第10周，勤喂水好处多多

水的需要量与人体的代谢和饮食成分有关，宝宝的新陈代谢比成年人旺盛，需水量也相对较多。3~4个月以内的宝宝肾脏浓缩尿的能力差，摄入盐分较多时需水量也会相应增加。牛奶中蛋白质和盐较多，所以用牛奶喂养的宝宝需要多喂一些水来补充代谢的需要。

营养快线

一般说来，宝宝越小，每千克体重水的需要量就相对要多些。一般宝宝每日每千克体重的需水量是100~150毫升，如5千克体重的宝宝每日需水量为500~750毫升。当然，这包括奶量在内。

营养专家提醒

这个时期宝宝喝奶的方式越来越明显地

体现出不同的个性。对于爱喝奶的宝宝来说，奶粉罐上标明的量是不够的，他们会因不够喝而哭闹，或是吸着空奶瓶的奶嘴不放。

与此相反，食量小的宝宝则每次只能勉强喝下120毫升的牛奶。在这两种极端型的宝宝之间是一种“标准型”的宝宝。他们每次喝奶在150毫升上下。不过，这种“标准型”的宝宝在喝奶次数上也会有差异，有每日喝6次的，也有爱睡觉的宝宝每日甚至只喝4次奶。如果喝4次奶的宝宝每日体重增加在标准值（30克）以上，就没有必要为了喂5次奶而叫醒熟睡中的宝宝。

每次喝奶之后就吐奶的宝宝，快到3个月时会有所好转。但这时可能会出现另外一个问题：一直用母乳和牛奶混合喂养的宝宝，开始对其中一种奶出现抵触情绪。抵触母乳可能是喝牛奶时奶嘴太大过于容易而不想吃较难吸出的母乳，而厌食牛奶则可能是以前喂奶量过大造成的。

喂养攻略

这个时期的宝宝要注意补充维生素C，维生素C能有效对抗宝宝体内的游离基，防止坏血病的发生。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，因为宝宝不能直接食用蔬菜，所以容易造成维生素C的缺乏。一般每100毫升母乳含2~6毫克维生素C，但牛奶中维生素C含量较少，经过加热煮沸，又被破坏了一部分，更是所剩无几了。所以，要注意给宝宝添加一些绿叶菜汁、番茄汁、柚子汁和鲜水果泥等，这些食物中均含有较丰富的维生素C。给宝宝制作这些食物要用新鲜的水果和蔬菜，现做现吃，既要注意卫生，又要避免过多地破坏维生素C。

► 新妈妈须知

对此阶段的宝宝来说，夜间大多还要吃奶，爸爸妈妈如果发现宝宝的体质很好，可以设法引导宝宝断掉凌晨2点左右的那顿奶。

因此，应将喂奶时间做一下调整，可以把晚上临睡前9~10点这顿奶，顺延到晚上11~12点。宝宝吃过这顿奶后，起码在凌晨4~5点以后才会醒来再吃奶。这样，爸爸妈妈基本上就可以安安稳稳地睡上4~5小时，不会因为给宝宝半夜喂奶而影响休息。

刚开始这样做时，宝宝或许还不太习惯，到了吃奶时间就醒，妈妈应改变过去一见宝宝动弹就急忙抱起喂奶的习惯，不妨先看看宝宝的表现，等宝宝闹上一段时间，看是否会重新入睡，再决定是否喂奶。

第11~12周，补充热量要适当

这个阶段的宝宝每日所需的热量是每千克体重100~120千卡。如果每日摄入低于100千卡，则可能由于热量摄入不足，宝宝体重增长缓慢或落后。如果每日摄入热量高于120千卡，可能由于热量摄入过多使体重超过标准，成为肥胖儿。

人工喂养儿可根据每日喂的牛奶量计算热量，母乳喂养儿和混合喂养儿不能通过乳量来计算每日所摄入的热量。实际上，计算每日摄入多少热量并不是特别重要，如果按照宝宝自己需要供给奶量，绝大多数宝宝都知道饱饿。

► 营养快线

宝宝对蛋白质、脂肪、矿物质、维生素的需求，大都可以通过母乳和牛乳摄入，每

天补充维生素D300~400国际单位。人工喂养儿可补充鲜果汁，每天20~40毫升。母乳喂养儿，如果大便干燥，也可以补充些鲜果汁。早产儿，从这个月开始应该补充铁剂和维生素E。铁剂为2毫克/千克/日，维生素E为每天25国际单位。

► 营养专家提醒

进入第三个月以后，宝宝就该过百天了，俗称“过百岁”，宝宝在这一时期生长发育是很迅速的，由于身体对营养的需求增大，食量会增加，不但吃得多，而且还吃得快，吞咽的时候还能听见咕嘟咕嘟的声音，嘴角还不时地溢出奶水来。

当然，每个宝宝因胃口、体重等差异，食量也存在很大差别。有的宝宝胃口大，吃得就多；而有的宝宝胃口小，吃得相对就少，而且吸一吸，停一停，没有那种狼吞虎咽的样子。对这样的宝宝，如果没发现什么异常反应，爸爸妈妈就不要过于担心。

► 喂养攻略

宝宝的第三个月，是脑细胞发育的第二个高峰期（第一个高峰期在胎儿期第18周），也是身体各个方面发育生长的高峰期。这个时期，母乳对于宝宝来说非常重要，因此，妈妈要尽可能地给宝宝多吃母乳，不但要注意宝宝的吃奶量，而且还要注意母乳的质量。

为使宝宝有足够的营养，妈妈必须保证饮食营养的摄入量，保证足够的睡眠和休息，这样才能有营养又充沛的奶汁。否则，母乳中营养成分不丰富，尽管宝宝吃得多，但营养少，这会直接影响到宝宝的生长发育。另外，宝宝吃母乳时间的长短，也会影响其智力的发育。

◆ 新妈妈须知

进入第三个月，宝宝的喝奶量增多了，每次喂奶间隔时间也相应变得长了，有时甚至睡5小时也不醒。这说明宝宝喝进去的奶还没有完全消化吸收，也说明宝宝已经具备了储存能量的能力。妈妈没有必要继续重复3小时就给宝宝喂一次奶。再者，一到喂奶时间就叫醒熟睡的宝宝吃奶，这种做法也是不妥当的。如果叫醒了本来不饿的宝宝，宝宝会很很不合作地马马虎虎吃上几口，甚至烦躁地大哭，妈妈反而搞不清宝宝吃的怎样。

🍼 第13周，为宝宝准备新食物

这个阶段宝宝体内的铁、钙、叶酸和维生素等营养元素会相对缺乏，尤其对此时不肯吃母乳的宝宝，如果不及及时添加辅食，宝宝很可能出现体重增加缓慢或停滞，从而导致营养不良。

◆ 营养快线

从这个时期开始，宝宝唾液腺的分泌逐渐增加，开始为接受谷类食物提供了消化的条件，宝宝现在喜欢吃乳类以外的食物了。这个阶段，宝宝的主食仍以乳制品为主，而每一种辅食都可以慢慢增加，在让宝宝适应辅食的同时补充维生素A、维生素C、维生素E、维生素D及矿物质。这时可给宝宝喂一些含淀粉的食物，如米糊、粥等，并开始用匙喂食。

◆ 营养专家提醒

这个时期的宝宝容易出现缺铁性贫血，应该注意补充铁剂。蛋黄、绿叶蔬菜、动物肝脏中含有较丰富的铁，但宝宝有时不能耐受这些食物，要一种一种的添加，从小

量开始。可以先加1/4鸡蛋黄，观察宝宝大便情况，如果没有异常，可以继续加下去，一周后可以添加菜汁。此时添加菜汁，有的宝宝可能会腹泻，或排绿色稀便，如果不严重，可以继续加，如果严重，就要停止了。

此阶段的宝宝会对异种蛋白产生过敏反应，导致湿疹或荨麻疹等疾病。因此，不足半岁的宝宝不要食用鸡蛋清。

在这个阶段，妈妈仍需要多吃一些能促进乳汁分泌的食物，还要尽量多摄取各种蔬菜、水果，以使乳汁中含有宝宝需要的各种营养成分。有偏食、厌食倾向的妈妈要调整自己的饮食习惯，同时不要吃刺激性的食物，以免乳汁中带有异味使宝宝不喜欢吃。更不能为了恢复身材而节食。

◆ 喂养攻略

3~4个月，是给宝宝添加辅食的最佳时机，至于具体从什么时候开始，每个宝宝都会有所差异，妈妈要仔细观察宝宝传递出来的“开饭”信号。

信号一 宝宝对父母的食物表现出兴趣。父母吃饭的时候宝宝有很“想要”的表情。

信号二 能够控制自己头颈部，接受妈妈喂的流质或半固体食物。

信号三 宝宝吃饱后，能够用转动头部、闭上嘴巴、推开食物等行为表示“不要”。

◆ 新妈妈须知

给宝宝添加辅食要循序渐进，一是从少到多逐渐增加，如蛋黄开始只吃1/4个，若无消化不良或拒吃现象，可增至半个；二是从稀到稠，也就是食物从流质到半流质，再到固体食物，逐渐增加稠度。



第14周，辅食添加讲究多

这个阶段的宝宝如果每日体重增长低于20克，一周体重增长低于120克，可能有母乳不足的潜在性。同时，如果宝宝开始出现闹夜，睡眠时间比原来缩短、吃奶时间比原来延长、体重低于正常同龄儿过多等现象，就说明妈妈应该及时给宝宝添加牛奶及辅食了。

营养快线

在这个阶段，母乳喂养次数仍然没有严格的限制，但如果母乳充足，这时的宝宝往往是每4小时吃一次奶，到了夜间可能仅吃一次就够了，有的会一夜都不吃。如果夜间饿的话，宝宝会醒来要奶吃，因此，妈妈没有必要叫醒宝宝吃奶。

营养专家提醒

3个月后，也许就有人指导妈妈添加断乳食物。不过，是否吃断乳食物还要根据宝宝的特点来决定。

宝宝吃断乳食物要有以下条件：宝宝想吃母乳或牛奶以外的其他食物；宝宝能吃盛在匙中的食物；宝宝吃东西的速度较慢，而且上身能保持平衡。

宝宝是否想吃乳类食物以外的其他食物，妈妈不仅应当试一试，而且应当给予宝宝适当的训练。在用匙喂东西的过程中，宝宝的脸颊和舌头的运动使下颌跟着运动起来，这样宝宝就渐渐学会了咀嚼。

有些宝宝很喜欢吃母乳或牛奶以外的其他食物，而有些则要到5个月后才开始吃。不过爸爸妈妈应该知道，宝宝并不因早吃断奶食物而变得更结实，也不会因晚吃而导致“偏”食。

适用于所有宝宝的断奶方法是没有

的，但所有的宝宝都肯定以自己的个性特点完成这个过程。

喂养攻略

由于宝宝已经吃惯了母乳，或者习惯了奶嘴，应该怎样让宝宝接受辅助食物，而且要用小匙喂，这里也有一个技巧。

首先，辅助食物应在喂了一半母乳或配方奶的时候，在宝宝半饱的状态下喂，这样，宝宝比较容易接受；另外，每次添加一种新食物都要从一匙开始，在匙内放少量食物，引诱宝宝张嘴，然后轻轻放入宝宝舌中部，食物温度应保持室温或比室温略高一些。

在给宝宝添加辅助食物时，应注意观察宝宝的进食反应及身体语言。如果宝宝肚子饿了，看到食物时就会兴奋得手舞足蹈，身体前倾并张开嘴。相反，如果宝宝不饿，就会闭上嘴巴，把头转开或者闭上眼睛，这时，爸爸妈妈就不要强迫给宝宝喂食了。

新妈妈须知

宝宝的辅食要妥善保存，米粉不要存放在冰箱内，否则冲调时遇热容易凝结成块，应该放在阴凉干燥处，盒装米粉的塑料包装膜不要全部撕开，用封口夹把封口封住，放在阴凉干燥处，并在开启后于使用期限内尽快吃完。

瓶装辅食应该用干燥的匙分次量取，避免用喂养宝宝的匙直接量取，以免宝宝的唾液使其变质，而且尽量不要用匙在辅食中间不停搅拌。没吃完的产品应该放在冰箱内保存，三天内吃完。



第15~16周，为宝宝做好饮食过渡

对此时的宝宝来说，辅食的添加不是可有可无的，要把它与哺乳等同起来，它在宝宝的饮食从液体过渡到固体的过程中起着承上启下的作用。

辅食种类及分量的不断增加，不仅是宝宝获取全面营养的保证，而且可以使宝宝逐渐进入离乳期，为以后完全断奶做好生理和心理双重准备。

营养快线

在人工喂养时加入能促使肠道内双歧杆菌增殖的“双歧糖”，既可以弥补人工喂养宝宝肠道内双歧杆菌数量少的不足，又可代替蔗糖增加宝宝的热量，而且还不会导致宝宝肥胖。

即使宝宝过了婴儿期至少年期，经常食用些“双歧糖”，能确保肠道中有足够的双歧杆菌，可以防止在这个年龄段容易形成的龋齿和肥胖。

营养专家提醒

一般情况下，在这个阶段母乳喂养的宝宝吃奶的次数是规律的，除夜里以外，白天只要喂5次，每次间隔4小时，夜晚只喂一次母乳即可。母乳的量是否能满足宝宝的需要，可以用称体重的方法来衡量。如果体重每天能增加20克左右，10天称一次，每次增加200克，说明母乳喂养可以继续，不需加任何代乳品；当宝宝体重平均每天只增加10克左右时，或夜间经常因饥饿而哭闹时，就可以再增加一次哺乳。

牛奶喂养的宝宝每天的总奶量最好保持在1000毫升以内，如果超过了这个奶

量，容易使宝宝发生肥胖，甚至导致宝宝厌食牛奶。

喂养攻略

宝宝对新的食物会有拒绝心理，所以添加辅食不能操之过急。最好在宝宝心情好并且口渴的时候来喂，如果宝宝拒绝吃，也不要强行喂，可以过几天继续尝试。平时爸爸妈妈吃水果或者其他东西的时候，可以把食物放在宝宝嘴边让他舔一下，让宝宝对食物的味道渐渐熟悉，以后真正开始吃这种食物就不会产生过强的拒绝心理。

宝宝身体状况好的时候，爸爸妈妈可以每天选择1~2样水果，做成水果泥喂给宝宝。如果遇到宝宝身体不适时，可以根据宝宝的状况合理选择水果，这样不仅可以补充营养，而且还能起到治病和帮助恢复的作用。如宝宝大便稀薄时，可用苹果煮成苹果泥喂给宝宝，有涩肠止泻的作用；如宝宝有上火现象，可用梨熬成梨汁喂给宝宝，有清凉下火作用。

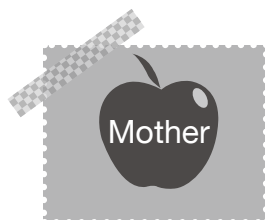
新妈妈须知

给宝宝添加辅食要注意辅食的营养，以保证宝宝的饮食营养均衡。

- 辅食中必须含有维生素和矿物质群，特别是保持正常身体功能所需的维生素类及铁和钙质等。这类辅助食材主要包括蔬菜、水果、菌菇类等。

- 辅食中必须含有碳水化合物，它是为身体提供热量的主要来源。这类辅助食材主要包括米、面包、面类等淀粉类及芋类等。

- 辅食中必须含有蛋白质，特别是要含有身体成长所必需的蛋白质。这类辅助食材主要包括肉、鱼、蛋、乳制品、大豆制品等。



专·家·推·荐·的 流质型营养辅食

苹果汁

■材料 苹果1/2个。

做法

- 1.苹果洗净，削皮，去核，切块。
- 2.将苹果块放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁即可。

功效解析

苹果肉接触到空气后会发生氧化变色，故父母在喂食苹果汁时不宜将其暴露于空气中过久，否则会使维生素C遭到破坏。

生菜苹果汁

■材料 生菜50克、苹果1个、柠檬1/2个。

■调料 白糖适量。

做法

- 1.生菜洗净，切成块。
- 2.苹果洗净，去皮，切成细条。
- 3.柠檬洗净，去皮，切块。
- 4.将生菜块、苹果条、柠檬块加入白糖、半杯纯净水，一起放入榨汁机中打匀，过滤出汁液来即可给宝宝食用。

山楂水

■材料 山楂50克。

■调料 白糖适量。

做法

- 1.将山楂洗净，去核，切片。
- 2.把山楂片放入碗内，浇上沸水加盖闷片刻。

3.待水稍凉时，加入少量白糖，搅拌至白糖溶化即可。

玉米汁

■材料 新鲜玉米1个。

做法

- 1.将玉米用清水煮熟，凉凉后把玉米粒掰到器皿里。
- 2.用1:1的比例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨成汁即可。

黄瓜汁

■材料 黄瓜1/2个。

做法

- 1.将黄瓜洗净，去皮，切段。
- 2.将黄瓜段放入榨汁机里，打成汁即可，或用磨泥器磨成泥后挤压出汁即可。

功效解析

黄瓜含有丰富的维生素、水分，以及多种有益人体的矿物质，不仅有助于宝宝营养的全面补充，还可有效促进宝宝大脑的发育。

香瓜水

■材料 新鲜香瓜1/2个。

做法

- 1.将香瓜洗净，去皮，去子，切块。
- 2.将香瓜块放入榨汁机中，加水搅拌榨汁，倒出来沉淀后滤渣即可喂食。

番茄汁

■材料 番茄250克。

做法

- 1.将番茄洗净，用沸水焯烫后去皮，切碎，用清洁的双层纱布包好。
- 2.把番茄汁挤入小盆内，用温水冲调即可。

 功效解析

番茄味甘、酸，能清热止渴、养阴凉血，同时能养肝胃、清血热。

鲜果时蔬汁

■材料 黄瓜、胡萝卜各1根，芒果1个。

■调料 白糖适量。

做法

- 1.将黄瓜、胡萝卜分别洗净，去皮，切小块；芒果洗净，去皮取果肉。
- 2.榨汁机内放入少量矿泉水、黄瓜块、胡萝卜块以及芒果果肉，榨汁后加白糖拌匀即可。

雪梨汁

■材料 雪梨1个、柠檬1/2个。

■调料 冰糖适量。

做法

- 1.将雪梨洗净，去皮、核，切小块；柠檬洗净，去皮，切块。
- 2.将雪梨块、柠檬块一起放入榨汁机中，加入适量纯净水以及冰糖，榨汁打匀即可。

葡萄汁

■材料 葡萄150克、苹果1/2个。

做法

- 1.葡萄洗净，去皮、子；苹果洗净，削皮，切块。

- 2.将葡萄、苹果块先后放入榨汁机中榨汁，然后混合即可。
- 3.果汁按1:1的比例兑水后即可。

 功效解析

葡萄汁中含有丰富的维生素、烟酸，有强壮身体之效，此外葡萄汁还含有大量的天然糖、微量元素，能促进宝宝新陈代谢，对宝宝的血管和神经系统发育有益，并能预防宝宝感冒。

猕猴桃汁

■材料 猕猴桃2个。

■调料 白糖适量。

做法

- 猕猴桃去皮，切块，放入榨汁机，加水搅拌榨汁，倒出来加白糖调味即可饮用。

小白菜汁

■材料 小白菜250克。

做法

- 1.小白菜洗净，切段，入沸水中焯烫熟。
- 2.将小白菜段放入榨汁机中，加纯净水榨汁，过滤后即可饮用。

 功效解析

小白菜含多种营养素，营养价值较高。在1岁之前让宝宝多接触、尝试几种蔬菜，还可以防止其日后挑食。

莲藕汤

■材料 莲藕30克、冬菇15克。

做法

- 1.莲藕去皮，洗净，切成片；冬菇放入温水中泡发，捞出，去蒂，洗净，切成片。
- 2.锅置火上，加入适量清水，放入藕片、冬菇片，大火煮沸，取汤给宝宝喝即可。



5~6个月：断奶早期

第17周，辅食种类更加丰富

这个阶段的宝宝，一般每4小时喂奶一次，每天吃4~6餐，其中包括一次辅食。每次喂食的时间应控制在20分钟以内。在两次喂奶之间要适量添加水分或者果汁。这个月的宝宝辅食的品种可以更加丰富，让宝宝适应各种辅食的味道。

营养快线

用牛奶喂养的宝宝，即使是每日排便4~5次，只要宝宝健康就不用担心。另外，不是每日排便的宝宝，可在牛奶中加入2~3克麦芽糖，只要宝宝每日能排便就可以了。不过，若是没有达到这种程度，只要宝宝能健康成长，妈妈也不必放在心上。在这一时期，一般需把复合维生素加在奶粉中。因为平常简单的消毒方式是用热水消毒，而热水却会破坏牛奶中的一部分维生素，所以需选用复合维生素或果汁来补充维生素。

营养专家提醒

这个阶段的宝宝可以添加以下辅食：

半流质淀粉食物 如米糊或蛋奶羹等，可以促进宝宝消化酶的分泌，锻炼宝宝的咀嚼、吞咽能力。

蛋黄 含铁高，可以补充铁，预防宝宝发生缺铁性贫血。开始时先喂1/4个为宜，可用米汤或牛奶调成糊状，用小匙喂食1~2周后增加到半个。

水果泥 可将苹果、桃、草莓或香蕉等水果，用匙刮成泥喂宝宝，先一小匙，逐渐

增至一大匙。

蔬菜泥 可将土豆、南瓜或胡萝卜等蔬菜，经蒸煮熟透后刮泥给宝宝喂服，逐渐由小匙增至一大匙。

另外，还可增加鱼类：如平鱼、黄鱼、鲑鱼等，此类鱼肉多、刺少，便于制作成肉末。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，并且细嫩易消化，适合宝宝发育的营养需要。但一定要选购新鲜的鱼类。

喂养攻略

给这个阶段的宝宝喂辅助食物，爸爸妈妈一定要耐心、细致，要根据宝宝的具体情况加以调剂和喂养。除了要按照前面介绍的由少到多、由稀到稠、由细到粗、由软到硬、由淡到浓的原则外，还要根据季节和宝宝的身体状态添加。

如发现宝宝大便不正常，要暂停增加辅食，待恢复正常后再增加。另外，在炎热的夏季和身体不好的情况下，不要添加辅食，以免宝宝产生不适。要想让宝宝顺利地吃辅食也有一个技巧，就是在宝宝吃奶前、饥饿时添加，这样宝宝比较容易接受。另外，还要特别注意卫生，宝宝的餐具要固定专用，除注意认真洗刷外，还要每日消毒。

新妈妈须知

水果是宝宝喜爱吃的食物，而且维生素含量不少，其功用是相当大的。但从矿物质含量来说就不如蔬菜多。矿物质种类繁多，它们对人体各部分的构成和功能维持具有重要作用，比如钙和磷是构成骨骼和牙齿的关

键物质；铁是构成血红蛋白、肌红蛋白和细胞色素的主要成分，是负责将氧气输送到人体各部位的血红蛋白的必要成分；铜有催化血红蛋白合成的功能；碘则在甲状腺功能中发挥着必不可少的作用。因此，爸爸妈妈不要认为，已经给宝宝喂水果了，就可以代替蔬菜了，这是不科学和不可取的。应给宝宝既喂水果，又喂蔬菜。



第18周，适当补充微量元素

微量元素的缺乏是一种较为普遍的现象，轻者不会出现明显的不适，但重者则会引发疾病。不同的微量元素对人体有不同的作用，不足时可能引起相应的症状，因此，爸爸妈妈需要对宝宝微量元素的补充有充分地了解，给宝宝及时适当补充身体所缺乏的微量元素。

营养快线

判断宝宝是否患有微量营养元素缺乏症的关键，还是要看症状。一般而言，如果宝宝出现厌食、挑食、生长发育迟缓、反复感冒、口腔溃疡、贫血等症状时，都可能与某种微量元素缺乏有关。一旦宝宝有微量元素缺乏症或营养不良，最好及时去医院，在医生的帮助下选择合适的治疗方式。

营养专家提醒

一般来说，宝宝在此阶段最容易缺乏下列营养素与微量元素：

蛋白质 蛋白质主要由动物性食物和乳类及其制品提供。如果母乳不足而用人工方式喂养，以米粉、麦乳精或甜炼乳喂养都会造成宝宝缺少蛋白质。

钙 宝宝正处于生长发育阶段，对钙的需求量较多。母乳中钙的吸收率虽较高，但

含量较低，而牛奶中钙的含量虽然较高，但由于磷的含量也较高，影响了钙的吸收。要特别注意牛奶不可与钙剂同时服用，因为两者相遇，可使牛奶沉淀。

铁 铁是造血原料之一。如果宝宝4个月不及时补充含铁丰富的食物则可能出现营养性缺铁性贫血。鱼、肉类、猪肝、动物血中含铁较多且吸收率高，大豆中的铁含量也不低。维生素C可以促进铁的吸收，因此在补铁的同时应给宝宝适当补充维生素C。

维生素D 即使是母乳喂养的宝宝也可能缺乏维生素D，而用牛奶进行人工喂养、混合喂养的宝宝则更需要补给。维生素D缺乏会使宝宝骨骼发育受到影响，容易患佝偻病。

喂养攻略

日前，市场上有很多宝宝吃的小罐头、鸡肉松、鱼肉松等半成品。给这个阶段的宝宝喂食这些半成品，并不是最好的选择，妈妈自己做辅食，才是最佳选择。如果实在没有时间，那就等到下个月，或半岁以后再添加这些半成品。

新妈妈须知

以前只喂母乳的宝宝，在开始添加牛奶时要特别注意浓度，要比奶粉包装上标明的4~5个月宝宝低浓度用量还要少一些，调成180毫升的稀牛奶。如果宝宝愿意吃，5~6个月之后可按奶粉包装上标明的低浓度量喂。但如果吃了5日后体重增加达100克，还是按少一些的量调配奶粉为宜。

在给宝宝喂奶粉时要注意，不要在宝宝吃母乳后用牛奶补充不足的部分，而应在母乳分泌最不充足的时候（一般是下午4~6点）单独喂一次牛奶。



第19~20周，进入喂养新阶段

在这个阶段可给宝宝添加一些固体食物，这标志着宝宝的成长迈上了一个新台阶，对宝宝的喂养也进入了一个新阶段。

营养快线

在给宝宝添加固体食物时，由于新的口感和味道的刺激，宝宝可学会在口腔中移动食物。此时添加辅助食物的另一个重要因素是为宝宝补充铁质，单纯母乳喂养已不能满足宝宝的生长需要了。

如果宝宝的体重增加较慢，吃完奶后还显得犹未尽，这可能就需要添加固体食物了。比如可将豆腐、土豆、蔬菜煮熟切丁给宝宝食用。

这一时期已进入离乳的初期，每天可给宝宝吃一些鱼泥、全蛋、肉泥、猪肝泥等食物，可补充铁和动物蛋白质，也可给宝宝吃烂粥、烂面条等食物补充热量。

营养专家提醒

在这个阶段，有的妈妈开始给宝宝喂米粥，为将来宝宝吃饭做准备和练习。

从营养方面来讲，花费30分钟给宝宝喂100克的米粥的营养价值还不如用3分钟的时间给宝宝喂100克加糖牛奶高。米粥不仅在热量方面提供得少，还缺少宝宝成长所必需的动物性蛋白，吃米粥过多只会导致脂肪堆积，这对宝宝的成长是极为不利的。

在给小宝宝喂食面条时，如果面条长度较长，不易咬断或吞食，会引发宝宝呕吐。应当在烹调前切短或是折短，面片应软而薄，使宝宝更容易食用。而且，在宝宝咀嚼、吞咽的能力还未完全养成的时候，面条要烹煮熟透至完全软烂为止。

喂养攻略

大部分营养专家及儿科专家都认为在宝宝4~6个月时添加辅食最理想。这个阶段的宝宝，无论胃肠道、神经系统还是肌肉等的发育都较为成熟，而且舌头的排外反应消失，可以掌握吞咽动作。而过早添加固体食物，对宝宝的生理功能会造成不良的影响，因为宝宝的消化器官还没有成熟，消化能力有限，过早添加辅食，会给宝宝幼嫩的胃肠道和肾脏造成不必要的负荷，影响宝宝健康。

新妈妈须知

添加辅食时妈妈应注意以下问题：

- 如果宝宝由于吃惯了奶而对新的食物不感兴趣，这时妈妈不应勉强宝宝，一种食物不行，下次就再换一种尝试。

- 对于宝宝的饮食不能太教条，也不能完全按书本。宝宝的饮食习惯千差万别，吃多吃少以及吃哪种食物都应由宝宝的食欲与爱好来决定。

- 给宝宝添加食物一定要注意卫生，原料要新鲜，要现做现吃。

- 不要将剩饭菜煮得烂烂的给宝宝当辅食。

- 宝宝在吃番茄、西瓜或胡萝卜后大便会带红色，或吃青菜后大便带绿色，这都属于正常情况，下次做辅食时可做得再细些。

尽管辅食要添加，但妈妈应该知道宝宝此时的主食仍然是乳类及乳制品。



第21周，宝宝每天要吃5类食物

这时的宝宝，一天的主食仍是母乳或其他乳品、乳制品。一昼夜仍需给宝宝喂奶

3~4次，如果是喂牛奶，全天总量不应少于600毫升。晚餐可逐渐以辅食为主，并循序渐进地增加辅食品种。

营养快线

在这个时候，宝宝辅食添加品种有：
添加固体食物 如稀粥、软面条、小馄饨、烤馒头片、饼干、瓜果片等，以促进牙齿的生长并锻炼咀嚼吞咽能力，还可让宝宝自己拿着吃，以锻炼手的运动能力。

添加杂粮 可让宝宝吃一些玉米面、小米等杂粮做的粥。杂粮的某些营养素含量高，有益于宝宝的健康生长。

增加动物性食物的量和品种 可以给宝宝吃整只鸡蛋，还可增添肉松、肉末等。

为使宝宝的营养均衡，每天的饮食要有五大类，即母乳、牛乳或配方奶等乳类；粮食类；肉、蛋、豆制品类；蔬菜、水果类；油脂类。

营养专家提醒

如果能够充分利用成人饮食，有选择地作为宝宝的辅食，可以省力。但成人饭菜是否适合宝宝，妈妈往往没有把握。成人饭菜在口味、油量、生熟、品种和形式上，是不适宜宝宝的。宝宝应该吃更少的盐，更少的油，尤其是动物油，同时宝宝应该吃更熟烂的食物。有的食物不适宜宝宝食用，如辛辣、带刺、带筋的食物。宝宝更适宜汤类、羹类、粥类食物，而不适宜干饭，煎、炒、炸等形式。如果为了宝宝的辅食，爸爸妈妈就改变自己的饮食习惯，也是不合适的，毕竟这个月的宝宝仍然以乳类为主。

喂养攻略

下表是这个阶段宝宝一天的饮食安

排，能够保证宝宝的营养均衡，可供爸爸妈妈参考：

进食时间	食谱
6：00~6：30	母乳、牛奶或配方奶250毫升，饼干3~4块
9：00~9：30	鸡蛋羹1碗
12：00~12：30	粥1碗（约20克），加碎菜、鱼末、豆腐
15：00	苹果或香蕉1/2~1个（刮泥）
15：30~16：00	母乳、牛奶或配方奶200毫升、面包1小块
18：00~18：30	烂面条1碗（约40克），加肉末和碎菜
20：00~21：00	母乳、牛奶或配方奶220毫升

新妈妈须知

给宝宝制作辅食时，要避免营养成分的流失。注意不要添加其他调味料或成分，不要添加苏打粉，以免使维生素及矿物质受损。带皮的蔬菜或水果连皮一起蒸、烤或放入微波炉中，煮好后再剥皮。最好用蒸、加压或不加水的方法烹煮蔬菜，尽可能减少与光、空气、热和水接触，以减少维生素的流失。另外，不能用铜制锅盘器皿，以免破坏维生素C；不能用铝制器皿烹煮酸性食物，因为铝质会溶解在食物中并被食物吸收。

宝宝虽然开始长牙，但还不能咀嚼食物，所以应当选择柔软的，可以用舌头和牙床碾碎的食物。可以将豆腐、熟土豆、蒸蔬菜、面条捣碎或切细后喂宝宝。宝宝发育还离不开鱼肉、鸡肉、牛肉等蛋白质丰富的食物，这些也应该切碎，和蔬菜一同煮烂后喂宝宝。



第22周，及时更换辅食的种类

在这个阶段的宝宝喂养中，要注意添加辅食不能影响母乳喂养，同时，还要及时更换辅食的品种。

营养快线

母乳仍然是这个阶段宝宝最佳的食物，不要急于用辅食把母乳替换下来。上个月不爱吃辅食的宝宝，这个月有可能仍然不太爱吃辅食。但大多数母乳喂养儿到了这个月，就开始爱吃辅食了。不管宝宝是否爱吃辅食，都不要因为辅食添加而影响母乳喂养。

营养专家提醒

如果宝宝把喂到嘴里的辅食吐出来，或用舌尖把饭顶出来，用小手把饭匙打翻，把头扭到一旁等，都表明他拒绝吃“这种”辅食，妈妈要尊重宝宝的感受，不要强迫。等到下次喂辅食时，更换另一品种，如果宝宝喜欢吃了，就说明宝宝暂时不喜欢吃前面那种辅食，一定先停一个星期，然后再试着喂宝宝曾拒绝的辅食，这样做，对顺利过渡到正常饭食有很大帮助。这个阶段可以采用多种食材制作食物，让宝宝品尝各种味道，但是绝不可以强制性地喂食。作为妈妈，切不可急躁，因为这个阶段宝宝依然是以母乳和奶粉为主食，只是用辅食补充缺乏的营养成分。如果一味地给宝宝喂辅食，很可能会导致宝宝营养不全面，妈妈们一定要牢记“过犹不及”。

另外，未满周岁的宝宝比较容易出现食物过敏，因此妈妈在给宝宝增加新的辅食品种时，一定要把每种食物都分开添加，以免分辨不清导致宝宝过敏的原因。在添加每种新食物时，要注意观察宝宝有没有过敏反

应，如腹泻、呕吐、皮疹等，一旦出现这些症状，要马上停止喂这种食物。

喂养攻略

这个时期能吃的宝宝无论给多少牛奶也总是显出不够的样子，但不能为了满足宝宝的食欲而无限制地增加奶量，否则很容易使宝宝成为肥胖儿。因此，能喝牛奶的宝宝必须每10日测一次体重。

正常宝宝在这个时期每10日增重150~200克。如果增重200克以上，就必须加以控制。超过300克就有成为巨型儿的倾向。这时爸爸妈妈可在喂奶之前或喝完奶后适当给予果汁或浓度小的酸奶。

新妈妈须知

一般能吃的宝宝不太在乎食物的口味，不管是米粥还是麦片粥，各种各样的食物都爱吃。因此，那些喝200毫升奶还不够的宝宝可在喂奶前先喂些米粥或麦片粥，再喂些菜汤或清汤，然后喂200毫升牛奶（尽量只喂150毫升）。

对每日5次奶，每次180毫升就满足的宝宝，一般是先给代乳食物，然后再喂180毫升牛奶。对原来不太爱喝奶的宝宝，如果体重平均每日增加不到10克，应尽早开始吃断乳食物。



第23~24周，根据宝宝喜好选择食物

妈妈现在可以说为宝宝的辅食操碎了心，其实，没必要这么紧张，对于现阶段的宝宝来说，什么食物他爱吃才是最重要的。无论吃母乳还是吃牛奶，此时的宝宝主食仍以乳类食品为主，代乳食品只能作为一种试喂品让宝宝练习吃。

营养快线

有不少妈妈想用日常家里现有的食物做断乳食物，但各种断乳食谱中几乎都少不了牛奶。可是一直吃母乳的宝宝却不爱喝奶粉和鲜奶。这时妈妈完全没有必要着急，因为牛奶并不是必不可少的。补充其他动物性蛋白质食物也完全可以，如鱼肉、鸡蛋等。有些超市售出的现成的宝宝食物中也含有牛肉及鸡肉。妈妈可以经过几次尝试后，找出宝宝最喜欢吃的食物，然后继续喂下去，不久宝宝就什么食物都能吃下了。

营养专家提醒

宝宝如果遇到喜欢吃的食物就会表现出非常想吃的样子，这样很容易在不知不觉中喂多了。如果宝宝吃后没有什么异常，就说明宝宝有充分的消化能力，但也有宝宝吃后大便增多的情况。如果辅食没有问题（烹调器具用沸水充分消毒，做食物的人清洗干净双手，辅食原料新鲜），就是因为吃多了引起的，一般不会有危险。如果宝宝气色很好，爱喝奶，不发热，就没有必要担心。遇到这种情况时，不要给宝宝立即停止代乳食物，如果宝宝还喜欢吃，就可以继续喂食宝宝。

专家认为，高度的咀嚼功能是预防错牙和畸形牙最自然的方法之一。出生5~6个月后，宝宝的颌骨与牙龈已发育到一定程度，足以咀嚼半固体或软软的固体食物。乳牙萌出后咀嚼能力进一步增强，此时适当增加食物硬度，让其多咀嚼，反而有利于牙齿、颌骨的正常发育。

喂养攻略

代乳食物稍有增加后，有的宝宝大便就会发生改变，但也有些宝宝大便始终保持不

变。大便异常的宝宝一般被认为是胃肠功能不好，这样的宝宝体重往往从开始断奶后有所减轻。这是因为减少吃奶量后，宝宝经常处于饥饿状态，所以体重变轻了。如果宝宝不发热，想吃东西，就不用担心宝宝有病。只是应注意在烹调食物时要严格消毒，否则宝宝会发生消化不良。

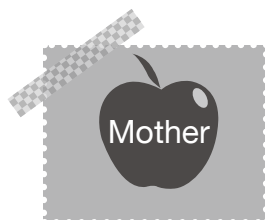
胡萝卜、菠菜等作为代乳食物喂给宝宝后，因宝宝还不能完全消化，有时会以原来的形状或颜色随着大便一起排出来。每个小宝宝都会如此，并不是消化不良引起的。

新妈妈须知

牛奶喂养的宝宝如出现便秘，不可用香油或猪油喂宝宝，以免宝宝的肠胃受伤，也不可使用开塞露。可将香皂切成小条，做成枣核形状，塞到宝宝肛门里；也可在牛奶中加些米汤，这样也可使大便稍松些。另外，也可给宝宝喂5%的蜂蜜水或5%的糖水以利于通便。

五六个月以上的宝宝发生便秘，除按上述方法外，还可增加蔬菜汤、鲜橘汁、菠萝汁或其他果汁和苹果泥、土豆泥或香蕉泥等。这些食物富含膳食纤维，有利于促进肠蠕动，预防便秘。

这个时期给宝宝喝水要特别讲究，由于宝宝还没能养成良好的控制排尿的习惯，在大量喝水后很容易遗尿，而且还会因被尿憋醒而影响睡眠质量。爸爸妈妈在给宝宝喂水时也应注意，如喂水速度不可过快以免呛着宝宝，也不要给宝宝喝成人饮料，不可给宝宝多喂茶水等。



专·家·推·荐·的 吞咽型营养辅食

牛奶香蕉糊

■ **材料** 奶粉50克、白糖20克、鸡蛋1个、燕麦片30克。

做法

- 1.将奶粉、白糖放入碗内，倒入适量凉开水，搅拌均匀，再打入鸡蛋搅拌均匀。
- 2.锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入调好的蛋液、燕麦片搅匀，用中火煮4分钟，成糊即可。

青菜糊

■ **材料** 米粉100克、青菜2棵、高汤适量。

做法

- 1.米粉用水调好，加适量高汤，熬煮30分钟左右。
- 2.将青菜洗净，放入沸水锅内煮软，捞出沥干，切碎，加入煮好的米粉中，拌匀即可。

功效解析

米粉的主要营养成分碳水化合物，是非常适合宝宝的主食，再加上青菜，更补充了宝宝成长需要的膳食纤维、矿物质和维生素。

鱼肉泥

■ **材料** 鱼肉50克。

做法

- 1.将鱼肉洗净，放入沸水锅中焯烫，剥去鱼皮。
- 2.将鱼肉捣碎，然后用干净的纱布包起来，挤去水分，备用。

- 3.将鱼肉放入锅内，再加入适量沸水，大火熬10分钟至鱼肉软烂即可。

蛋黄泥

■ **材料** 鸡蛋1个。

做法

- 1.将鸡蛋放入沸水中煮熟，剥壳，取出1/4蛋黄，用汤勺压碎成泥。
- 2.将蛋黄泥溶解于适量温水中，拌匀即可。

功效解析

根据宝宝的消化力及营养需要，添加辅食应逐渐增加品种。先试一种，待3~4日或1星期宝宝适应后，再添加另外一种。量由少到多，由淡到浓。如果遇到天气太热，宝宝易患消化不良，可暂缓添加新食品，待天凉再逐渐添加。

红枣蛋黄泥

■ **材料** 红枣100克、鸡蛋1个。

做法

- 1.红枣洗净，放入沸水中煮20分钟至熟，去皮、核后，剔出红枣肉，用勺背压成泥状。
- 2.鸡蛋煮熟取蛋黄，用勺背压成泥状，加入红枣肉搅拌后即可。

蛋黄粥

■ **材料** 熟蛋黄1个、大米100克。

做法

- 1.将大米淘洗干净，加水煮成粥。

2.将蛋黄捣碎，放入粥里，煮沸即可。



功效解析

蛋黄中脂肪和胆固醇的含量较高，矿物质、钙、磷、铁和维生素也较集中，是婴幼儿发育必需元素的很好来源。它还含较多维生素A、维生素D和维生素B₂，可预防宝宝患夜盲症。

香蕉粥

■ **材料** 香蕉100克、奶粉50克。

做法

- 1.香蕉去皮后，用勺子背面压成糊状。
- 2.把香蕉糊放入锅内，加入奶粉和适量温水混合均匀。
- 3.锅置火上，倒入香蕉牛奶糊，边煮边搅拌，5分钟后停火即可。

饼干粥

■ **材料** 大米15克、婴儿专用饼干2片。

做法

- 1.大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时。
- 2.锅置火上，放入大米和适量清水，大火煮沸，转小火熬成稀粥。
- 3.把饼干捣碎，放入粥中稍煮片刻即可。



功效解析

可以用牛奶代替大米粥，放入饼干拌成糊状。

牛奶粥

■ **材料** 鲜牛奶250毫升、大米60克、白糖适量。

做法

- 1.将大米淘洗干净，放入锅中加水煮至五成熟，去米汤。

- 2.加入鲜牛奶，小火煮至粥熟烂，加入白糖搅拌，充分溶解即可。

芹菜米粉汤

■ **材料** 芹菜100克、米粉250克。

做法

- 1.芹菜洗净，切碎；米粉泡软待用。
- 2.汤锅内加水煮沸，放入芹菜碎和米粉，焖煮3分钟左右即可。



功效解析

米粉含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质等，易于消化，适合给宝宝当主食。

时蔬浓汤

■ **材料** 番茄、土豆各1个，黄豆芽、圆白菜各50克，胡萝卜1根，洋葱半个，高汤100毫升。

做法

- 1.黄豆芽洗净沥干；洋葱去老皮洗净，切丁；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
- 2.圆白菜洗净，切成丝；番茄、土豆去皮，切成丁。
- 3.将高汤加水，煮沸后，放入黄豆芽、胡萝卜丁、洋葱丁、圆白菜丝、番茄丁和土豆丁，大火煮沸后，转小火慢熬，熬至汤成浓稠状即可。

水果藕粉

■ **材料** 藕粉50克、桃1个。

做法

- 1.藕粉用水调匀；桃洗净，去皮，切成极细的末备用。
- 2.将调好的藕粉倒入锅内，用小火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直到熬透明为止，最后加入切碎的桃末，稍煮即可。



7~8个月：断奶中期

第25周，逐渐步入断奶阶段

现在，宝宝身体需要更多的营养物质和微量元素，母乳已经不能完全满足宝宝生长的需要。所以，在母乳之外，依次添加其他食物越来越重要，使宝宝可以慢慢适应半固体的食物，逐步进入断奶阶段。

营养快线

这个时期是断乳期的开始。需要添加的辅食不是以碳水化合物为主的米粉面糊，而是以蛋白质、维生素、矿物质为主要营养素的食物，包括蛋、肉、蔬菜、水果，其次才是碳水化合物。所以，妈妈把喂了多少粥，多少面条，多少米粉作为添加辅食的标准是不对的。奶与米面相比，其营养成分要高得多，如果由于吃了小半碗粥，而使宝宝少吃了一大瓶奶，那是不值得的。

妈妈不要认为宝宝不吃自己家做的粥或面条，少吃自己家调制的米糊就会营养缺乏，其实辅食并不能削弱奶的作用。这个时期宝宝辅食主要通过吃蛋黄、绿叶蔬菜补充铁剂和蛋白质，通过吃新鲜水果、蔬菜补充维生素。如果花费了1小时来喂一碗粥，而少带宝宝做户外活动或少陪宝宝玩，就更不划算了。

营养专家提醒

随着代乳食物的增加，宝宝的喝奶量将相应减少。但究竟减至多少则是由宝宝决定的。宝宝喝奶不如以前多时，不要勉强宝宝喝。如果宝宝每日吃的面包粥、米粥等量合计达到100克，就可以减少一次喂奶。可以将用奶瓶喝奶粉改为用杯子喂鲜奶。不过，在宝宝睡觉前还是使用奶瓶喂比较好，如果奶瓶撤得过早，宝宝就会养成吮吸手指或咬被角的坏习惯。

新妈妈须知

宝宝断乳食物的选择应包括蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、鱼类等。因宝宝长到7个月时，已开始萌出乳牙，有了咀嚼能力，专家认为，高度的咀嚼功能是预防错牙和畸形牙最自然的方法之一。出生5~6个月，宝宝的颌骨与牙龈已发育到一定程度，足以咀嚼半固体或软软的固体食物。乳牙萌出后咀嚼能力进一步增强，此时适当增加食物硬度，让其多咀嚼，反而有利于牙齿、颌骨的正常发育。同时舌头

进食时间	食物
7:00	牛奶200毫升
12:00	鸡蛋羹1个，饼干或馒头片2块
14:00	牛奶120毫升，馒头1片，水果泥适量
20:00	面条（加碎菜、动物血适量）
22:00	牛奶150毫升

也有了搅拌食物的功能，味蕾也敏锐了，对饮食也越来越多地显出了个人的爱好，喂养上也随之有了一定的要求。爸爸妈妈要多掌握几种饮食的做法，让宝宝吃得更加可口。

鉴于有的宝宝已经开始出牙，在喂食的类别上可以开始以谷物类为主食，配上蛋黄、鱼肉或肉泥，以及碎菜或胡萝卜泥等做成的辅食。以此为原则，在做法上要经常变换花样，并搭配些新鲜的碎水果。

宝宝7个月后，可以吃一般的水果。可将香蕉、桃子、草莓等水果压给宝宝吃，苹果和梨用匙刮成蓉吃，也可给宝宝吃葡萄、橘子等。



第26周，辅食添加应灵活

宝宝辅食添加要根据辅食添加的时间、数量、宝宝对辅食的喜欢程度、母乳的多少等情况灵活掌握。

营养快线

为了使宝宝能健康成长，必须及时给宝宝添加一些鸡蛋、鱼之类的食物。从营养方面来说，给宝宝吃用牛奶做的面包粥要比吃米粥好。从上个月起就开始吃鸡蛋或土豆的宝宝，经过一个月的练习，到这个月差不多都能吃鱼和动物肝脏（不过，一般宝宝都不太喜欢吃动物肝脏）了。若是上个月赶上盛夏季节，从近几天才开始吃鸡蛋和土豆的宝宝，也没必要特意练习一个月后再让宝宝吃鱼，只需半个月左右的时间就可以过渡到吃鱼。动物肝脏中鸡肝比较适合于这个阶段的宝宝。另外，鸡肉、牛肉都可以做得非常软烂再喂给宝宝吃。其他如茄子、胡萝卜、菠菜、圆白菜和番茄等都可以喂给宝宝。

营养专家提醒

- 要根据季节和宝宝身体状态来添加辅食，并要一样一样地增加，逐渐到多种。在炎热的夏季和身体不好的情况下，不要添加辅食，以免宝宝产生不适。

- 辅食要注意卫生，宝宝餐具要固定专用，除注意认真洗刷外，还要每日消毒。喂饭时，妈妈不要用嘴边吹边喂，更不要先在自己嘴里咀嚼后再吐出喂给宝宝。这种做法极不卫生，很容易把疾病传染给宝宝。

- 喂辅食时，要锻炼宝宝逐步适应使用餐具，为以后独立用餐具做好准备。一般6个月的宝宝就可以自己拿匙往嘴里放，7个月就可以用杯子或碗喝水了。

喂养攻略

从很早就添加辅食的宝宝，对辅食已经很熟悉了，妈妈和看护人也基本掌握了宝宝吃辅食的习惯。对于这样的宝宝，妈妈可继续按照自己的习惯喂养宝宝，只要生长发育很正常，并不用追求形式上的统一。

新妈妈须知

对不同情况的宝宝，妈妈要采取不同的喂养方法来灵活应对。

对于吞咽半固体食物有困难的宝宝 有的宝宝已经会吞咽半固体食物了，可有的却一点也不会。对于喂到嘴里的半固体食物，到了嗓子眼就干呕，还有可能被噎着，如果出现这种情况就只能喂流质辅食了。

对于吃辅食慢的宝宝 有的宝宝一天吃两次辅食也用不上一小时，可有的喂一次辅食就要花一个多小时的时间。对于这样的宝宝，就不能为了多加一次辅食而花费过多时间。

对于因吃辅食而减少吃奶的宝宝 如果一天吃两次辅食，宝宝只吃三次以下的奶，那就要减一次辅食，增加奶的摄入量。因为奶水仍是这个月宝宝的主要营养来源。什么时间添加辅食，要结合宝宝的睡眠习惯，不要因为要添加辅食而把熟睡的宝宝叫醒。

对于半夜要吃奶的宝宝 如果是母乳喂养，可以在傍晚或前半夜，宝宝醒了或换尿布时喂1~2次。如果是后半夜，即使醒了也不哭闹，换完尿布2~3分钟就睡了，就没有必要吃母乳了。

对于吞咽能力好的宝宝 如果宝宝吞咽能力很好，可给面包或饼干（磨牙棒）让他自己拿着吃，既可增加宝宝进食兴趣，也可锻炼宝宝的动手能力。



第27~28周，先喂辅食后喂奶

宝宝现在仍然坚持母乳或配方奶为主，但哺喂顺序与以前相反，先喂辅食，再哺乳，而且推荐采用主辅混合的新方式，为以后断母乳做准备。

营养快线

这个阶段，喂母乳的宝宝可在喂奶前先吃点辅食，如米糊、稠粥或煮得熟烂的面条等食物，刚开始不要太多，不足的部分再用母乳补充，等宝宝习惯后，可逐渐用一餐来代替一次母乳。食欲好的宝宝，可每天喂两顿辅食，包括1个鸡蛋、适量的蔬菜及鱼泥或肝泥。注意蔬菜要切得比较碎。也可让宝宝嚼些稍硬的食物（如较酥脆的饼干），以促进牙齿的长出及颌骨的发育。

营养专家提醒

如果宝宝不喜欢吃粥一类的食物，而对

成人的饭菜感兴趣，也可以让他尝试吃一些软烂的米饭。只要没有出现消化不良的现象，以后就可以多喂他一些。这个时期给宝宝做的辅食品种应多种多样，以尽可能让他尝试更多的食物，促进宝宝的味觉正常发育。

对经常便秘的宝宝可以选用菠菜、圆白菜、萝卜、洋葱等含纤维多的食物制作辅食，还要注意应适当地给宝宝补充足够的水果和蔬菜。

在给宝宝吃水果的时候，也要注意尽量削皮、弄碎后再给宝宝吃，这样除了方便宝宝进食，还有利于宝宝记住嚼食果肉的快感而喜欢吃水果。而一般的宝宝都不太喜欢吃蔬菜，所以适当地给蔬菜加些宝宝喜欢的调味品再喂给他，然后慢慢地变淡调味，而让他喜欢上没有任何添加物的食物。

喂养攻略

宝宝可能还不太适应刚刚接受的新食物，所以不会马上喜欢上这些食物。发生这种情况时，妈妈可将少量的新食物和他正在吃的食物混合在一起，再喂给他吃。例如，在蔬菜中加入糖、盐等调味品，让宝宝慢慢地喜欢上这些新的食物，但是要限制糖、盐的摄入量。

偶尔吃一些甜的食物是可以的，如果完全不让宝宝进食糖，也可能造成他日后在甜食方面的进食困难，也是不利的。

新妈妈须知

宝宝一过7个月，与饮食有关的各种个性就会逐渐表现出来。

喜欢吃粥的宝宝与不爱吃粥的宝宝，在吃粥的量上就拉开了距离。每次100克，

每日吃2次的宝宝，妈妈会感到很骄傲，而若宝宝每日只能吃50克，妈妈则感到很懊恼。其实没有必要这样。

吃菜也一样，有喜欢吃蔬菜的，也有喜欢吃鱼类的。蔬菜和薯类可以直接切碎或磨碎后煮熟给宝宝吃，含脂肪较多的鱼开始不要给宝宝喂得太多，如果没有发生过敏反应，就可以继续增加。

总之，代乳食物因宝宝个体差异而异。不过无论有多大的差别，有一点必须注意，就是7个月大用牛奶喂养的宝宝，每日的奶量不得少于500毫升。

第29周，宝宝发“牙”了

当妈妈发现宝宝的牙龈开始冒出小小的、硬硬的白色小牙苞时，表示宝宝开始发“牙”了！长牙阶段是口腔保健的重要时期，爸爸妈妈的关注与正确保健，能为宝宝牙齿的健康生长奠定基础。

营养快线

现在，应该适当给宝宝吃些固体食物了。面包片、馒头片、饼干、磨牙棒等都可以给宝宝吃。许多宝宝到了这个月就不爱吃烂熟的粥或面条了，妈妈做的时候适当控制好火候。如果宝宝爱吃米饭，就把米饭蒸得熟烂些喂他好了。爸爸妈妈总是担心宝宝牙还没有长好，不能咀嚼这些固体食物，其实宝宝会用牙床咀嚼，并能很好地把咀嚼后的食物咽下去。

营养专家提醒

- 宝宝牙齿尚未长出前，就要做好口腔的清洁工作。每当宝宝喝完奶，妈妈可先用纱布或棉花棒以温水蘸湿后，轻拭宝宝的舌头与牙龈。

- 当宝宝长出牙齿后，也要用纱布或棉花棒蘸湿后擦拭牙面，最好每次喂食后都要清洁，保持口腔干净，减少牙龈发炎的现象。

- 当宝宝喝完奶或吃完辅食后，可先让宝宝喝些温水漱口，避免让宝宝含着奶瓶睡觉，并少吃甜食。

- 不可以吃从父母口中吐出来的食物。宝宝刚出生的时候是不携带变形链球菌的，但是这种菌可以通过唾液传染。父母的调羹不要喂食宝宝，父母咀嚼过的食物不要给宝宝吃，这是绝对禁止的。

喂养攻略

宝宝每日饮食包括：1/2杯的奶酪、原味优酪乳或原味干酪、2~4汤匙的加强铁质宝宝谷类2~3份；1/2片面包或2块饼干2~3份；3~4汤匙的水果2份；用杯子喝90毫升的果汁——加水稀释后再给他喝；3~4汤匙的蔬菜2~3份；如果让宝宝吃肉类产品，应要煮烂或绞得很细。

新妈妈须知

在宝宝长好牙而且确定他不会被食物噎到以前，妈妈要特别留意下列食物：

会碎成小片且坚硬的生食物 这些食物包括芹菜、胡萝卜、青椒、苹果、梨等。

香肠或腊肠 这种肉类就算切成薄片也不会变得安全。如果妈妈想让宝宝吃这些食物，将上面包裹的那层膜拿掉，每条纵切成四等份，然后再将每一等份切成0.5厘米的小段。

樱桃或葡萄 要将它们切成极小的片才可以喂给宝宝。

有子和核的水果 喂食前应挖掉果心，除去子及果核。将果肉捣烂再喂给宝宝。



第30周，试着让宝宝品尝不同的味道

从这周开始，可以把主食和肉蛋、蔬菜分开给宝宝吃了，这样能使宝宝品尝出不同食物的味道，增添吃饭的乐趣，增加食欲，为以后转入饭菜为主的饮食打下基础。

营养快线

宝宝除了继续添加以前的辅食，还可以添加肉末、豆腐、1个鸡蛋、1个苹果、猪肝泥、鱼肉丸子、各种菜泥或碎菜。未曾添加过的新辅食，不能一次添加两种或两种以上；一天之内，也不能添加两种或两种以上的肉类食物、蛋类食物、豆制品或水果。

营养专家提醒

妈妈可能都遇到过这样的情况，当将精心准备的新食物喂给宝宝吃的时候，他却将食物吐出来。这时妈妈不要感到惊讶或者受挫，所有的宝宝或多或少都会这么做，主要是食物的新奇感导致宝宝将食物吐出，而不是因为它不好吃或不合宝宝的胃口。

如果宝宝将食物吐出来好几次，就过一段时间再让宝宝吃，他可能是需要时间来适应新食物。可将少量的新食物和他正在吃的食物混合在一起。如果他以往是吃三汤匙的红薯，那么就在碗里放两汤匙的红薯加上一汤匙的青豆。这样，宝宝便会逐渐习惯新味道的食物。另外，也可以在宝宝的饮食中增加绿色蔬菜，要慢慢增加，一次给一种，每两周更换一次。

喂养攻略

让宝宝从不同的食物中获得热量是最好的，然而不是绝对必须的。经常提供新的食物，鼓励宝宝去尝试。不一定需要吃妈妈提

供的每样东西，他小小的胃很快就会装满，而大部分的营养仍然是从母乳或宝宝配方乳中获得的。因此，妈妈应放轻松，让进食时间成为宝宝的愉快时光。当他对食物失去兴趣或变得焦躁时，他就暂时不会再吃了。

有的宝宝只爱喝牛奶，不吃其他食物。有的妈妈也认为，宝宝喝的牛奶越多就越有营养，其实不然。

牛奶中乳糖含量较多，宝宝摄入过量，乳糖将影响消化、吸收，导致腹泻。牛奶中的磷含量过高，会“排挤”体内的钙元素，引发低血钙抽筋。牛奶含铁很低，吸收也差，仅为人奶的20%，喂牛奶过多会致使铁不足而发生贫血。因此，不要让宝宝过量喝牛奶。

新妈妈须知

当宝宝胃里的东西涌入食管时，就会发生胃酸逆流。这种情形会让宝宝的喉咙不舒服，而导致他中断吸奶。他可能会暂时拒绝喂食，但接着就会立刻想再进食。

胃酸逆流在任何年龄都可能发生，每个人多少都经历过。唯有当问题频繁与持续时才是不正常的。胃酸逆流的问题通常不严重，大约到了1岁时便都能获得改善。宝宝可能出现胃酸逆流的症状包括：溢奶、呕吐、体重减轻、喂食结束时作呕或噎住、呼吸不畅、焦躁易怒、打嗝、咳嗽、呼吸停止。

如果宝宝的状况不是很严重，可在喂食后帮宝宝打嗝，并将他抱直约30分钟以改善这个问题。

应采取少量多餐方式喂食。

改变宝宝椅或宝宝床头的姿势，让它更直立些。

如果宝宝过度呕吐、体重减轻或有呼吸问题的话就该去医院看医生了。



第31~32周，改变宝宝的饮食规律

在这个阶段的宝宝喂养中，要注意改变宝宝的饮食规律，并且在吃饭时给宝宝安排固定的餐位和餐具。色、香、味俱全，可促进宝宝食欲，增多食物摄入，加强其消化及吸收功能。

营养快线

在宝宝8个月的时候，可试着采用每天吃3顿奶、2餐饭的饮食规律了。一向吃母乳的宝宝，应逐渐让他习惯吃各种辅食，以达到增加营养、强健身体的目的。一旦让宝宝减少吃母乳的次数，就应该加些辅食。主食应以粥和烂面条为宜，也可以吃些撕碎的软馒头块。辅食除鸡蛋外，可选择鱼肉、猪肝泥、各种蔬菜和豆腐。喝牛奶的宝宝，每餐的量不应少于250毫升。

现在宝宝还不可以突然开始喂坚硬、大块的食物，但是可以把食物做得比以前稍硬且稍大些，使宝宝能用舌头碾碎后吞咽。米粥煮熟即可，面包片可以蘸汤或牛奶喂宝宝，蔬菜无须完全捣碎，切细后煮透即可。

营养专家提醒

糖果含有较高热量，但营养价值不高。虽然是该限制食用，但要完全排除宝宝饮食中的甜食可能有困难。即使妈妈不拿任何糖果给宝宝吃，其他人也可能会。如果妈妈完全不让宝宝吃甜食，他日后可能发生甜食方面的进食问题。

偶尔吃一些甜食是可以的，但宝宝真正需要的只是味道，如果妈妈只是偶尔且少量地让他吃甜食，那么吃甜食就不是问题。不过在第一年中，别让宝宝吃冰淇淋，他无法消化其中所含的牛奶蛋白。

喂养攻略

现在宝宝自己可以坐着了，因此，在给宝宝吃饭的时候，妈妈可以给宝宝准备一个宝宝专用餐椅，让宝宝坐在上面吃饭。如果没有条件，就在宝宝的后背和左右两边，用被子之类的物品围住，目的是不让宝宝随便挪动地方，而且最好把这个位置固定下来，不要总是更换。

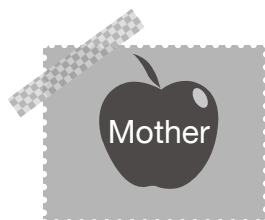
给宝宝使用的餐具也要固定下来，这样，会使宝宝一坐到这个地方就知道要开始吃饭了，有利于形成良好的进食习惯。

宝宝现在对食物的好恶感越来越明显。当他们对妈妈给予的食物不喜欢时，就会用舌头顶出来，表现出“偏食”现象。很多妈妈会很担心，于是，有时非逼着宝宝吃这种食物。其实，妈妈不必着急，宝宝出现的这种所谓偏食现象只是一种很天真的反应。

新妈妈须知

猪肝有些腥味，宝宝不会非常喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点工夫，去其腥味。为宝宝制作猪肝泥有两种方法：一是将生猪肝横剖开，剥去外皮，用刀刮下如酱样的猪肝泥；二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状。然后加葱、姜、料酒等后用油炒，同时去腥味，烧好后加些鸡精提鲜。如果宝宝还是不肯吃，可用7份猪肝泥和3份肉糜一起炒，有利于去掉猪肝腥味。

对更大一点儿的宝宝来说，最好每周能吃上1~2次猪肝，能预防营养缺乏症。因此，更要强调烹调方法。采用猪肝与其他动物食物混烧，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等，宝宝们大都喜欢吃。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在宝宝还未进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个好方法。



专家推荐的 蠕嚼型营养辅食

豆腐蛋黄泥

■ **材料** 豆腐100克、鸡蛋50克。

■ **调料** 盐、葱末各适量。

做法

1.豆腐放沸水中焯过，研磨成泥状；鸡蛋煮熟，取蛋黄研磨成泥状。

2.将豆腐泥和蛋黄泥混合在碗里，加入适量盐、葱末搅拌均匀即可。

功效解析

宝宝到了7~8个月时对钙的摄取量每天增加200毫克左右。鸡蛋、豆腐含有丰富的钙，吃起来又软又嫩，特别适合给还不太会咀嚼的宝宝食用。

水豌豆糊

■ **材料** 豌豆10个、肉汤适量。

做法

1.豌豆洗净，放入沸水中炖煮熟烂。

2.取出炖烂的豌豆捣碎，过滤后与肉汤一起搅匀。

功效解析

豌豆富含蛋白质、维生素B₁、维生素B₆和胆碱、叶酸等，味道比大豆好，宝宝大多不会排斥，另外豌豆对宝宝腹泻有显著疗效。

番茄土豆羹

■ **材料** 番茄、土豆各1个，猪肉末20克。

做法

1.番茄洗净，去皮，切碎；土豆洗净，煮

熟，去皮，压成泥。

2.将番茄碎、土豆泥与肉末一起搅匀，上锅蒸熟即可。

功效解析

番茄中含有丰富的维生素C和大量纤维素，帮助宝宝预防感冒，防止便秘。有的宝宝不喜欢吃番茄，可以把它切成片或小丁，与土豆泥、肉末做成混合羹，能缓解番茄的酸味，使营养更全面。

牛肉粥

■ **材料** 牛肉40克、米饭30克。

■ **调料** 骨头汤适量。

做法

1.牛肉洗净，切碎。

2.米饭、牛肉碎和骨头汤一同下锅，大火煮沸，转小火熬煮3分钟即可。

功效解析

牛肉可以补脾胃、强筋骨，牛肉粥可以使宝宝身体更强健。但是牛肉不宜常吃，一周一次为宜。牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。

香菇鸡肉粥

■ **材料** 大米、鸡脯肉各50克，鲜香菇2朵。

■ **调料** 植物油适量。

做法

1.大米淘洗净；鲜香菇洗净，剁碎；鸡脯肉洗净，剁成泥状。

2. 锅内倒油烧热，加入鸡肉泥、香菇碎翻炒。

3. 把大米下入锅中翻炒数下，使之均匀地与香菇末、鸡肉泥混合。

4. 锅内加清水，加盖用大火煮沸，再转小火熬至黏稠时即可。



功效解析

糯糯的鸡肉泥配上清香爽口的香菇粒，符合宝宝的口味，有助于消化和吸收，是好妈妈必学的美味营养粥。

南瓜浓汤 ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 南瓜200克。

■ **调料** 高汤100毫升、鲜牛奶50毫升。

做法

1. 先将南瓜洗净，切丁，放入榨汁机中，加高汤打成泥状。

2. 倒入牛奶中，用小火煮沸，拌匀即可。



功效解析

南瓜可以提供丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C等，其中的胡萝卜素可以转化为维生素A，维生素A可以促进眼睛健康发展、预防组织老化、维护视神经健康。

时蔬浓汤 ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 番茄、土豆、洋葱各30克，胡萝卜1/2根，黄豆芽、圆白菜各50克。

■ **调料** 高汤100毫升。

做法

1. 黄豆芽洗净，沥干；洋葱去皮，洗净，切丁；胡萝卜洗净，去皮，切丁。

2. 圆白菜洗净，切丝；番茄、土豆分别洗净，去皮，切丁。

3. 将高汤加水，煮沸后，放入黄豆芽、洋葱丁、圆白菜丝、胡萝卜丁、番茄丁和土豆

丁，大火煮沸后，转小火慢熬，熬至汤成浓稠状即可。



功效解析

各种时令蔬菜煮成浓浓的汤汁，富含大量的维生素和矿物质，满足宝宝多种营养需求。汤汁颜色鲜艳，宝宝看了也会食欲大增。

鱼泥豆腐 ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 三文鱼50克、豆腐80克。

■ **调料** 盐、葱、香油、淀粉各适量。

做法

1. 三文鱼洗净，剁成泥，拌入适量淀粉；豆腐洗净，切大块；葱洗净，切末。

2. 在切好的豆腐块上铺上拌好的鱼泥，放入蒸锅，用大火蒸7分钟至熟，出锅后加葱末、盐、香油即可。



功效解析

三文鱼含有丰富的铁和维生素A、维生素D，还含有较多的钙、磷、钾等矿物质，且纤维细，易消化吸收。豆腐富含丰富的蛋白质，两者搭配口感佳，营养丰富。

黄瓜蒸蛋 ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 鸡蛋1个、去油鸡汤40毫升、黄瓜1/2根。

做法

1. 将鸡蛋打成蛋液，加入去油鸡汤搅拌均匀。

2. 黄瓜剖开，去子，洗净，切成段，入沸水煮5分钟，取出，以铝箔纸包覆底部。

3. 蛋汁倒入黄瓜段中，放进蒸锅里，用小火蒸10分钟即可。



功效解析

黄瓜性凉、味甘，可以清热利水、解毒消肿、生津解渴，非常适合宝宝在夏季食用。



9~10个月：断奶晚期

第33周，辅食成为主食

现在这个阶段是宝宝生命历程中一个比较重要的阶段，因为一件重要的事情将在此时发生，那就是乳汁将由宝宝的主食变为辅食。而原来的各种辅食，成了宝宝的主食。

营养快线

一般认为，8~12个月是断奶的最佳时期。此阶段，母乳充足的不必完全断奶，但不能再以母乳为主，喂奶次数应逐渐从3次减到2次，时间可以安排到早上6点起床后和晚上9点睡觉前。每天哺乳400~600毫升就足够了，而辅食要逐渐增加，为断奶做好准备。

这时期的宝宝已经长出牙，有咀嚼能力了，可以让其咬食硬一点的东西，这样有利于乳牙的萌出。妈妈可以增加一些粗纤维的食物，如茎秆类蔬菜，但要把粗老的部分去掉。

给宝宝做的蔬菜品种应多样，如胡萝卜、番茄、萝卜、洋葱等，对经常便秘的宝宝可选菠菜、圆白菜、萝卜、洋葱等含纤维多的食物。

宝宝满8个月后，可以把苹果、梨、水蜜桃等水果切成薄片，让宝宝拿着吃。香蕉、葡萄、橘子可整个让宝宝拿着吃。

营养专家提醒

蔬菜和水果两类食物不可偏废。不要因为水果口感好，宝宝乐于接受，而把蔬菜推向一边。实际上水果和蔬菜各有所长，全面

衡量的话，蔬菜还要优于水果，其中许多营养是宝宝发育的“黄金”物。蔬菜还有促进食物中蛋白质吸收的独特优势。

这个阶段的宝宝要注意面粉类食物的添加，其中所含的营养成分主要为碳水化合物，可以为宝宝提供每天活动与生长所需的热量。另外还有一定含量的蛋白质，促进宝宝身体组织的生长。

喂养攻略

如果宝宝每日早晨早早就醒，而在喂了一点母乳后，又可以一觉睡到8:00，那就可以继续喂母乳。午睡前如果抱着喂点母乳，宝宝能安然入睡，就可以把母乳喂养作为促进宝宝午睡的手段，可以继续喂母乳给宝宝。

宝宝晚餐在18:00吃，20:00再吃母乳后，能一直睡到第二天早晨的话，那睡觉前的母乳就不必停。宝宝夜里哭闹，如果喂了母乳就能又接着睡，也可以继续喂母乳。

如果宝宝比较喜欢活动，每天上午9:00~10:00，下午3:00~4:00必须要出去活动，而每日午睡2次，每次1小时且夜里1:00左右醒来吃一次母乳就安然入睡的话，那就可以只在早晨起床时、晚上睡觉前和半夜里喂母乳，而在其他时间一概不喂母乳，因为这个月龄的宝宝如果白天喂他母乳，就会向妈妈撒娇，不分时间地要求吃奶，这样一来，就不吃其他的辅食了。

新妈妈须知

如果宝宝从一开始就不爱吃粥而特别想吃饭菜，那么可以先试着给他喂一点，如果没有其他不适的反应，就可以给他喂米饭，只要宝宝的体重增加在每日5~10克的范围内，即使每日给他喂3次米饭都是可以的。宝宝并不会因为没有长牙就不吃米饭，有很多宝宝虽然牙还没有完全长出来，但并不喜欢吃粥而喜欢吃米饭，遇到这种情况时，只要把米饭煮得稍烂一些就可以了。

第34周，避免营养过量

对妈妈来说，当然不希望自己的宝宝缺乏营养，但也不能一味地添加营养素，否则，会对宝宝的身体不利。

营养快线

有的妈妈认为鱼肝油和钙是营养品，越多越好，这是一种错误的观点。补充过量的鱼肝油和钙可导致中毒现象。维生素A过量，可出现类似“缺钙”的表现，如烦躁不安、多汗、周身疼痛，尤其是肢体疼痛、食欲减低。维生素D过量，可导致软组织钙化，如肝、肾、脑组织钙化。

营养专家提醒

大部分宝宝在这个阶段，乳牙已经萌出四颗，消化能力也比以前增强，此时的喂养应该注意以下几点：

母乳充足时，除了早晚睡觉前喂点母乳外，白天应该逐渐停止喂母乳。如果白天停喂母乳较困难，宝宝不肯吃代乳食物，此时有必要完全断掉母乳。

用牛奶喂养宝宝的，此时牛奶仍应保证每天500毫升左右。代乳食物可安排3次，因为此时的宝宝已逐渐进入离乳后期。

适当增加辅食，可以是软饭、肉（以瘦肉为主），也可在稀饭或面条中加肉末、鱼、蛋、碎菜、土豆、胡萝卜等，量应比上个月增加。

增加点心，比如在早午饭之间增加饼干、烤馒头片等固体食物。

补充水果。此月龄的宝宝，自己已经能将整个水果拿在手里吃了。但妈妈要注意在宝宝吃水果前，一定要将宝宝的手洗干净，将水果洗干净，削完皮后让宝宝拿在手里吃，一天一个。

喂养攻略

这个阶段宝宝的食谱可参照如下标准制定：

进食时间	食物
7:00	粥1/2小碗，肉松适量，鸡蛋1个
9:00	牛奶100毫升，饼干1~2块
12:00	面条半小碗，加蔬菜、肉、鱼
15:00	牛奶200毫升，小点心1个
18:00	粥1小碗，碎菜、肝末
20:00	临睡前加一次牛奶，约150毫升

新妈妈须知

在辅食的添加过程中，爸爸妈妈应注意以下四点：

● 有的妈妈为了省事，就把辅食和粥放在一起喂，这样不好，应该分开喂，让宝宝能够品尝到不同饮食味道，享受进食的乐趣。

● 在辅食添加中，爸爸妈妈不能机械性照搬书本上的知识，要根据宝宝的饮食爱好、进食习惯、睡眠习惯等因素灵活掌握。

● 没有千篇一律的喂养方式，添加辅食也是这样。有的宝宝一天只能吃一次辅食，第二次辅食说什么也吃不进去，但能喝较多的牛奶，还吃母乳。妈妈不能强迫宝宝一定要吃两次辅食。

● 有的宝宝吃一次辅食需要1个多小时，妈妈为了腾出时间带宝宝到户外活动，一天喂一次辅食，不足部分用鲜奶补足，这也未尝不可。



第35~36周，宝宝可以和父母一起用餐

这个时期，有的宝宝喜欢和父母一起吃饭，也喜欢吃父母的饭菜。妈妈完全可以利用宝宝的这一特点，在父母午餐和晚餐时添加两次辅食。

营养快线

如果宝宝较胖，为了防止宝宝继续长胖，可以多喂些蔬菜粥、果汁或水果等。蔬菜粥中的蔬菜可以用胡萝卜或南瓜等，也可在蔬菜粥中适当添加些动物肝脏或鸡肉等。

对经常便秘的宝宝要给一些菠菜、圆白菜等含膳食纤维多的蔬菜。另外，也可以把牛奶换成酸奶试一试。8~9个月的宝宝大部分已不再喜欢吃代乳食物罐头那样的糊状食物。点心也一样，多数宝宝已不再喜欢吃软的，而喜欢吃有点“嚼头”的食物。这对宝宝牙齿的生长也较为有利。

营养专家提醒

宝宝在和父母一起用餐时，妈妈要注意以下几点：

在烹饪时，要合宝宝的胃口，饭菜要烂，少放食盐，不放味精、胡椒粉等刺激性调料。

吃鱼时注意鱼刺。抱宝宝到饭桌上一定要注意安全，热的饭菜不能放在宝宝身边，宝宝可能会把饭菜弄翻，热汤会烫伤宝宝。宝宝皮肤娇嫩，即使父母感觉不是很烫，也可能会把宝宝烫伤。

不要让宝宝拿着筷子或饭匙玩耍，可能会戳着宝宝的眼睛或喉咙。

有的宝宝就喜欢吃辅食，无论如何也不爱吃奶，就要多给宝宝吃些鱼、蛋、肉，补充蛋白质。

喂养攻略

妈妈可以在糊状食物中添加柔软的固体颗粒状辅食，如肉末、菜末、南瓜、胡萝卜、红薯、土豆等细丁（煮烂后加入到米糊、粥或面条中去），也可给宝宝喂食蛋羹、豆腐等。添加的食物颗粒可以粗些，也可以不过筛，但豆沙仍要去皮，番茄和茄子也要去皮、去子。水果如苹果、香蕉、桃可用匙喂食或切片喂食，煮食会因为加热而破坏维生素C。米汤中由于脂肪含量低，可在其中加入肉汤或植物油（大豆油、香油等，每日5~10毫升）。

为增加钙质和铁、锌等多种营养素，可给宝宝添加骨肉糊（粉）及其制品（如强化乳儿粉等），以保证宝宝正常的生长发育。

新妈妈须知

这个时候的宝宝常常想自己动手吃饭。饭前应将宝宝的手洗干净，然后训练宝宝自己使用杯、碗、匙等用具进食。开始时应少给些食物，并多加善意的指导，不要怕宝宝把餐桌搞得一团糟。

如果妈妈不让宝宝多练习独立进食，就很难尽快培养起宝宝对奶品以外的其他食物的兴趣，断奶也就难以成功。

第37周，进入断奶后期

这个时期的宝宝如果能熟练地摆弄小匙，表现出吃东西的动作，而且不依靠妈妈，自己能往嘴里送东西，这就意味着宝宝已经到了断奶后期了。

营养快线

这周宝宝的营养需求和上周没有大的区别，添加辅食可以补充充足的维生素C、蛋白质、矿物质。鲜牛奶可以补充充足的钙质。现在，即使比较充足的母乳，也不能供给宝宝每日所需营养，必须添加辅食。所以，并不是到了这个月就要断母乳，但是要掌握好喂母乳的时间。一般是早晨起来、晚上临睡前、半夜醒来时喂母乳。这样，白天宝宝就不会总是要吃母乳，和妈妈撒娇，也就不影响宝宝吃辅食了。

营养专家提醒

这一时期，宝宝已经进入了离乳期，可以用几颗牙齿和牙床品味咀嚼食物的味道了。当宝宝能有节奏地运动嘴部、一次的进食量达到小碗的2/3时，就可以把喂辅食的次数增至3次。如果宝宝依然不喜欢咀嚼，则可以推迟1~2个月。

妈妈应分早、中、晚三次喂宝宝吃辅食，紧接着让宝宝吃足够的乳汁。如果宝宝吃下大量辅食，那么哺乳量自然就会降低。喂辅食的时间应当基本与父母的进食时间同步，如果父母在早、午、晚进食，那么可以在早晨和下午各喂宝宝一次辅食，将乳制品或饼干等作为零食随时食用。

喂养攻略

在给宝宝安排食谱时，可以参考以下方案：

中午吃的蔬菜可选菠菜、大白菜、番茄、胡萝卜等，将其切碎后与鸡蛋搅拌制成咸蛋卷给宝宝吃。下午加点心时吃的水果可选橘子、香蕉、草莓、葡萄等。

进食时间	食物
8:00	牛奶180毫升，面包2块（10厘米见方）
10:00	温开水100毫升，饼干2块（或馒头片）
12:00	米饭半小碗，鸡蛋1个，蔬菜
15:00	牛奶180毫升，小点心1个，水果
18:00	稀饭1小碗，鱼、肉末、蔬菜
21:00	鲜牛奶100毫升

新妈妈须知

这时给宝宝喂的水果绝大部分可以不切碎、不榨汁，整个的给宝宝吃。母乳喂养的宝宝，在添加两次代乳食物后，都要喂牛奶。此外，还要再给一次点和牛奶。母乳则在早晨醒来、晚上临睡前、夜里醒来时喂即可。这个时期如果只喂母乳，外加一点米饭的话，会导致宝宝营养不良。这个阶段的宝宝，对牛奶以外的代乳食物差不多都习惯了，但他们吃东西的量会有很大的区别。爸爸妈妈不可因宝宝的食量小而担心，食量小是因为宝宝的身体只需要那么多能量，只要宝宝精神好，爸爸妈妈也不用担心。

第38周，合理添加断奶食物

断奶对宝宝来说是一个危险期，断奶食物添加不当或营养素供给不足，容易导致宝宝营养不良。所以，合理添加断奶食物很重要。

► 营养快线

这个时候母乳如果很充足，白天最好只在早晨起床后或午睡前给宝宝喂一次。在晚上临睡前，为了让宝宝能快些入睡，也可给宝宝喂一些母乳。

如果让宝宝吃完代乳品就吃母乳，那么极有可能导致宝宝只简单地吃一点就又要吃母乳，这样就可能使宝宝摄取不到必需的营养。

► 营养专家提醒

此阶段宝宝体重的增加一般是每日5~10克，如果宝宝体重平均每日增加10~20克，那么就应控制他的饮食了。饥饿的时候给他喂适量酸奶或果汁。如果体重增加达不到平均值，就应给他补充牛奶或是再添加一次辅食，以使宝宝的体重增长达到均值。

在辅食方面，仍然可以像上周一样给宝宝做些鸡蛋、豆腐、胡萝卜、菠菜等食物吃，量也可以增加一些。

鱼也并不是只有白色的才能给宝宝吃，像青花鱼就可以喂给宝宝，但一定要注意剔净鱼刺。开始时，给宝宝吃的量要少一些。待确定宝宝没有食物过敏反应后，才可以逐渐增加。

在贝类食物中，牡蛎可以给宝宝多吃些，虾、蟹类的应少给一些。

牛肉末、猪肉末、鸡肉末也可以喂给宝宝吃。

► 喂养攻略

这个时期宝宝长出了牙齿，咀嚼、消化能力增强了许多，糊状食物内加的动、植物辅食颗粒可以粗一些，以锻炼宝宝的咀嚼能力。可以给宝宝吃烂饭、碎面条、面片以及

去皮的碎豆瓣、肉末等。这时可再减1~2次母乳或乳制品，增加一次类似成人的普通食物。

母乳喂养次数视不同的宝宝断奶时间而定，每日仅喂1~2次母乳，就比较容易完全断奶。

随着以后添加的动、植物辅食物种的不断增多，硬度也可以逐渐增加，但由于宝宝乳牙未长齐，缺少磨牙（大牙），所以食物不可过硬，不能给宝宝喂坚硬食物。

► 新妈妈须知

如果每日给宝宝三次代乳食物，其中有两两次在吃完代乳食物后喂母乳，无论怎样也断不了母乳的情况下，是否要采取强制性措施停止喂母乳，需要根据喂母乳是否影响宝宝吃代乳食物而定。如果宝宝虽然断不了母乳，但并不少吃代乳食物，喂母乳也没关系。

对只想着吃母乳，而排斥代乳食物的宝宝，则必须要想办法停止喂母乳。如果只停喂白天的母乳有困难，则可以连晚上的也一起停喂。



第39~40周，给宝宝多准备小点心

这个阶段的宝宝可以吃各类点心了，如饼干、蛋糕等，这些都是宝宝的最爱。

► 营养快线

有的妈妈认为给宝宝吃了点心，他就不吃粥了，所以一点儿也不给宝宝吃，其实这没有必要。要知道，饼干是糖质，粥也是糖质，没必要特意选择从宝宝不喜欢的糖质食品中获取能量。而且，给饼干而把粥减下去，在营养上也不会有什么影响。

营养专家提醒

如今多数宝宝一过10个月，就不大喜欢吃粥而吃米饭了。这主要是由于断奶时间提前了，宝宝的消化器官发育速度加快的结果。

有的宝宝从10个月起就开始吃米饭，蔬菜可以是菠菜、胡萝卜或圆白菜等，另外还可以提供一些动物蛋白质，午后则提供一些草莓、香蕉等水果，晚餐就和爸爸妈妈吃一样的饭食。而有的宝宝非常爱吃粥，一点米饭都不吃。

还有一些宝宝，代乳食物吃得也很好，不过如果母乳仍然很充足，可以给喂一些母乳。这些情况都是因人而异。所说的断乳食谱只是为大多数妈妈提供一个依据而已。5个月的宝宝或许可以依照统一的断乳食谱喂哺宝宝，但10个月的宝宝就没有这么简单了。

宝宝的断乳进行得是否顺利，并不是用断乳食谱来衡量的，而是要看所选择的饮食能否让宝宝快乐。只要宝宝的日平均体重增加5~10克就可以了。

喂养攻略

在以前一直只吃粥的宝宝，如果一次能吃100克粥，应该给一次米饭试一试。开始时，在喂粥之前喂2~3匙米饭，如果宝宝喜欢吃，就可以逐渐增加分量。总之，在宝宝饮食问题上不可强制，只要能确定宝宝喜欢吃什么就可以了。

新妈妈须知

有的宝宝总是不好好吃饭，妈妈可以试试以下方法，让用餐对妈妈和宝宝都更容易些。

妈妈自己先吃，用夸张的方式吃饭，

表现出很喜欢食物的样子。如果宝宝认为妈妈喜欢，他可能也会非常想要尝试。喂宝宝时，将一汤匙的食物放入他嘴里，同时拉抬汤匙，他的上嘴唇于是会将汤匙清干净，这样也有助于让食物留在宝宝口中，让他双手忙碌。有些宝宝会伸手想要自己拿汤匙，有些喜欢将液体倒在高脚椅的托盘上，有些喜欢让食物掉在地上。

这一时期，宝宝要逐渐离乳，并以其他食物替代母乳或配方奶。宝宝除了练习吃食物外，使用杯子的本领也该加强了。可以将水或果汁等倒在杯子里给宝宝饮用，待操作熟练后就可以将牛奶倒在杯子里让宝宝喝。

刚开始使用杯子时，妈妈可以坐在宝宝的后面，握着宝宝的双手，练习把杯子放到嘴边再拿开的动作。宝宝如果做得好，就要用称赞进行鼓励，使宝宝乐于独立使用杯子。开始练习时，宝宝可以先用塑料杯，熟练后可使用较重的杯子。

第41周，合理摄入脂肪

脂肪虽然是很重要的营养素，但摄入不合理，同样也会给宝宝的身体带来一定的影响和危害。

营养快线

怎样才能正确地给宝宝摄入脂肪，有以下几种措施：

制定合理食谱 爸爸妈妈在为宝宝制定食谱时，应考虑宝宝的需要量，不宜过多，也不宜过少。

如果供给脂肪过多，会增加宝宝肠道的负担，容易引起消化不良、腹泻、厌食；如果供给脂肪过少，宝宝的体重不增，易患脂溶性维生素缺乏症。

摄入含不饱和脂肪酸的食物 脂肪的来源可分为动物性脂肪与植物性脂肪两种。动物性脂肪包括动物肉、蛋、奶等，含饱和脂肪酸。植物性脂肪主要为不饱和脂肪酸，是必需脂肪酸的最好来源，应该多选用植物脂肪。

营养专家提醒

几种蛋白质食物互相搭配食用，比单纯只吃一种营养价值要高。这是因为各种蛋白质食物中，所含的氨基酸种类不同，多种食物彼此搭配，可以相互补充，从而提高营养价值。主食除各种粥以外，还可吃软米饭、面条（片）、小馒头、面包、薯类等，各种带馅的包子、饺子、馄饨也是宝宝很喜欢吃的，只是馅应剁得更细一些。为了促进宝宝良好的食欲，饭菜的种类要经常变换，并且要做得软烂一些，利于宝宝消化吸收。

需要注意，不要认为宝宝又长了一个月，饭量就应明显增加，这会使爸爸妈妈总是认为宝宝吃得少，使劲喂宝宝，这也是很多爸爸妈妈的通病。要科学喂养宝宝，不要填鸭式喂养。

喂养攻略

在给宝宝安排食谱时，可以参考以下方案：

进食时间	食物
7:00	1小碗粥，肝泥或鸡蛋
9:00	150毫升牛奶
12:00	1小碗米饭，2匙肉末，3匙蔬菜
15:00	1个小花卷，1片苹果
19:00	1小碗软面条，鱼、蛋、蔬菜或豆腐
21:00	牛奶100毫升

新妈妈须知

这个阶段的宝宝，已经可以用餐具进食了，妈妈可以每次让宝宝坐在固定的场所和座位上（一般常选在推车上或宝宝专用椅上）来喂饭，让宝宝使用自己专用的小碗、小匙、杯子，让宝宝明白，坐在这个地方就是为了准备吃饭，每次坐下后，看到这些餐具便条件反射地知道该吃饭了。

这时宝宝对吃饭的兴趣是比较浓的，急于想吃到东西，很愿意听从爸爸妈妈的安排，坐在自己的饭桌前，高兴地等待香甜饭菜。久而久之，坐在一处吃饭的良好习惯就养成了。

如果等宝宝到了1岁多再来培养就晚了。1岁的宝宝兴趣日益广泛，再也不会把大部分精力集中在吃饭上，根本不会老老实实地坐着吃饭，而是老想着玩。这样宝宝也会养成边吃边玩的习惯。

这个时期的宝宝已会主动要东西吃，不爱吃的东西吃两口就不肯再吃了，而爱吃的东西，吃完后还要，不知节制。爸爸妈妈应注意加以控制，不要因为宝宝爱吃某种食物，就不加限制地喂食，这样会造成宝宝消化不良，损伤宝宝的脾胃。

第42周，让宝宝的食物更丰富

这时宝宝的消化能力已有所增强，各种肉类只要切碎煮烂就可以吃；能吃的蔬菜种类更多了，各种豆制品也可以食用；鱼肉和动物内脏也应经常吃一些。

营养快线

这个阶段宝宝的主食包括粥、面条、面包（或馒头、窝头）等（一日不可超过50克）。

辅食每日包括鸡蛋1个，鱼肉50克，或瘦肉末50克，或豆腐70克，或各种肉松、鱼松适量，蔬菜100克，水果50~100克。吃奶时还可以给几块饼干当点心。

注意各种食物要轮换给宝宝吃。对于严重超重的肥胖儿，一定要适当控制饮食，牛奶量要减少。每顿饭可多加些蔬菜，尽量减少脂肪多的食物，饼干、点心等甜食要少给予，而代之以水果。同时要增加活动量，多到户外做运动。

在食物的搭配制作上也要多样化，最好能经常更换花样，如小包子、小饺子、馄饨、馒头、花卷等，以提高宝宝的食欲和进食的兴趣。

营养专家提醒

是否离乳不能由宝宝决定，要由妈妈把控。大部分妈妈在开始离乳后，看到宝宝哭或吵闹，就会忍不住继续喂奶。也有些妈妈认为，宝宝不能吃足够量的辅食，如果连母乳都不喂，会造成营养不足，因此会选择继续哺乳。事实上，离乳绝非易事。但是，只要此前一直不间断地喂辅食，并合理地调节哺乳量，就不必担心。通常只要妈妈和宝宝忍耐1周左右，就可以完全离乳了。

喂养攻略

宝宝的餐具应选择色泽鲜艳、样式新颖的，这样会引起宝宝的兴趣，以促进他的食欲。另外，注意给宝宝使用的餐具必须耐煮、易消毒，因为餐具的清洁是很重要的。

还要注意安全，如小匙的边不要太锐利，匙把要较圆钝，不易打碎，以免误伤宝宝。现在市场上流行的耐高温的聚胺塑料制品是比较理想的。

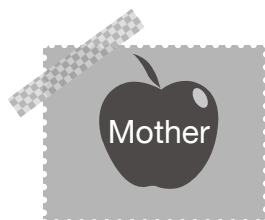
新妈妈须知

有些爸爸妈妈在宝宝吵闹的时候或在宝宝睡觉前给宝宝喂空奶瓶，其实这是不好的。这不仅达不到哄宝宝的目的，而且宝宝喂空奶瓶是一种坏习惯。喂空奶瓶时容易把大量的空气吸入胃内，引起宝宝腹部不适、呕吐或腹泻。长期如此还容易造成宝宝牙齿生长不整齐。

如果宝宝已经形成了不喂空奶瓶就不睡觉的习惯，爸爸妈妈要帮宝宝改掉。爸爸妈妈可以利用转移宝宝注意力的方法，使他忘记空奶嘴，即使宝宝大声哭闹，也不可让步。可以让他先哭一会儿，不理睬他，过一会再给他喜欢的玩具，让宝宝在不知不觉中忘记空奶瓶。

爸爸妈妈可以将水果切成小片，让宝宝自己拿着吃，既可锻炼咀嚼能力又能增加乐趣。如果吃西瓜或番茄，再健康的宝宝粪便中也会排出原物，因此，吃这些水果或蔬菜后大便略带红色，并非消化不良，不必担忧。对于那些不爱吃水果或只吃很少水果、蔬菜的宝宝，每天可喂些果汁，以补充维生素之不足。





专家推荐的 细嚼型营养辅食

香蕉芒果奶昔

■ **材料** 香蕉1根、芒果2个。

■ **调料** 牛奶200毫升。

做法

- 1.香蕉去皮，切成块；芒果去皮，取果肉。
- 2.将香蕉块、芒果肉、牛奶一起放入搅拌机中搅拌均匀即可。

功效解析

芒果和香蕉都含有丰富的维生素，拌入牛奶后，营养更加全面。让宝宝经常喝点奶昔，可以摄入更全面的营养。

炖鱼泥

■ **材料** 净鱼肉50克、白萝卜泥30克。

■ **调料** 高汤、水淀粉、葱花各适量。

做法

- 1.将高汤倒入锅中，再放入鱼肉煮熟。
- 2.把煮熟的鱼肉取出压成泥状，再入锅并加入白萝卜泥。
- 3.煮沸后，用水淀粉勾芡，再撒上葱花出锅即可。

功效解析

做这道菜的时候，妈妈要注意把鱼肉中的刺剔除干净，以防宝宝在吃的时候被卡到。用高汤煮鱼肉，鱼肉的味道会更鲜美，更符合宝宝的口味，最后用水淀粉勾芡会让整道菜吃起来滑滑的，口感好，宝宝一定更加喜欢。

馒头菜粥

■ **材料** 馒头1/4个、青菜粥1碗。

■ **调料** 高汤适量。

做法

- 1.将馒头掰成小碎块。
- 2.锅内加高汤煮沸，下入馒头碎块，用勺子捣后，稍煮片刻。
- 3.倒入青菜粥搅拌均匀即可。

功效解析

9个月大的宝宝应该多吃淀粉类的食物，多多地熟悉各种食物的味道。这样长大后才不会挑食。而且，此粥里面的馒头碎块还可以帮助宝宝练习吞咽。

酸奶香米粥

■ **材料** 香米50克。

■ **调料** 酸奶50毫升。

做法

- 1.将香米淘洗干净，入清水中浸泡3小时。
- 2.锅置火上，放入香米和适量清水，大火煮沸，再转小火熬成烂粥，即可关火。
- 3.待粥晾至温热后加入酸奶搅匀即可。

功效解析

酸奶可促进宝宝胃肠功能，但其酸度高，宝宝直接饮用并不合适；而香米易烂，煮粥后细腻而透明，其中的碱性成分能部分中和酸奶的酸度，使酸度降低。拿这样的酸奶粥喂食宝宝，可以促使宝宝肠道里的有益菌增多，强化消化排泄系统。

小白菜玉米粥

■ **材料** 小白菜、玉米面各50克。

■ **做法**

- 1.小白菜洗净，入沸水中焯烫，捞出切末。
- 2.用温水将玉米面搅拌成浆，加入小白菜末，拌匀。
- 3.锅置火上，倒水煮沸，下入小白菜末玉米浆，大火煮沸即可。

■ **功效解析**

玉米是非常有益的粗粮，它的氨基酸、粗纤维以及植物蛋白含量都很高，让宝宝从小就适当地吃些粗粮，不仅有利于身体的协调发展，还可防止宝宝挑食。

肉末碎菜粥

■ **材料** 大米20克，猪瘦肉末、油菜各50克。

■ **调料** 植物油、酱油、葱末、姜末各适量。

■ **做法**

- 1.油菜洗净，切碎；大米洗净，备用。
- 2.锅内倒油烧热，加入葱末、姜末爆香，随后下入肉末煸炒1分钟，再加入适量酱油炒熟，盛在碗里备用。
- 3.锅内放入大米和适量清水，大火煮沸后，转小火煮10分钟，然后加入肉末及油菜碎，同煮5分钟即可。

■ **功效解析**

这个月的宝宝咀嚼功能有了一定的进步，适当地吃点肉末碎，既能补充营养，也可以锻炼宝宝的咀嚼功能。

玉米排骨粥

■ **材料** 玉米粒10克、猪排骨20克、米粥1碗。

■ **做法**

- 1.玉米粒洗净，剁碎；猪排骨洗净，剁块。

- 2.锅内加水，大火煮沸，放入玉米碎、排骨块，小火熬烂，加入米粥熬煮片刻即可。

■ **功效解析**

排骨可以为宝宝补充优质蛋白质和钙、磷等矿物质，玉米的粗纤维含量多，可促进宝宝肠道蠕动。

虾仁粥

■ **材料** 大米20克，虾仁50克，芹菜、胡萝卜、玉米粒各30克。

■ **调料** 盐适量。

■ **做法**

- 1.将虾仁去除沙线，洗净，沥水，切成碎末；芹菜洗净，切末；胡萝卜去皮，洗净，切末；玉米粒洗净，切碎；大米淘洗干净。
- 2.将大米加入适量清水煮沸，转小火，边搅拌边煮15~20分钟至粥稠，加入芹菜末、胡萝卜末、虾仁碎和玉米碎，继续煮1~2分钟，加盐调味即可。

■ **功效解析**

虾仁富含丰富的蛋白质和钙，有健脑、养胃、润肠的功效，非常适合宝宝食用。此粥还配有各种蔬菜，满足宝宝对维生素的需求。

小白菜鱼丸汤

■ **材料** 小白菜2棵、鱼丸4个、猪骨高汤50毫升。

■ **做法**

- 1.小白菜洗净，切碎；鱼丸切碎。
- 2.用锅将高汤煮沸后，放入切碎的鱼丸再次煮沸，下入小白菜碎，煮5分钟即可。

■ **功效解析**

小白菜能够提供丰富的维生素、纤维素，鱼丸含有优质蛋白，搭配在一起，能让宝宝吸收得更好，摄入更丰富的营养。



11~12个月：断奶结束期

第43~44周，注重营养搭配

对于现在的宝宝来说，吃得多不如吃得有营养，妈妈在日常饮食中要注意营养均衡，保证宝宝的饮食效果。

营养快线

宝宝普遍已长出了上下切牙，能咬较硬的食物。相应的，这个阶段的哺喂也要逐步向宝宝方式过渡，餐数适当减少，每餐量增加。婴儿期最后两个月是宝宝身体生长较迅速的时期，需要更多的碳水化合物、脂肪和蛋白质。

宝宝开始表现出对特定食物的好恶。对于宝宝喜爱的食物，不能让其上顿下顿连续吃，在保证营养充足的基础上，合理安排宝宝的食谱，还要注意变换烹调方式，引起宝宝对食物的兴趣，以防偏食。在每次喂饭前的半小时给宝宝喝20毫升的温开水，有助于增加宝宝的食欲。

营养专家提醒

在生活中，有许多同月生的宝宝，有的胖乎乎、圆滚滚；而有的却较瘦或比较适中。体重问题一方面取决于遗传、疾病；另一方面取决于营养。对一个体重超标的宝宝而言，禁食不如择食好，妈妈应给宝宝选择含热量少，但营养均衡的食物；而对于体重相对不足的宝宝，增加热量及营养均衡二者并重才是最根本的解决办法。

水果、蔬菜、全麦面包都是营养高、热量低的食物，适合于体重超标的宝宝；而花生酱、香蕉、乳酪、酪梨等，则属高热量

并富含营养的食物，是体重偏轻的宝宝的最佳选择。总而言之，不论宝宝体重过轻或过重，选择含有多种营养的食物或是注意食物种类变化，是均衡饮食的法宝。

喂养攻略

这时，宝宝可以开始吃块状的浓汤食物了。或许妈妈已经让宝宝吃饼干和小奶酪片了，可添加米饭和去皮的土豆，要确定食物块不得大于豌豆。给宝宝一只汤匙，让他自己吃。别给他你一向用来喂他的宝宝汤匙，选一把有大把手的汤匙，让他易于抓握。别担心他所制造的脏乱，他需要多练习才能将汤匙和汤匙内的食物送到嘴里。

让宝宝和家人同桌进餐是很有趣的。他可能无法和家人一起吃，但可以和家人互动。如果妈妈要选购一张高脚椅，可考虑买附有大托盘的椅子，可以用来放宝宝的玩具和食物。

新妈妈须知

如果宝宝在10~12个月龄时仍未萌出一个乳牙，则可视为乳牙晚萌。疾病原因导致的乳牙晚萌可以找医生检查，然后对症治疗。由于缺乏营养素而导致的乳牙晚萌，则应加强日常饮食调摄。

富含蛋白质且适宜宝宝食用的食物主要有糯米、大米、嫩豆腐、紫菜、猪肉、肉松、蛋类和鱼类等。

富含钙、磷、铁且适宜宝宝食用的食物主要有血糯米、嫩豆腐、土豆、胡萝卜、圆白菜、菠菜、空心菜、莴苣、肉松等。

第45~46周，一日三餐加两点

此时宝宝已经或即将断母乳了，食物结构会有较大的变化，乳品虽然仍是主要食物，但添加的食物已演变为一日三餐加两顿点心，这些提供总热卡2/3以上的能量，成为宝宝的主要食物。

营养快线

宝宝的牛奶应继续补充。牛奶可以补充宝宝所需的必要的蛋白质，至于牛奶的量可根据宝宝吃鱼、肉、蛋的量来决定。一般来说，宝宝每天补充牛奶的量不应该低于250毫升。

营养专家提醒

这个阶段宝宝能吃的饭菜种类很多，基本上可以吃和父母一样的食物。

这时选择的食物营养应该更全面和充分，除了瘦肉、蛋、鱼、豆浆，还应有蔬菜和水果。但由于宝宝的臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细，因此，饭菜要做得细软一些，以利于宝宝消化。食物要经常变换花样，巧妙搭配，以提高宝宝进食的兴趣。

在长牙时期，宝宝会喜欢咬硬的东西，妈妈可以为他准备磨牙口胶或磨牙棒、磨牙饼干或者面包片等，让宝宝放在口中咀嚼，以锻炼宝宝的颌骨和牙床，使牙齿萌出后排列整齐。也可将胡萝卜、苹果或其他稍有硬度的蔬果切成条状，让宝宝咬。但妈妈要格外小心，不要让宝宝咬太多而被噎着。

喂养攻略

从一定意义上讲，人工处理过的食物，有时甚至比养分流失的食物更无益，所以说天然而未经处理的食物最能保存其原有的养分。由于宝宝的身体还未发育成熟，对

食物的代谢比不上成人，因此，人工添加物及一些不明物质，可能会给宝宝造成身体上的伤害。

无论采取什么手段加工和烹饪菜肴，食物的养分在处理过程中都在所难免流失一部分。因此，爸爸妈妈在为宝宝准备适合的菜肴时，应选择最新鲜的原料，多用蒸、煮等最简单的方式，少用或不用煎、炸、烤，这才是最佳的饮食加工和烹饪方式。

新妈妈须知

这时很多宝宝已经完全离乳，开始吃普通食物了。但宝宝的身体仍然长得很快，每天的活动量也很大，身体需要大量的营养。因此，每天只吃三餐不能满足宝宝的生长发育需要，还应该在两餐之间进行一次加餐。点心一般都很香甜，宝宝特别喜欢吃，所以很多妈妈喜欢在加餐中给宝宝吃点心。但如果经常在加餐中给宝宝吃点心，会对宝宝的健康产生不良影响。点心的营养含量并不高，其中主要是碳水化合物。吃得太多不仅会影响宝宝对营养的摄取，还会影响宝宝正餐的食欲和消化能力。

第47~48周，养成宝宝良好的饮食习惯

宝宝在饮食上已经渐渐地参与到家庭生活里来了。爸爸或妈妈的饮食制作、饮食习惯都与能否让宝宝养成良好饮食规律息息相关。

营养快线

宝宝用餐要按时按点，不能因为父母的原因省略正常进食的某一餐。因为宝宝需要充分的营养，少了正餐或点心都会导致血糖降低，进而导致宝宝情绪不稳定。

尤其是学步期间的宝宝，由于活动量增大，消耗多，宝宝会饿得快，这就需要中间加一点儿点心来补充热量，但往往宝宝吃了点心后又可能不好好吃正餐，所以在这种情况下，在给宝宝吃点心时不要让宝宝吃得太多，以宝宝能正常吃正餐为原则。

◆ 营养专家提醒

近周岁宝宝的饮食已初具一日三餐的模样了。除三餐外，早晚还要各吃一次牛奶。母乳可由早晚各喝一次，逐渐减为晚上一次，最后完全停掉并以牛奶取代。宝宝现在能吃的饭菜种类很多，基本上可以和父母吃一样的食物，但不要让宝宝吃生冷、辛辣、难以消化的食物。

主食可以吃粥、软米饭、面条、饺子、包子、小花卷、面包等。副食可以吃蛋、肉、鸡、鱼及豆制品，各种应时蔬菜以及海带、紫菜等。宝宝每日膳食应包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水等营养素。

◆ 喂养攻略

除了让宝宝品尝各类食物之外，最重要的是让宝宝养成良好的饮食习惯。这一时期，宝宝可能会独自挪动到自己想去的地方，沉迷于玩具和游戏中，对食物失去兴趣，因此，原有的饮食习惯容易变得混乱。经常可以见到宝宝一边拿着玩具一边吃饭，或者妈妈拿着饭碗追着宝宝吃饭的情景。作为妈妈，应当从一开始就培养宝宝良好的饮食习惯，这一点非常重要。

在这个阶段，宝宝经常会某一餐吃得津津有味，但下一餐又不想吃了。千万别强迫宝宝吃东西。改变食物的味道与质地，这样可让用餐更好玩、更有趣。

◆ 新妈妈须知

宝宝同父母一起吃饭时，让他自己拿小匙吃几口饭。宝宝经过练习已经会用匙子舀到食物，并且能自己送到嘴里，这就很不容易了，应当得到称赞。在宝宝饥饿时，让他自己吃几口，等到累了父母接着喂，有的宝宝可经过一段休息后自己再吃几口。鼓励宝宝锻炼自理能力，尽量诱导他的主动性。

第49~50周，消化能力增强

这个时期的宝宝，消化吸收能力显著加强，能够比较安静地坐下进食，用手拿小匙的本领也有长进，俨然是家庭成员中的一分子了。

◆ 营养快线

这个时期的宝宝对营养的需求和上个月并没有什么太大差别，每日每千克体重需要供应的热量大概为110千卡，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维的摄入量和比例也差不多。蛋白质的来源主要靠副食中的蛋、肉、鱼虾、豆制品和奶类，脂肪来源靠肉、奶、油，碳水化合物主要来源于粮食，维生素主要来源于蔬菜水果，膳食纤维来源于蔬菜，矿物质来源于所有的食物，包括水。

◆ 营养专家提醒

宝宝的成长离不开营养，爸爸妈妈在给宝宝补充营养时，要注意以下这些问题：

豆制品 虽然含有丰富的蛋白质，但是所补充的主要是粗质蛋白，宝宝对粗质蛋白的吸收利用能力差，吃多了，会加重肾脏负担，最好一天不超过50克豆制品。

高蛋白不可替代谷物 为了让宝宝吃进更多的蛋肉、蔬菜、水果和奶，而不给宝宝吃粮食的做法是错误的。宝宝需要热量维持运动。粮食能够最直接地提供宝宝所必需的热量，而用蛋、肉、奶提供热量，需要一个转换过程。在转换过程中，会产生一些人体不需要的废物，不但增加体内代谢负担，还可能产生对身体的危害。

额外补充维生素 宝宝快1岁了，户外活动多了，也开始吃正常饮食了，是否就不需要补充鱼肝油了呢？不是的，仍应该额外补充，只是量有所减少，每日补充维生素A800国际单位，维生素D200国际单位。不爱吃蔬菜和水果的宝宝维生素可能会缺乏，粮食、奶和蛋肉中也含有维生素，所以宝宝一定要均衡膳食。

► 喂养攻略

在饮食生活方面，宝宝已成了家庭中的一员。宝宝此时已结束了以喝牛奶、奶粉为主的饮食生活，完成了断奶期的任务。但是，认为结束了断奶期就必须停止喂牛奶或奶粉，却是错误的想法。

随着宝宝的成长，身体的各部分组织都需要增加养料。人体的血液、肌肉和脏器都是由蛋白质构成的，为了制造这些蛋白质，就需要动物性蛋白质，也就是说鱼、肉、蛋类的食物无论如何都不可缺少。尽管如此，也还有不喜欢吃这类食物，或是连续吃就烦了的宝宝。

动物性蛋白质既不令人喜欢也不让人讨厌，连续吃也不腻人，动物性蛋白质最好的是牛奶（奶粉），牛奶喝起来省时方便，价格也比较便宜。所以结束了断奶期的宝宝，也可把牛奶作为动物性蛋白质的来源，继续喂给宝宝。

► 新妈妈须知

手指灵巧的宝宝，在快1周岁时，基本上能把食物用小匙舀起来送到嘴里。如果有些宝宝觉得练习用小匙吃饭麻烦，就会用手抓着吃，即使这样也不要斥责宝宝，宝宝长大了自然不会用手抓着吃饭了。



第51~52周，宝宝满1岁了

宝宝1周岁了，一般都能吃爸爸妈妈日常吃的食物，所以即使不为宝宝做特别的食物，吃现在的食物也可以了。

► 营养快线

这个阶段的宝宝有的完全能和爸爸妈妈一样吃饭了，也有的宝宝每日只吃半碗米饭，给点心也不爱吃，而只爱吃鱼、肉和蛋类食物。这样的宝宝需要大量补充维生素C，所以应多给他喝些果汁。

有些宝宝既吃不下米饭，动物蛋白质也摄入不够，那就应该像以前一样喂些牛奶，当然并不是说快1周岁的宝宝必须施行以米饭为主，牛奶、奶粉等为辅的饮食结构。

加餐也因宝宝的个性不同而不一样。总的来说，食量小的宝宝，喜欢吃带咸味的食物，食量大的宝宝则饼干、蛋糕等什么都喜欢吃。

► 营养专家提醒

宝宝1岁时，一般都长出5~6颗乳牙。这时，就不能像刚添加辅食那样，只吃比较碎烂的食物，而应在饮食中加一些稍硬的早点或午点。这样不仅能更好地促进宝宝的咀嚼肌肉发育，提高咀嚼功能，还可以促进唾液腺分泌，有助于食物消化，并促进大脑、颌面部及乳牙发育。

同时，也可避免颌骨大小和牙齿大小不协调，造成牙齿排列不齐。虽然甜食并不是引起龋齿的唯一原因，但其中含有大量糖分，护理不当很容易诱发龋齿，因此少吃甜食有利于宝宝的牙齿发育。然而少吃甜食并不是不让宝宝吃一点含糖分的食物。正确的方法是少吃并规则地吃，吃完后马上吃粗纤维的食物或用温开水漱口，以减少甜食中的糖分在口腔里停留的时间，避免形成龋齿。

► 喂养攻略

宝宝在吃断奶食物时，就可以看出他爱吃什么、不爱吃什么了。这一时期常有这样的事，到昨天还碰都不碰的食物，今天却突然大吃起来。相反，最爱吃的食物也会在不知不觉中吃腻。因此，不要过早地下结论宝宝爱吃什么，不爱吃什么。开始时不吃的东西，以后可变换一下外形或稍微调调味，宝宝可能就会吃了。

妈妈最好不要因为宝宝“不爱吃”而取消那类食物。有些爸爸妈妈为了让宝宝多吃一口，采取哄骗的办法引逗宝宝吃饭。有的宝宝吃饭没有固定地点，爸爸妈妈四处追着

喂饭。长此以往，宝宝会形成条件反射，离开特定环境，就激不起食欲。爸爸妈妈要试着给宝宝喂他能吃的各种食物，不要人为地造成宝宝挑食、偏食的坏习惯。

► 新妈妈须知

现在的宝宝，看到父母吃东西时往往会表现出想吃的样子。这时，很多妈妈会觉得宝宝已经长出了牙齿，就会给宝宝吃很多东西。但其中有一些东西并不适合宝宝，如花生、瓜子或较硬的豆状小食物等。宝宝虽然长牙齿了，但咀嚼能力还不够强，吞咽功能也没有发育完善，那些光滑较硬的小食物很容易呛入宝宝的气管里，引起窒息。另外，宝宝会走了，身体活动也更加灵活，房间里的一些未能妥善放置的小物品，宝宝一旦发现就习惯性地放入嘴里，一不小心就会呛入气管里发生窒息。

因此，父母要特别注意，房间里的豆状物品一定要妥善放置，如纽扣、硬币等，不要给宝宝吃花生、瓜子仁或小糖果丸，即使吃橘子、苹果等水果，也一定要注意先把核取出来，以免呛入宝宝的气管里。

► 富含碘、钙、铁、锌的日常食物（每100克含量）

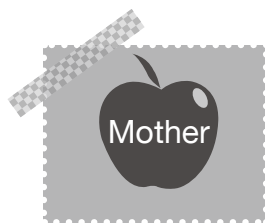
含量高		含量次高
碘	>20微克 紫菜、海带、淡菜、虾皮、海米、豆腐干、鹌鹑蛋、鸡蛋	<20微克 羊肝、猪肝、墨鱼、鸡肉、牛瘦肉、小白菜、黄豆、青椒、豆腐、平鱼
钙	>600毫克 芝麻酱、配方奶粉、虾皮、黑芝麻粉、奶酪、全脂奶粉、婴儿营养粉	<600毫克 芥菜、黑油菜、豆腐干、豆腐、绿苋菜、小油菜、燕麦片、鲜牛乳
铁	>20毫克 黑木耳、松蘑、芝麻酱、鸭血、五香豆腐干、鸡血、鸭肝、猪肝	<20毫克 河虾、羊肝、黑油菜、瘦肉、红糖、蛋黄、苋菜、菠菜
锌	>10毫克 鲜扇贝、小麦胚粉、牡蛎肉、小核桃	<10毫克 猪肝、羊瘦肉、口蘑、白蘑、牛前腱肉

► 婴儿辅食种类及添加顺序

开始添加月龄	辅食名称	每日添加量
满月	浓鱼肝油（含维生素A、D）	由2滴渐增至6滴
	维生素K1片	母乳喂养儿生后2周至3月 每周口服2毫克
	橙汁、苹果汁、葡萄果汁（或）维生素C片	试量~3茶勺 25~50毫克
	复合维生素B片	1/4~1/2片
	钙片（按元素钙计）	200毫克
2~3	菜汤、果汁、果酱、米汤	3~6汤勺
	鱼泥或鱼糊	1~2汤勺
4~6	豆浆、米糊、乳儿糕、稀粥	2汤勺，增至半小碗
	蛋黄	1/4个，增至1个
	动物血块	小量加入糊或粥中，用勺试喂
	菜末~碎菜、水果泥	小量加入糊或粥中，用勺试喂
7~9	烂粥、烂面	半碗至1小碗
	菜泥、土豆泥、胡萝卜泥	1~2汤勺加入粥中
	香蕉泥、苹果泥	直接喂食1~2汤勺
	豆腐、豆制品	试量~小块
	碎菜、小片叶菜	3~5汤勺加入粥、面中
	鱼、肉末、肝泥、肉松	试量~1汤勺
	饼干、烤馒头或窝头片	小量
	蒸鸡蛋羹	1个蛋量
10~12	软饭、面条、鱼、肉块、肝、带馅食品、豆制品、小点心、绿叶菜、水果、各种蔬菜	根据食欲及消化情况安排2~3餐辅食，或加2次点心

注：人工喂养时，添加辅食的时间可提前2~4周。4个月之前所添加的辅食更多的是个别营养素的补充，更适用于人工喂养、混合喂养、早产儿、双胞胎的宝宝，4个月之后添加的辅食则具备完整的食品概念。

1平茶勺≈5毫升，1平汤勺≈15毫升，1小饭碗≈100毫升



专家推荐的 咀嚼型营养辅食

果仁黑芝麻糊

■ **材料** 核桃仁、花生仁、腰果、黑芝麻、麦片各50克。

■ **调料** 白糖适量。

做法

- 1.将核桃仁、花生仁炒熟，研碎；腰果泡2小时后切碎；黑芝麻炒熟，研碎。
- 2.将麦片加适量清水，放入锅中用大火煮沸，放入核桃仁碎、花生仁碎、腰果碎转小火煮5分钟，最后放入黑芝麻碎搅拌均匀，加白糖调味即可。

功效解析

果仁和黑芝麻都富含较多的矿物质，有健脑益智、强身健体的功效，宝宝常吃有助于大脑的发育。

鱼肉拌茄泥

■ **材料** 茄子1/2个、净鱼肉30克。

■ **调料** 盐、香油各适量。

做法

- 1.茄子洗净，放入沸水锅中蒸至熟烂，去皮压成茄泥。净鱼肉切成小粒，用沸水焯熟。
- 2.将凉凉后的茄泥与鱼肉混合，加入盐和香油调匀即可。

功效解析

鱼肉营养丰富，含有蛋白质、脑黄金、微量元素等，能促进宝宝脑部发育；茄子含有一定的胡萝卜素、维生素B₂、维生素P、粗纤维、铁、钙、磷等，可以清热解毒、活血化淤、利尿消肿。

山药粥

■ **材料** 山药30克、虾1个、大米50克。

■ **调料** 盐、葱花各适量。

做法

- 1.将大米洗净，浸泡1小时；山药去皮，洗净，切成小块；虾去壳，去除沙线，洗净，切成小丁备用。
- 2.锅中放入大米和适量水，煮沸后再加入山药块，用小火煮15分钟。
- 3.放入虾肉丁，再略煮2分钟，加入盐、葱花调味即可。

功效解析

山药质地细腻、味道甜美，有丰富的淀粉和蛋白质，易于消化，可以补脾益胃，适合脾胃不太好的宝宝食用。

番茄洋葱鸡蛋汤

■ **材料** 番茄、洋葱各50克，鸡蛋1个。

■ **调料** 海带清汤、盐、葱花、酱油各适量。

做法

- 1.番茄洗净，焯烫后去皮，切成块；洋葱洗净，去外皮，切碎；鸡蛋打散，搅拌均匀。
- 2.锅置火上，放入海带清汤，大火煮沸后加入洋葱碎、酱油，转中火再次煮沸后，加入番茄块，再转小火煮2分钟。
- 3.锅里的番茄和洋葱汤煮沸后，加入蛋液，搅拌均匀后加盐、葱花调味即可。

功效解析

此道汤中加入适量的洋葱，可以刺激胃、

肠及消化腺分泌，增进食欲，特别适合消化不良、食欲不振的宝宝食用。

鲜肉馄饨

■ **材料** 猪瘦肉100克、馄饨皮20张、鸡蛋1个。

■ **调料** 盐、葱末、肉汤、紫菜各适量。

做法

1.猪瘦肉洗净，切末；紫菜洗净，撕碎；鸡蛋打散成蛋液；猪肉末、盐、葱末加蛋液，搅拌成肉馅。

2.肉馅分成20等份，分别包在馄饨皮内，成20个馄饨生坯。

3.锅置火上，加适量肉汤煮沸后，放入馄饨生坯，中火煮5分钟至沸腾后转小火，撒上紫菜碎，略煮1~2分钟，加盐调味即可。



功效解析

给宝宝做的馄饨要包得小点，并且尽量煮得熟烂一些，这样利于消化。

鱼泥馄饨

■ **材料** 鱼泥50克，馄饨皮6张，韭菜末、香菜末各20克。

■ **调料** 生抽适量。

做法

1.鱼泥加韭菜末做成馄饨馅，包入馄饨皮中，做成馄饨生坯。

2.锅内加水，煮沸后放入馄饨生坯，煮沸后，倒少许生抽再煮一会儿，至馄饨浮在水上时，撒上香菜末即可。



功效解析

鱼泥富含蛋白质、不饱和脂肪酸及维生素，宝宝常吃可以促进生长发育。做成馄饨，会让宝宝更容易接受面食，以补充身体内所需要的碳水化合物。

甜发糕

■ **材料** 鸡蛋1个，面粉、玉米面各10克，蜡纸1张。

■ **调料** 白糖、牛奶、发酵粉各适量。

做法

1.鸡蛋打散，边打散边加白糖，直至蛋液发白起泡；再将面粉、玉米面、发酵粉、牛奶一起加入搅拌均匀，做成柔软面坯。

2.在蒸笼中铺一张蜡纸，将搅拌好的面坯铺在蜡纸上，放入蒸锅用大火蒸30分钟，取出凉凉，切块装盘即可。

枣泥软饭

■ **材料** 红枣、大米各20克。

■ **调料** 牛奶100毫升。

做法

1.红枣洗净，上笼蒸熟，去皮、核，剁成泥；大米用水淘洗干净。

2.将大米放入电饭锅中，加清水、牛奶焖20分钟至熟，拌入枣泥，再焖2~3分钟即可。



功效解析

红枣富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁等矿物质，能补充宝宝所需的多种营养成分，补脾益胃，健脑益智，很适合营养不良的宝宝食用。

生菜肉卷

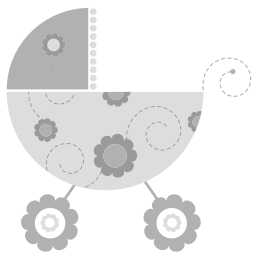
■ **材料** 生菜叶2片、牛肉50克、鸡蛋1个。

做法

1.生菜叶洗净后，放到沸水中焯过，沥干水。

2.牛肉剁成肉泥；鸡蛋磕入碗中，拌入牛肉泥调匀。

3.用生菜叶将调好的牛肉泥包好，做成生菜卷，上锅蒸熟，切段即可。



第二章

1~3岁婴幼儿同步营养方案

1~3岁是宝宝潜能开发的关键时期，而潜能开发的基础是营养，只有搭配好营养，保证婴幼儿身体可以良好的发育，宝宝才能有能力和接受更多的教育。1~3岁是宝宝生长发育最快的年龄段，这一时期宝宝的营养摄取，直接决定了宝宝大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的健康，所以父母必须抓住宝宝这一特殊时期为宝宝打好扎实的营养基础。



1~2岁：牙齿初长成期

1岁~1岁3个月：“小大人”多样化饮食

宝宝到了这一阶段已进入断奶食结束期，可以吃非粉末状的各种食物了。这个阶段日常饮食的重点，是要对宝宝的饮食进行多样化的营养搭配，注意膳食的营养均衡。

营养快线

宝宝此时即可结束断奶食，跟父母一样，一天吃早、中、晚三餐。这个时期的宝宝喜欢自己进食，可以在一定程度上使用勺子。而且开始使用杯子，能够独自喝牛奶或喝水。虽然能吃和父母相同的食物，但由于其消化功能仍不完善，还是应该尽量给予易于消化的食物。米饭尽量做得软烂一些，蔬菜及水果尽量切得细小再喂食给宝宝。

营养专家提醒

这个阶段的宝宝，膳食的安排尽量做到花色品种多样化，荤素搭配，粗细粮交替。安排各种食物如鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等。保证维生素C等营养素的摄入。最好每日给予1~2杯豆浆或牛奶，每日3次正餐加1~2顿点心。

► 喂养攻略

宝宝这个时候可以吃大部分谷类食物了，小米、玉米中含胡萝卜素，谷类的胚芽和谷皮中含有维生素E，应让宝宝适量摄入。但是，谷类中某些人体必需氨基酸的含量低，不是理想的蛋白质来源。而豆类中含有大量这类营养物质，因此，谷类与豆类一起吃可以达到互补的效果。

此时宝宝的咀嚼功能还不够发达，仍应坚持每天单独为宝宝加工、烹调食物，少用油炸，以防脂肪摄入过多，食物过硬，宝宝的食物加工要细且体积不宜过大；要引导和教育宝宝自己进食，进餐要有规律，进餐时让其暂停其他活动，集中精力进餐。

► 新妈妈须知

这时，妈妈可能会注意到学步的宝宝食欲明显下降，突然对吃的食物挑剔起来，刚刚吃一点就将头扭向一边，或者到了吃饭的时间拒绝到餐桌旁。这时，妈妈应该采取的措施是在每次吃饭时，准备一些营养丰富的食物，让他选择想吃的食物，尽可能变换口味并保持营养。

宝宝的食物应单独制作，质地应细、软、碎、烂，避免刺激性强和油腻的食物。食物烹调时还应具有较好的色、香、味、形，并经常更换烹调方法，以刺激宝宝胃酸的分泌，促进食欲。加工时应尽量减少营养素的损失，烹调应注意色香味，口味以清淡为好，不宜食用酸、辣、麻等刺激性食物。



1岁4个月~1岁6个月：照顾娇嫩的消化系统

宝宝虽然现在已经可以吃成人食物了，但由于此时消化功能还没有发育成熟，因此要尽量喂易消化的食物。

► 营养快线

此阶段宝宝的消化器官尚在完善中，虽然已经可以吃普通食物了，但不能与成人饮食完全相同，应强调碎、软、新鲜，忌食煎炸、过甜、过咸、过酸和刺激性的食物。主食以谷类为主，要勤换花样，保证肉、蛋、奶各类蛋白质丰富的食物的供应，以满足这个时期宝宝身体发育的需要。饮食要讲究搭配平衡，不能仅以吃饱为目的。

► 营养专家提醒

1岁多的宝宝，已有一定的咀嚼和消化能力了，当宝宝能接受碎块状食物后，爸爸妈妈就应该适当给宝宝吃些较硬的食物，这样对宝宝的营养和吸收都有好处，不仅为宝宝提供更多的食物，还能锻炼宝宝的咀嚼系统。如果只吃柔软的食物，宝宝不需要太多的咀嚼就吞咽了，长期如此，宝宝的牙床和脸部肌肉得不到运动，颌部的发育一定会受到影响。

有的爸爸妈妈会担心宝宝的牙没长齐，吃不下较硬的食物，其实这种担心是没有必要的。相反，宝宝的能力往往都高于爸爸妈妈的估计，宝宝早在婴儿期就能凭牙床和舌头把块状食物碾烂咽下，何况现在宝宝已有8颗左右的乳牙，而且，如果给宝宝咀嚼有困难的食物，宝宝就会自动吐出来，这也是人的一种本能。

► 喂养攻略

此阶段以后是宝宝智力发育的黄金阶段，多吃富含卵磷脂和B族维生素的食物，大豆制品、鱼类、禽蛋、牛奶、牛肉等食物都是不错的选择。应尽量避免摄入过咸的食物及含过氧化脂质的食物，含铅的食物，含铝的食物，以免妨害宝宝的智力发育。

► 新妈妈须知

宝宝现在可以自己进食了，但是自我控制能力还很差，只要是自己喜欢吃的食物，就会不停地吃，没有节制，很容易引起消化不良，食欲减退，中医学中称为积食。

宝宝“积食”后，常常有腹胀、不思饮食或恶心、呕吐等症状。因为宝宝的消化系统发育仍不完善，胃酸和消化酶分泌较少，而且消化酶的活性相对较低，对于食物在质和量发生较大的变化时很难较快地适应，加上神经系统对胃肠的调节功能比较弱，很容易引发胃肠道疾病。因此，爸爸妈妈一定要避免宝宝“积食”。当宝宝出现“积食”时，在饮食方面要进行调节，首先节制进食量，较平常稍少一点即可；食物最好软、稀且易于消化，比如米汤、面汤之类；尽量少食多餐，以达到日常总进食量。同时还要带宝宝多到户外活动，以促进其食物消化和吸收。

1岁7个月~1岁9个月：让宝宝愉快进餐

现在常听到年轻的爸爸妈妈抱怨自己的宝宝“什么都不想吃”，该如何使宝宝“见饭香”呢？当然，除了提高烹调水平这一基本点外，还要讲究些方式、方法，让宝宝愉快的进餐。

► 营养快线

这个阶段宝宝的乳牙大部分已经出齐，消化能力进一步提高。在膳食安排上可以比照成人的饮食内容。但此时宝宝吞咽功能尚不完善。花生米及其他类似食物，如有核的枣、瓜子等不要让宝宝食用，以免误吞入气管，发生窒息的危险。

► 营养专家提醒

宝宝在婴儿期以奶为主，4~6个月时开始添加辅食，6~10个月时断奶，然后到一岁半左右时食物种类向成人过渡，在这个食物的转变过程中，必须做到各种营养素的摄入平衡，也就是人们常说的“平衡膳食”。要做到平衡膳食，需遵循以下原则：

品种多样化 粗细粮合理搭配，肉、蛋、鱼、蔬菜、水果、植物油、糖等食物都要吃。

各类食物的比例适当 蛋白质、脂肪和碳水化合物最好按12%~15%，25%~30%，60%~70%的比例供给。也就是说，身体需要的热量有50%以上应由碳水化合物供给，并且数量要保证足够。

食物之间要调配得当 要注意动物性食物与植物性食物的搭配、粗粮与细粮的搭配、干稀的搭配、甜与咸的搭配。

每顿饭食的量要合适 既要考虑到宝宝的食量，也要考虑到宝宝能摄入到足够的各种营养素。

► 喂养攻略

1~2岁宝宝的食谱为“三餐一点”：早餐应占总热量20%，午餐占35%，晚餐占30%，点心占15%。下面举例介绍一天的食谱，供爸爸妈妈参考：

早餐	牛奶200毫升，面包25克，鸡蛋50克
午餐	稀饭75克，瘦肉末50克，蔬菜泥30克，水果50克
点心	牛奶100毫升，饼干20克
晚餐	稀饭75克，土豆泥30克，鱼肉50克，牛奶100毫升

► 新妈妈须知

● 宝宝进餐使用的桌、椅、碗、筷等的大小、形状均要适合宝宝的年龄特征，否则会影响宝宝的进食兴趣。

● 饭前半小时至1小时内不要让宝宝吃任何食物，特别是甜食如糖果等，否则会影响吃饭时的食欲。

● 饭前应让宝宝做些较平缓的活动，避免宝宝过度兴奋。应让宝宝养成这样的好习惯：饭前15分钟把玩具收好，上厕所，然后用肥皂洗手，等候在餐桌旁准备开饭。

● 在进餐过程中，要提醒宝宝细嚼慢咽，不要边吃边玩，不能边吃饭边看电视。要鼓励宝宝多吃，但不要让宝宝过量进食，更不可强迫。若是宝宝食欲不振，爸爸妈妈应该先查明可能存在的原因，然后进行解释与鼓励，不可不分青红皂白地训斥宝宝。

● 食物的种类和花样要不断更换。在给宝宝食用新食物时，可用讲故事的方式向宝宝讲解新食物的营养价值，对人体生长发育的作用。在给宝宝吃新食物前，不要让宝宝吃其他食物，这样有利于增加宝宝的食欲。



1岁10个月~2岁：粗细搭配，营养更好

爸爸妈妈不要一味给宝宝吃精细食物，要注意粗细搭配，这样才能让宝宝得到最全面、最均衡的营养。

► 营养快线

精制食物的营养成分通常丢失过多，宝宝应少吃精细食物。另外，精细食物往往含膳食纤维少，不利于肠蠕动，容易引起便秘。但是，提倡宝宝少吃精制食物，并不是说宝宝吃的食物越粗糙越好。就拿米面来说，加工太粗吃起来难以消化吸收，甚至还

会影响其他食物充分吸收消化，这并不适合该时期宝宝的消化特点。因此，给宝宝吃的食物，既不要过于精制，也不要太粗糙，两者都要兼顾。

► 营养专家提醒

爸爸妈妈如果用点心给宝宝补充一些营养，或调剂一下宝宝的胃口，是可以的。对那些食欲不佳，饭量小的宝宝，应该吃一些点心。但不要在正餐时间吃，以免影响宝宝正常的食欲。可以在两餐之间，以作为营养的补充。给宝宝吃的点心，爸爸妈妈要加以选择。在选购点心时，注意不要买口味太甜的点心。因为太甜的食物，容易让宝宝伤食，对牙齿也有害。吃完点心后，要让宝宝喝些温开水，清除一下口腔中的食物残渣，这对宝宝的牙齿是非常有利的。

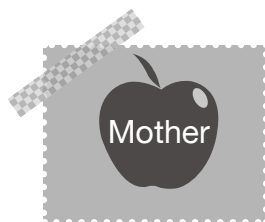
► 喂养攻略

与植物类食物相比较，宝宝更容易从肉类食物中摄取铁质，所以要强调肉类的重要性，平均每天给宝宝吃15~30克的肉食。经常让宝宝吃些深海的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等，因为其中富含对宝宝脑部发育非常重要的DHA成分。

► 新妈妈须知

宝宝的生长发育需要大量的营养，特别是维生素类物质，对预防宝宝的一些疾病有非常重要的作用。那么怎样保护好蔬菜中的维生素，使之发挥应有的作用呢？

蔬菜要先洗后切，洗时不要在水中久泡，以免蔬菜中可溶性维生素和矿物质损失。由于维生素C等在酸性环境中比较稳定，所以在做菜时最好加些醋，既改善了口味，提高了宝宝的食欲，又保护了蔬菜中的营养成分。



专家推荐的 软烂型营养食谱

芝麻拌芋头

■ **材料** 芋头1/2个、熟芝麻30克。

■ **调料** 生抽、海味汁各适量。

做法

- 1.芋头洗净，入沸水中煮熟，取出凉凉，去皮，捣成泥状。
- 2.芝麻放入碗中，加入芋头泥拌匀，淋入生抽、海味汁拌匀即可。

蒸红薯芋头

■ **材料** 红薯、芋头各50克。

做法

- 1.红薯和芋头分别洗净，入蒸锅中隔水煮熟，取出凉凉。
- 2.红薯和芋头分别去皮，拿勺背压成泥状，拌匀即可。

豆腐鱼蒸蛋

■ **材料** 净鱼肉、豆腐各50克，鸡蛋1个。

■ **调料** 姜末、料酒各适量。

做法

- 1.鱼肉剁碎，用料酒和姜末搅拌；豆腐洗净，捣碎。
- 2.鸡蛋打到碗里，搅拌均匀，加水搅匀之后加入鱼肉和豆腐碎拌好。
- 3.锅内加水煮沸，把盛满蛋液的容器放入锅内，蒸10分钟即可。

蛋花麦仁粥

■ **材料** 麦仁30克、鸡蛋1个。

■ **调料** 白糖适量。

做法

- 1.鸡蛋打散，搅匀，炒熟备用。
- 2.麦仁用温水泡软后倒入锅中，用小火煮5分钟，慢慢搅拌。
- 3.将炒好的鸡蛋倒入麦仁锅中，略煮2分钟，加入白糖轻轻搅拌即可。

水果西米露

■ **材料** 猕猴桃15克、草莓20克、哈密瓜30克、西米50克。

■ **调料** 速溶椰子粉适量。

做法

- 1.猕猴桃去皮，切块；草莓洗净，切丁；哈密瓜去皮、子，切丁。
- 2.锅内放清水，将西米煮熟。
- 3.用沸水将椰子粉冲开，加入煮好的西米、切好的水果，混合均匀即可。

梨汁糯米粥

■ **材料** 雪梨2个、糯米100克。

■ **调料** 冰糖适量。

做法

- 1.将雪梨去皮、核，捣碎，去渣留汁；糯米洗净，备用。
- 2.锅置火上，倒入糯米、冰糖和雪梨汁，大火煮沸，再转小火熬至汤粥黏稠即可。

 功效解析

雪梨营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素和矿物质，生吃可以祛火，煮着吃可以润肺。

双米银耳粥 ::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 大米、小米、水发银耳各20克。

 做法

- 1.大米和小米分别淘洗干净；水发银耳择洗干净，撕成小朵。
- 2.锅内放清水，放入大米、小米，大火煮沸，放入银耳，转中火慢煮约15分钟至熟即可。

 功效解析

大米具有补脾、和胃、清肺的功效；小米含有许多维生素和矿物质；银耳是一种富含粗纤维的食品；三种原料煮成的粥，营养丰富，口感软糯，可以经常给宝宝吃。

牛肉蓉粥 ::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 玉米粒、牛肉、大米各50克。

■ **调料** 盐、葱、姜各适量。

 做法

- 1.牛肉洗净，剁成蓉；大米、玉米粒分别淘洗干净；葱、姜分别洗净，切成末。
- 2.锅置火上，放清水，放入大米和玉米粒，煮10分钟后放入牛肉蓉和葱末、姜末，煮沸后转小火煮15分钟熬成粥，加盐调味即可。

鸭蓉米粉粥 ::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 鸭脯肉、米粉各50克。

■ **调料** 植物油适量。

 做法

- 1.鸭脯肉洗净，剁碎，倒入油锅中慢炒成鸭蓉。

- 2.用凉水将米粉调开，倒入锅内，加温水拌匀，煮沸后，加鸭蓉，煮5分钟即可。

 功效解析

鸭肉中钾、铁、铜、锌等微量元素的含量都较丰富；米粉富含B族维生素，能温暖脾胃、补中益气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

鸡肉油菜粥 ::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 鸡脯肉50克、大米15克、油菜10克。

■ **调料** 植物油、盐各适量。

 做法

- 1.大米洗净，浸泡1小时；油菜洗净，切末；鸡脯肉洗净，剁泥。
- 2.锅置火上，加大米和水，大火煮沸，再转小火将粥煮至黏稠。
- 3.另取一锅，加油烧热，放入鸡肉泥煸炒至熟；将炒好的鸡肉泥放在大米粥中，煮10分钟，撒入油菜末略煮，加盐调味即可。

飘香紫米粥 ::::::::::::::::::::::::::::::::::

■ **材料** 大米、紫米各50克。

■ **调料** 芝麻、山楂糕、红糖各适量。

 做法

- 1.芝麻炒香备用；山楂糕切成粒。
- 2.紫米、大米分别淘洗干净，加适量清水，入锅中，大火煮沸，再转小火煮15分钟至黏稠。
- 3.把炒过的芝麻、红糖放进粥内，搅拌均匀，出锅前撒上山楂糕碎即可。

 功效解析

此粥非常适合消化不良的宝宝食用，但切记不要多吃，否则容易引起胃酸。

玉米火腿油菜

■ **材料** 玉米粒罐头1盒、油菜200克、火腿50克。

■ **调料** 盐、生抽各适量。

做法

- 1.将玉米粒焯熟，捞出，沥水；火腿切丁；油菜洗净，切段，用沸水焯一下，沥水。
- 2.将玉米粒、油菜段、火腿丁放在一个大碗内，加盐、生抽拌匀即可。

功效解析

此道菜营养丰富，不仅含有各种维生素、矿物质与微量元素、蛋白质，还有有益人体的膳食纤维、不饱和脂肪酸和卵磷脂等，可促进宝宝消化吸收。

素蒸冬瓜盅

■ **材料** 冬瓜50克，冬笋末、水发冬菇末、口蘑末各10克。

■ **调料** 植物油、料酒、生抽、冬菇汤、香油、白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1.油锅烧热，放入冬菇末、冬笋末、口蘑末煸炒，再加料酒、生抽、白糖、冬菇汤，烧沸后用水淀粉勾厚芡，冷却后制成馅。
- 2.冬瓜洗净，去皮，在肉厚处挖出圆柱形，焯水后抹香油，填入馅，放盘中，蒸10分钟即可。

功效解析

冬瓜含有丰富的胡萝卜素及多种维生素，且钙、磷、钾盐含量高，对宝宝身体发育非常有益，还可清热解毒、利尿消痰。

香菇炒三素

■ **材料** 鲜香菇、胡萝卜、山药各100克，圆白菜250克。

■ **调料** 盐、植物油各适量。

做法

- 1.将鲜香菇、圆白菜、胡萝卜分别洗净，切成薄片；山药去皮，洗净，切成薄片。
- 2.油锅烧热，先放入胡萝卜片、香菇片翻炒片刻，再放入圆白菜片、山药片，炒熟后，加盐调味即可。

功效解析

这道菜富含维生素C，香菇与胡萝卜、圆白菜等的搭配，提高营养功效。

鸡丝炒青椒

■ **材料** 青椒丝50克、鸡脯肉丝100克、鸡蛋1个（取蛋清）。

■ **调料** 植物油、淀粉、料酒、花椒、葱末、盐各适量。

做法

- 1.鸡脯肉丝与蛋清拌匀，加淀粉、料酒、盐腌渍10分钟。
- 2.油锅烧热，倒入花椒，爆出香味，再放入鸡丝，煸炒至白色，随后下入青椒丝，大火快速翻炒，加盐、葱末炒匀即可。

功效解析

鸡丝蛋白质含量高，容易被宝宝吸收，有健脾胃、增强体力、强壮身体、增加免疫力的功效，有助于宝宝身体发育。

软煎鸡肝

■ **材料** 鲜鸡肝100克、鸡蛋1个（取蛋清）。

■ **调料** 面粉、盐、植物油、葱花各适量。

做法

- 1.鲜鸡肝洗净，切成片。
- 2.将鸡肝片裹上盐、面粉、蛋清。
- 3.锅置火上，放植物油烧热，滑入鸡肝片，煎至鸡肝片两面呈金黄色，点缀葱花即可。

**功效解析**

鸡肝含有丰富的蛋白质、磷、铁、锌、维生素A、B族维生素，让宝宝常吃鸡肝，可以保护宝宝视力，防止宝宝眼睛干涩疲劳，还可治疗小儿疳积。

橙汁鱼片

■ **材料** 鱼片100克、鸡蛋1个。

■ **调料** 橙汁、盐、面包粉、橄榄油、料酒各适量。

做法

- 1.鱼片用盐、料酒腌一下；鸡蛋打入碗中搅散后，加入面包粉，裹住鱼片。
- 2.锅内放橄榄油烧热，将鱼片放入锅中煎熟，取出来盛盘后，将橙汁均匀地淋在上面即可。

**功效解析**

鱼片最好用海鱼如鳕鱼片，煎时不要用铲子翻。多吃鱼可以给宝宝提供丰富的蛋白质，补脑益肾，让宝宝更加聪明灵活。加了橙汁的鱼片则会给宝宝带来很新奇的感觉。

肉末黄豆芽煨面

■ **材料** 猪肉100克、黄芽菜50克、面条200克。

■ **调料** 盐、料酒、葱末、姜末、高汤、植物油各适量。

做法

- 1.黄豆芽洗净，切丝；猪肉洗净，切末，加料酒、葱末、姜末拌匀。
- 2.面条入沸水中煮熟，捞出沥干水分。
- 3.油锅烧热，煸炒猪肉末，加高汤、黄豆芽煮3分钟，再下面条略煮，放盐、葱末调味即可。

**功效解析**

黄豆芽是一种营养丰富、味道鲜美的蔬

菜，是蛋白质和维生素的主要来源，但是要注意，如果宝宝拉肚子了，就不能让宝宝吃黄豆芽，因为黄豆芽性寒，可能会加重宝宝病情。

肉末海带面

■ **材料** 猪肉末100克、海带丝50克、面条200克。

■ **调料** 盐、酱油、葱姜末、料酒、植物油各适量。

做法

- 1.海带丝洗净；猪肉末加酱油、部分葱姜末、料酒拌匀。
- 2.锅中加水煮沸后，放入面条用中火煮3分钟至熟，捞出沥水。
- 3.另取一锅置火上，放适量植物油烧热后，下入猪肉末，用大火煸炒片刻，加适量清水、海带丝、剩下的葱姜末，转小火同煮10分钟，再放入煮好的面条，加盐调味即可。

**功效解析**

海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的微量元素，是促进大脑发育的好食物。

南瓜拌饭

■ **材料** 南瓜50克、大米200克、白菜叶30克。

■ **调料** 盐、香油、高汤各适量。

做法

- 1.南瓜去皮，洗净，切成碎粒；白菜叶洗净，切碎。
- 2.大米洗净，加高汤浸泡，再放在电饭锅内煮10分钟，待煮沸后，加入南瓜粒、白菜叶碎搅拌均匀，继续煮20分钟，最后加香油、盐调味即可。

**功效解析**

南瓜做熟后该酶即失去活性，不会影响维生素C的吸收利用。



2~3岁：牙齿成熟期



2岁~2岁3个月：更多热量，更多能量

2岁以后，宝宝的营养需求比以前有了较大的提高，每天所需的总热量达到1200~1300千卡。其中蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入量比例为1:0.6:4~5。

营养快线

宝宝由于胃容量的增加和消化能力的完善，从现在起每天的餐点要仍为5次，但每次的量应适当增多。一天的膳食中要满足食物多样化，有供给优质蛋白的肉、蛋类食物，也有提供维生素和矿物质的各种蔬菜。

粗粮中含有宝宝生长发育需要的赖氨酸和蛋氨酸，这两种蛋白质人体不能合成，因此可以适当给宝宝吃些粗粮。

巧克力中蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要，而且在饭前吃巧克力会影响宝宝食欲，妈妈不能给宝宝过多食用。

营养专家提醒

补充热量不能盲目，要根据体重来增减高热量食物。

这个阶段体重轻的宝宝，可以在食谱中多安排一些高热量的食物，配上番茄鸡蛋汤、酸菜汤或虾皮紫菜汤等，开胃又营养，有利于宝宝体重的增加。

已经超重的宝宝，食谱中要减少吃高热量食物的次数，多安排一些粥、汤面、蔬菜等易饱腹的食物。包饺子和包馅饼时要多放菜少放肉，减少脂肪的摄入，而且要皮薄

馅大，减少碳水化合物的摄入，同时还要适当限量。超重的宝宝要减少甜食，不吃巧克力，不喝含糖的饮料，冰淇淋也要少吃。但无论宝宝体重过轻还是超重，食谱中的蛋白质一定要保证，牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、鸡肉、豆制品等可轮换提供，蔬菜、水果每日同样必不可少。

喂养攻略

很多妈妈喜欢看宝宝狼吞虎咽般的吃饭，认为这样说明宝宝吃得香。但一般来说，宝宝吃饭时应咀嚼慢一些。饭菜在口中多嚼嚼，能使食物跟唾液充分混合，唾液中的消化酶能帮助食物进行初步消化，使吃下去的食物消化得更好，吸收利用得更多些。

同时，充分咀嚼食物，还有利于宝宝颌骨的发育，增加宝宝牙齿和牙周的抵抗力，并能使宝宝感到食物的香味，从而增加食欲。

新妈妈须知

妈妈最好不要在宝宝玩的时候喂饭，这样不利宝宝的消化吸收，因为吃饭不仅仅是嘴巴吃进去再咽下的事，而是涉及一系列全身的反应。

人在进食时看到饭菜首先在大脑里引起兴奋，在大脑的支配下，又使胃肠道系统有规律地运动、兴奋，分泌消化液，帮助食物很好地消化吸收，整个进食是一个有机的、完整的过程。如果吃饭心不在焉，大脑的刺激和支配作用会减弱，以致于整个消化系统处于涣散状态，不利于食物的消化吸收。



2岁4个月~2岁6个月：合理补充营养

在这个阶段，宝宝的饮食状况基本稳定，但爸爸妈妈要注意避免营养补充的误区和不合理的进食方式。

营养快线

每个宝宝身体内部都有自觉调理功能，而目前家庭中出现了给宝宝滥用营养补充剂的势头，今天让宝宝补铁，明天让宝宝补钙，后天又改成补锌。给宝宝吃营养滋补品的爸爸妈妈大有人在，这样会对宝宝造成不利影响。

如果宝宝比较瘦弱，首先要查明宝宝瘦弱的原因，是先天不足，喂养不当，还是宝宝患有某种疾病。只有找到原因，才能对症治疗。千万不能因为宝宝瘦弱，就盲目给宝宝吃营养品，甚至把成人吃的营养品给宝宝吃。

营养专家提醒

许多爸爸妈妈怕饮食中的营养成分不够全面，不能满足宝宝生长发育的需要，因此会买些营养品或补品给宝宝吃，如牛初乳、微量元素补充剂等，认为这些食物是补药，会促进宝宝的生长发育。其实，这些营养补品的营养价值并不高，有些补品更含有激素，有引起宝宝性早熟的可能。

也有些爸爸妈妈总是担心宝宝缺这缺那而给宝宝恶补，如给宝宝吃了鱼肝油，同时又吃多种维生素，吃了钙粉又吃多种矿物质增补剂，造成某种营养素摄入过多或营养素之间的比例失调，这对宝宝身体发育十分不利。因此，在吃任何保健品之前要先了解宝宝的身体状况，如通过静脉

血测定体内矿物质的情况，确实是某种元素缺乏再给予补充，并且要在医生的指导下进行。

喂养攻略

1岁前的宝宝应该多喝牛奶，但是再大些的宝宝就不宜喝过多的牛奶。因为牛奶是流质，不利于胃肠道蠕动，长此以往会导致胃肠功能下降，而且牛奶喝多了，饭菜自然就吃得少了，不利于宝宝生长。注意，2岁左右的宝宝最好选用配方奶粉，尽量不用鲜奶。因为鲜奶中牛乳蛋白质中的酪蛋白含量太高，不利于宝宝消化；牛乳中蛋白质、钙、钠、钾等的高含量与宝宝未成熟的肾脏功能不相适应。

另外，睡前喝牛奶会影响胃肠休息。对于2岁以上的宝宝，至少应在睡前两小时喝牛奶。

新妈妈须知

宝宝饭前、饭后半小时和吃饭时都不宜喝水。有些宝宝在吃饭时总喜欢边吃饭边喝水，这是不符合饮食卫生的。饭前饭后半小时内喝水会影响胃的消化功能。人的胃肠等器官，到了平时吃饭的时间，就会条件反射地分泌消化液，如牙齿在咀嚼食物时，口腔会分泌唾液，胃分泌胃酸和胃蛋白酶等，与食物碎末混合在一起，这样，食物中的大部分营养成分就被消化成易被人体吸收的物质了。

如果在饭前饭后半小时内喝茶饮水，势必会冲淡和稀释了唾液和胃液，并使蛋白酶的活力减弱，影响消化吸收。如果宝宝在饭前口渴得厉害，可以先少喝点温开水或热汤，休息片刻后再进餐，就不致影响宝宝肠胃的消化功能了。



2岁7个月~2岁9个月：顺利 完成饮食过渡期

此时宝宝已经完成了由液体食物向固体食物的过渡，不过每天还应饮用适量配方奶，保证钙的吸收。同时多吃含钙高的食物，每天保证一定时间的日照。

营养快线

2岁半后，宝宝的乳齿刚刚出齐，咀嚼能力不强，消化功能较弱，而需要的营养量相对高，所以要为他们选择营养丰富而易消化的食物。饭菜的制作要细、碎、软，不宜吃难消化的油炸食物。要保证充足的优质蛋白质。宝宝旺盛的物质代谢及迅速的生长发育都需要充足且优质的蛋白质。宝宝膳食中蛋白质的来源，50%以上应来自动物蛋白质及豆类蛋白质。热量适当，比例合适。热量是宝宝活动的动力，但供给过多会使宝宝发胖，长期不足则会影响生长发育。膳食中的热量来源于三类产热营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物，三者比例有一定要求。

宝宝的要求是：蛋白质供热占总热量的12%~15%，脂肪供热占30%~35%，碳水化合物供热占50%左右。各类营养素要齐全，在一日的膳食中要有以谷类食物为主，要供给优质蛋白质的肉、蛋类食物，还要有供维生素和矿物质的各种蔬菜。

营养专家提醒

该时期的宝宝，愿意自己做事，不愿按成人意见办事，但喜欢模仿别人动作。心理活动受外界的影响，是被动的。开始有语言和思维，开始形成习惯。在进食方面，喜欢自己吃饭，用自己固定的碗和勺，并坐在固定的座位上。因此，对3岁前的宝宝要注意

培养良好的饮食习惯，从小给予宝宝多种食物，让宝宝接触、接受各种味道，以免宝宝出现挑食、偏食的现象，只有这样才能获得全面均衡的营养。

喂养攻略

传统观念认为，吃辣的东西对宝宝有百弊无一利。但许多资料表明，适当吃一些辣味食物，可以起到健脑作用。

如：大葱含有维生素C、B族维生素，以及脂肪油、辣椒素等功能活性成分，大葱与鱼肉一起做菜，除它本身的营养价值外，还具有调味解腥、增进食欲、开胃消食和抑制细菌生长的作用。大葱还可以入药，用作健胃剂、发汗剂及健脑剂等。

但要注意不可食用过量，以防上火。辣味食物刺激性很大，过量食用会使味觉细胞的辨味能力降低，致使宝宝食欲下降而偏食。

新妈妈须知

大部分妈妈给宝宝提供的食物都倾向于高蛋白、高热量食物，而蔬菜的营养价值并没有引起大家足够重视，因而屡屡造成宝宝偏食，只爱吃肉不爱吃菜。为了宝宝的营养均衡，妈妈必须采取积极的方法，鼓励宝宝多食用蔬菜。

炒菜时注意色、香、味的搭配 在正餐前应加点拼盘，有助于宝宝食欲的增加。

生熟搭配 可以生吃的蔬菜可不必加工，以避免维生素的破坏和流失。但胡萝卜等富含脂溶性维生素的食物必须用油脂炒才能使胡萝卜素和维生素被人体充分利用。

荤素搭配 可增加宝宝的营养，使营养物充分地被吸收，合理利用，避免宝宝挑食、厌食。



2岁10个月~3岁：与大人一起进餐

宝宝在此阶段普遍已经能够独立进餐，但会有边吃边玩的现象，爸爸妈妈要有耐心，让宝宝慢慢用餐，以保证宝宝真正吃饱，避免进食不当导致的营养不良。

营养快线

宝宝在2岁半后户外活动增加，饮食种类逐渐多样化。因此，对于健康的宝宝来说，就不需要专门补充维生素D和钙剂了。这个阶段的宝宝肠胃功能还处在不断完善的过程中，要鼓励宝宝充分咀嚼，以减轻胃肠道消化食物的负担，保护胃肠道，促进营养素的充分吸收和利用。

营养专家提醒

妈妈应该合理安排宝宝每天吃饭的时间、次数和食量，切勿让宝宝暴饮暴食，影响健康。

所谓暴饮，就是在短时间内喝大量的水。暴饮可致胃急性扩张，并冲淡胃液，同时大量的水分可于短时间内进入血液及组织内而导致水肿。

所谓暴食就是指一次吃的量太多，超过了正常的胃容量。许多宝宝遇到特别喜欢吃的食物时就会猛吃一顿，这样在短时间内有大量食物进入胃肠，消化液供不应求，就会造成消化不良；由于胃内容量过大，使得胃失去了蠕动能力，机械性膨胀，可造成胃下垂或急性扩张；暴食也可能导致胃肠道血液大量集中，脑、心脏等重要脏器缺血缺氧而感到困倦无力；也可能使胰腺的负担加重而发生胰腺炎。

专家忠告，爸爸妈妈不可让宝宝暴饮暴食，否则不利于宝宝的生长发育。

喂养攻略

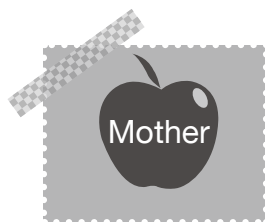
粗纤维食物在我们日常生活中不可缺少。营养学家指出，吃的粮食过于精细，会造成维生素或某些必需微量元素的缺乏，引起营养性疾病。粗纤维食物主要包括玉米、黄豆、绿豆、蚕豆、燕麦、荞麦等。此外海产品如海带、海蜇，菌类食物如木耳、银耳、蘑菇等也都富含粗纤维。给宝宝适量增加粗纤维食物，可促进宝宝咀嚼肌及牙齿、下颌骨的发育，能促进胃肠蠕动，增加胃肠平滑肌的收缩功能，防止宝宝便秘，同时可起到预防龋齿和结肠癌作用。在为宝宝做粗纤维食物时，要做得细、软，以便于咀嚼。

新妈妈须知

就是否给宝宝吃零食这个问题，爸爸妈妈们的意见各有不同。其实对吃零食，应因人而异，只要把握好“度”就可以，不必遵循教条。有的宝宝消化功能比较好，但胃容量有限，适当补充零食可以缓解饥饿，同时增加营养来源，有利于生长发育。

食欲不佳的宝宝，要控制零食的摄入，以免造成负面影响。在正餐前给宝宝吃零食会大大减少正餐量，造成恶性循环，导致消化吸收功能紊乱。

零食的选择要科学合理，且应有助于宝宝的生长发育，一般选择易消化、易吸收的，如薯类、水果、牛奶及乳制品等，既增加水分，又增加维生素的摄入。而且要以清淡为主，太甜、多油脂的食物会造成饱食感，使宝宝无法在正餐时进食，久而久之，宝宝会出现一系列营养不良的症状，如体重偏低、发育迟缓等。巧克力、奶油不易多吃，这些食物极易引发龋齿和肥胖。每天10:00、15:00为添加零食的最佳时机。



专家推荐的全面型营养食谱

奶汁香蕉

■材料 香蕉50克、牛奶100毫升、玉米面20克。

■调料 白糖适量。

做法

1.香蕉去皮，用勺子研碎，加入牛奶、白糖，混合成香蕉糊；玉米面用适量清水调成糊状。

2.锅置火上，加适量清水煮沸后，倒入玉米糊，转中火一边煮一边搅至玉米糊黏稠，倒入备好的香蕉糊，再煮2分钟即可。

功效解析

香蕉有较多的碳水化合物、钾、维生素A和维生素C，还有丰富的膳食纤维，能够促进宝宝食欲，助消化，促进宝宝神经系统的发育。

牛肉蔬菜粥

■材料 牛肉40克，米饭200克，土豆、胡萝卜、韭菜各20克。

■调料 高汤、盐各适量。

做法

1.牛肉、韭菜分别洗净，切成碎；胡萝卜、土豆分别去皮，洗净，切成小丁。

2.锅中放高汤煮沸后，加入牛肉末、胡萝卜丁和土豆丁，炖10分钟后，加入米饭拌匀，煮10分钟至粥熟烂，放入韭菜碎，加盐调味即可。

功效解析

牛肉含有丰富的蛋白质、铁、锌、硒、多

种维生素，具有强筋健骨、补益气血、增强免疫力的功效，宝宝多吃此粥，可以促进骨骼发育，提高自身抵抗力。

海带绿豆粥

■材料 糯米100克，绿豆、水发海带各50克。

■调料 姜丝、白糖各适量。

做法

1.糯米和绿豆分别淘洗干净；海带洗净，切成片。

2.锅内加适量清水煮沸，再放入绿豆煮10分钟，加入糯米、海带片和姜丝，再次煮沸后，转小火继续煲40分钟至粥黏稠，加入白糖搅拌均匀即可。

功效解析

海带和绿豆都有清热去火、利水消肿、消暑的功用，这个粥特别适宜宝宝在炎热的夏季食用。

南瓜玉米羹

■材料 南瓜50克、玉米面200克。

■调料 白糖、盐、植物油、清汤各适量。

做法

1.将南瓜去皮、子，洗净，切成小块。

2.锅置火上，放适量的油烧热，加南瓜块略炒后，再加入清汤，炖10分钟至南瓜熟。

3.玉米面用水调好，倒入锅内，与南瓜汤混合，边搅拌边用小火煮3分钟，至羹黏稠时，加盐和白糖调味即可。

 功效解析

南瓜含有丰富的碳水化合物、淀粉，可增强宝宝身体热量。

蔬菜鸡肉羹

■ **材料** 鸡肉200克，南瓜、土豆、洋葱各50克。

■ **调料** 奶油调味汁、盐、植物油、高汤各适量。

 做法

- 1.将鸡肉洗净，切成小丁；南瓜和土豆去皮，洗净，切成小块；洋葱洗净，切碎。
- 2.锅置火上，加高汤、南瓜块、土豆块，用中火煮至熟。
- 3.另起锅加油烧热，下鸡肉丁、洋葱碎，翻炒后放南瓜块、土豆块炒3分钟，倒奶油调味汁煮5分钟，加盐调味即可。

 功效解析

南瓜中多碳水化合物和胡萝卜素，多食用能提高宝宝机体的免疫功能，促进身体发育。南瓜和鸡肉搭配，更能发挥食物的功效，补充宝宝所需的营养素。

核桃花生牛奶羹

■ **材料** 核桃仁、花生仁各50克，牛奶50毫升。

■ **调料** 白糖适量。

 做法

- 1.将核桃仁、花生仁炒熟，研碎。
- 2.锅置火上，倒入牛奶大火煮沸后，下核桃碎、花生碎，稍煮1分钟，再放白糖，待白糖溶化即可。

 功效解析

核桃中含有丰富的磷脂，磷脂是人体细胞结构的主要成分之一，特别是脑神经细胞的重

要原料之一，充足的磷脂能增强细胞活力，有提高神经功能的重要作用。

肉末炒胡萝卜

■ **材料** 猪肉200克，胡萝卜丁100克，西蓝花、水发黑木耳各50克。

■ **调料** 植物油、淀粉、料酒、盐各适量。

 做法

- 1.西蓝花洗净，切丁，焯烫，沥水备用；黑木耳洗净，撕碎；猪肉洗净，切碎，用盐、料酒、淀粉拌匀上浆，备用。
- 2.锅内放入适量植物油烧热，下猪肉末滑炒至变色后，加入胡萝卜丁、西蓝花丁、黑木耳碎，用中火翻炒，加少许水，焖5~6分钟，加盐调味即可。

 功效解析

宝宝在这个时期，咀嚼功能有了很大的进步，可以吃一些脆嫩的食物来强化咀嚼功能，口感也清新爽口。

糖醋肝条

■ **材料** 鲜猪肝200克、青椒50克。

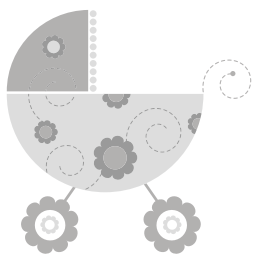
■ **调料** 植物油、葱段、姜片、酱油、料酒、盐、白糖、醋、淀粉、水淀粉各适量。

 做法

- 1.鲜猪肝洗净，切条，用淀粉拌匀；青椒洗净，切条。
- 2.锅中倒油烧热，放入猪肝条，炒透后放青椒条翻炒片刻，捞出沥油；锅留余油，爆香葱段、姜片，再放清水、酱油、料酒、白糖煮沸，下入猪肝条、青椒条、醋、盐，焖煮片刻，用水淀粉勾芡即可。

 功效解析

此菜含有丰富的维生素A，对维护宝宝视力健康非常有益，并且此菜酸甜可口，可以帮宝宝开胃。



第三章

聪明宝宝必吃的38种健康食物

哪些食物最适合宝宝，怎样吃才能更有营养，如何搭配食物的功效才能得到最大的发挥，这些问题都是新手妈妈急需解决的。食物有不同的功效，本章精心挑选了聪明宝宝必吃的38种食材，详细讲解每一种食材营养搭配的知识及制作要领。通过本章内容，指导父母妥善规划宝宝的饮食内容，通过均衡摄取营养，为宝宝健康成长打下基础，吃出聪明的宝宝！



提升免疫力的奶类、豆类



牛奶——宝宝最理想的营养品

牛奶，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等多种营养成分，是宝宝最理想的营养品。

营养快线

牛奶可以说是宝宝一生中的营养伴侣。牛奶中所含有的蛋白质品质非常好，包括酪蛋白、少量的乳清蛋白，其蛋白质与热量之比很完美，能使宝宝不至于摄入“纯”热量，能很好地满足宝宝生长发育的需要。另外，它还含有宝宝生长发育所需的全部氨基酸。牛奶中的钙含量高且容易被人体吸收，能强化骨骼，帮助宝宝发育。另外，牛奶中的磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理，只要喝一杯牛奶，宝宝就能同时摄取到身体一天所需要的钾元素和维生素B₂。由此可见，牛奶作为最好的营养品，是相伴宝宝一生的理想营养品。

宝宝加油站

牛初乳又被称为“宝宝的乳白金”，是一种浓稠而类似乳汁的分泌物，由母牛在分娩后

的头几天分泌的。它是一种高热量的液体，相对于成熟乳汁，牛初乳含有较多的蛋白质和较少的乳糖及脂肪，可以用来滋养新生的宝宝。牛初乳还可以强化新生儿的消化系统，刺激或满足食欲，启动胃肠道活动。

◆ 营养宜与忌

牛奶中含有丰富的色氨酸，能起到安神助眠的效果，睡前1小时给宝宝饮用牛奶有助于宝宝的睡眠。牛奶不如母乳好消化，未满月的新生儿消化吸收能力弱，除了牛奶之外暂时没有其他选择时，才可按奶水1:2的比例进行稀释后喂养。煮牛奶应该使用铁锅，用大火快煮，以免造成叶酸、维生素B₁₂等抗贫血因子流失，从而间接导致宝宝贫血。

◆ 营养专家提醒

新生儿出生时从母体带来了一定量的铁，但4~6个月后，从母体获得的铁基本用完了。就需要从食物中补充铁质。1岁的宝宝每天需要从食物中摄取6毫克铁，这仅靠喝牛奶是远远不能满足机体需要的。为补充铁的不足，宝宝从6个月起需特别添加鸡蛋黄、猪肝等含铁丰富的食物。

🍼 酸奶——利于吸收的乳制品

宝宝生长发育快，需要营养多，但胃容量又小，所以应选择营养素和能量密度高的食物，酸奶符合这个条件，它含有20多种营养素，和母乳很相似，容易消化，是最利于宝宝吸收的乳制品。

◆ 营养快线

酸奶中所含营养素丰富，能量密度亦较高，一杯酸奶（约150毫升）可以提供宝宝30%的能量、钙质以及10%左右的蛋白质。

也就是说，如果一个1~3岁宝宝每天喝150毫升酸奶，就等于满足了他全天生长发育需要的1/3的能量和钙质。另外，酸奶和母乳很相似，容易消化，特别适合于消化系统不完善的宝宝。

◆ 宝宝加油站

酸奶如果搭配富含膳食纤维的蔬菜和水果，可以预防高胆固醇和糖尿病。酸奶表面的清液是酸奶遇酸分离的“乳清”。千万不要浪费，可以搅拌后给宝宝食用。

◆ 营养宜与忌

在饭后给宝宝喝酸奶。这时胃液被稀释，pH上升至3~5，这种环境很适合乳酸菌的生长。特别是在饭后2小时内饮用酸奶，效果最佳。

患胃肠炎的宝宝及早产儿不能喂酸奶，否则可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。酸奶中的某些菌种及所含的酸性物质对牙齿有一定的危害。宝宝喝完酸奶后要注意刷牙漱口，以防龋齿。酸奶一经加热后，所含的乳酸菌就会被杀死，其物理性状也会发生改变，产生分离沉淀，酸奶特有的口味和口感都会变差，其营养价值和保健功能也会降低。先在室温环境下放置1~2小时再让宝宝饮用。

◆ 营养专家提醒

6个月之内的宝宝不适合喝酸奶，因为酸奶中含钙较少，宝宝正在生长发育，需大量钙，且酸奶中由乳酸菌生成抗生素，虽能抑制和消灭很多病原体微生物，但同时也破坏了对人体有益菌的生长条件，同时还会影响正常消化功能，尤其对患胃肠炎的宝宝和早产儿更不利。而且，过早地给宝宝喝酸奶也会养成他们对甜食的偏好。

另外，在饮用袋装酸奶时，让宝宝直接用牙撕咬包装袋是十分不卫生的。有时商家虽然提供吸管，但吸管往往暴露在空气中，也难保卫生。妈妈还是不要嫌麻烦，最好将袋装酸奶倒入容器中让宝宝饮用。

认清市售的酸奶饮料。酸奶饮料或者乳酸饮料是被稀释后的饮料，效果没有酸奶好。而市售的“调制型酸性乳饮料”，从本质上说不含乳酸菌，只是口味上存在酸性。

“发酵型酸性乳饮料”，只含有乳酸菌的代谢物，而没有真正存活的乳酸菌，从营养价值上来说，只比前者略高，不适合宝宝食用。

奶酪——宝宝的精华食源

奶酪由牛奶加工制作而成，是牛奶的精华部分，营养价值相当高，蛋白质的含量比同等重量的肉类高很多，并且富含钙、磷、维生素A、B族维生素等营养元素，是宝宝的理想食物。

营养快线

奶酪含有大量的蛋白质、B族维生素以及钙等多种对宝宝有益的成分。其中，钙可以强壮宝宝的骨骼，并降低体内的胆固醇，防止宝宝过于肥胖；在牛奶被制成奶酪时会产生一种叫做乳清蛋白的蛋白质，能强化宝宝的免疫功能，增加细胞内的抗氧化物质，有助于宝宝对铁的吸收，并能抑制体内细菌的增长，从而防止宝宝患肠道疾病；天然奶酪中的乳酸菌更有助于宝宝胃肠的吸收。因此，经常吃奶酪，可以增强宝宝的免疫系统功能，使宝宝更加强壮。

宝宝加油站

奶酪虽然有很高的营养价值，但对正

在成长发育期的宝宝来说也有一些不够理想的因素，那就是其中的饱和脂肪酸较高。这些饱和脂肪酸在常温下仍然是半固态的样子，不容易融化，在肠道中的消化速度比较慢。对于1岁以下的宝贝来说，由于消化功能还不够健全，妈妈最好不要随意添加奶酪。

营养宜与忌

奶酪中的钙很容易吸收，因此，对于成长发育迅速的宝宝来说，奶酪是最好的补钙食物之一。

患有乳糖不耐症的宝宝喝牛奶后会腹胀，改吃不含或含极微量乳糖的奶酪就可以避免腹胀，同时还能得到牛奶中的所有营养。

奶酪在冰箱中存放时，不能暴露放置，否则极易被污染变质或串味。

吃奶酪前后1小时左右不要吃水果。

奶酪开封后，应尽快食用，以免长期暴露在空气中发生污染、变质。

营养专家提醒

硬奶酪 对于1~3岁的宝宝来说，每天吃20~30克就可以提供150~200毫克的钙，相当于每天需要量的1/3左右。这个量也就是半个鸡蛋那么大。妈妈只要认真看看包装上的说明，就会知道“一片”或者“一块”究竟有多少克了。

软奶酪 水分大的软奶酪可以多吃一些，每天50~100克。宝宝可以像喝酸奶一样，容易接受它。如果宝宝表现出反感，或者有不消化的迹象，就要暂时停下来，或者换一个品种。

因奶酪热量较高，多吃容易发胖。可以给宝宝选用超市里出售的低脂片装奶酪，含

有10%的脂肪，热量、胆固醇也比较少，而且脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E）的含量也较低，适合宝宝适量食用。

小番茄中含有丰富的维生素A与维生素C，与奶酪搭配食用，可以通过奶酪中的油脂吸收维生素A。所以在宝宝食用奶酪时，最好让他搭配食用一些小番茄。

豆腐——绝佳的蛋白质食物

豆腐由大豆磨制而成，包含了大豆的营养成分，蛋白质含量非常丰富，是宝宝绝佳的蛋白质食物。

营养快线

豆腐不仅营养丰富，易于消化，而且价廉，食用方便，是宝宝理想的辅食物。据测定，100克豆腐含钙量为164毫克。豆腐又是植物食物中含蛋白质比较高的，不但含有8种人体必需的氨基酸，还含有动物性食物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力，并且有解毒作用。豆腐中含有丰富的大豆蛋白与异黄酮，搭配含有丰富维生素D及不饱和脂肪酸的食物，可促进宝宝成长。

豆腐中钙质及维生素K的含量比大豆还丰富，钙质是构成骨骼与牙齿的主要成分，而且它与安定精神、激素分泌也有很大的关联，是宝宝健全发育不可缺少的营养素。

宝宝加油站

妈妈最好不要将豆腐单独烧菜给宝宝吃，因为豆腐是一种高蛋白的食物，鲜嫩可口，但却缺少一种重要的氨基酸——蛋氨

酸。从营养学角度讲，豆腐不宜单独烧菜，因为这样不利于豆腐中蛋白质的利用、吸收，可以将豆腐和肉类、蛋类食物搭配在一起，做到营养互补，从而使人体必需氨基酸的整体配比趋于平衡，便于宝宝充分吸收食物中的营养。

营养宜与忌

大豆含有一种叫皂角苷的物质，能促进人体内碘的排泄。宝宝如果长期过量地食用豆腐很容易引起碘的缺乏。

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，宝宝如果一次食用过多，不仅阻碍身体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良、出现腹胀、腹泻等不适症状。

豆腐是绝佳的蛋白质食物，柔软且易被消化吸收，能参与人体组织构造，促进宝宝生长。从烹调方面看，豆腐一定要先煮过才能喂食。

营养专家提醒

豆腐性寒，有清热下气的作用，蜂蜜性凉，有通便作用，若二者同食，则易引起宝宝腹泻。此外，豆腐中的矿物质、植物蛋白与有机酸会和蜂蜜中含有的多种酶类物质发生反应，不利于人体健康。

妈妈不必对豆腐中所含雌激素，宝宝吃了会导致早熟这个问题过分担忧，因为豆腐中所含植物雌激素只是少量的，每100克大豆中含植物雌激素仅为0.1克，这比含大量雌激素的动物性食物来说，对宝宝健康要安全得多。因此，可以每周给宝宝吃一两次，每次20~30克即可。

最好给宝宝多吃水豆腐，而且是弄碎了给他。不要吃豆干，因为豆干含有较多的石膏粉，宝宝容易被噎着。



黄豆——宝宝的“抗癌疫苗”

黄豆营养丰富，含有宝宝生长发育必需的优质蛋白、钙、磷、铁和维生素，其营养价值能与肉、蛋、鱼相媲美。

营养快线

- 黄豆中的蛋白质，有助于降低血浆胆固醇水平，促进骨质健康，并保护肾脏。

- 黄豆中的脂肪有50%以上是人体必需的脂肪酸，可以提供优质的食用油。

- 黄豆中还含有较多的维生素、钙等营养成分。

- 黄豆中的异黄酮是一种具有雌激素活性的植物性雌激素，能有效调节血脂、降低胆固醇、保护心血管、稳定情绪等，还具有防癌的作用。

所以，常给宝宝吃黄豆，就相当于给宝宝注射了抗癌疫苗。黄豆所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，正好弥补了谷类赖氨酸不足的缺陷，若谷豆混食，可使蛋白质互补，具有很高的营养价值。黄豆脂肪富含的不饱和脂肪酸和黄豆磷脂，有健脑的功效，可促进宝宝大脑发育。

宝宝加油站

黄豆的蛋白质含量虽然很高，但黄豆本身存在着胰蛋白酶抑制剂，使其营养价值受到限制，如果让宝宝直接食用黄豆，只能得到60%的营养，而加工后的豆制品却能为宝宝提供90%的营养。

所以，建议让宝宝多食用如豆腐、豆芽等豆制品。另外，黄豆与玉米搭配在一起，其生物学价值极高，几乎可以与牛肉相媲美，是为宝宝补充营养的最佳植物食物。

营养宜与忌

- 黄豆不宜与酸奶一起食用，因为酸奶中含有丰富的钙，而黄豆中所含的化学成分会影响宝宝对钙的消化和吸收。

- 黄豆不宜与猪肉同食，因为黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪肉中的钙、铁、锌等矿物质结合后干扰或降低宝宝对矿物质的吸收。

- 黄豆也不宜与虾皮同食，二者同食可能会导致宝宝消化不良；黄豆不宜与芹菜同食，因为黄豆含有丰富的铁，而芹菜中的膳食纤维会影响宝宝对铁的吸收。

营养专家提醒

生黄豆和夹生黄豆都不宜食用。因为生黄豆中含有的抗胰蛋白酶和凝血酶，对宝宝的身体有害。

消化不良的宝宝不宜多食黄豆，以免造成腹胀。

黄豆中几乎不含胡萝卜素、维生素C、维生素B₁₂等营养素，宜搭配含有维生素B₁₂、不饱和脂肪酸的鲷鱼、鳕鱼、乌贼等食材，如此营养价值可丰富。

美国从事转基因农产品与人体健康研究的人士发现，吃豆奶长大的宝宝，成年后引发甲状腺和生殖系统疾病的风险系数将增大。这与宝宝对大豆中的植物雌激素的反应与成人完全不同有关，所以不要让宝宝多喝豆奶。

黄豆通常有一种豆腥味，很多宝宝不喜欢。在炒黄豆时，加上适量料酒和盐，这样豆腥味会少得多；在炒黄豆之前用凉盐水洗一下，也可达到去豆腥味的效果。



强筋健骨的肉类



猪肉——宝宝的餐桌之王

猪肉是目前宝宝餐桌上重要的动物性食物之一，因此又被称为“餐桌之王”。猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美，质感可口，非常适宜咀嚼、消化功能尚不太强的宝宝食用。

营养快线

猪肉为宝宝提供优质蛋白质和人体必需的8种氨基酸等，对宝宝成长有非常大的帮助。猪肉中含有丰富的维生素B₁、维生素B₆、维生素B₁₂以及宝宝生长发育不可缺少的锌、铁等营养成分。猪肉提供的血红素铁（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血，让宝宝更有力气。猪肉还具有长肌肉、润皮肤的作用，并能使毛发光泽。近年来人们研究发现有的宝宝皮肤细腻是因为其皮中含有多量的“透明质酸酶”，这种酶可保留水分，吸存微量元素及各种营养物质，使宝宝的皮肤细嫩润滑。而肥肉中所特有的一种胆固醇则与此酶的形成有关，所以适当地吃些肥肉对宝宝的皮肤是有好处的。

宝宝加油站

猪全身是宝，例如猪蹄可以改善血液循环；猪胆可辅助治疗百日咳、流行性乙型肝炎、肝炎、肠炎、胃炎等；猪心可辅助治疗惊悸、怔忡、心慌、失眠；猪肝含丰富的维生素A，宝宝吃适量的猪肝能补充视黄醛、视蛋白在代谢中的消耗，让宝宝的眼

睛更明亮。此外，猪肝中还富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于宝宝的智力发育和身体发育。

营养宜与忌

豆类与猪肉不宜搭配。因为豆类食物中植酸含量很高，容易与猪肉中的蛋白质和矿物质元素形成不容易被宝宝身体消化吸收的复合物。

猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。

对湿热偏重、痰湿偏盛，舌苔厚腻的宝宝来说，应忌食猪肉。

猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。

营养专家提醒

即使是瘦猪肉，也含有较高的脂肪，能提供较多的热量，在寒冬或宝宝活动量较大时，可充分补充体能消耗。1~2岁的宝宝每天食用50克猪肉就可满足一天的需要。

给宝宝吃的肉要以碎肉馅为主，多采取蒸、煮、焖、煲的方法。

购买猪肉时应选肉质结实、有弹性、有光泽、肥肉洁白、瘦肉红、无腥味与肉瘤者。

猪肉最好在3天内吃完，也可先分切包好，存放于冰箱冷冻室，但不要超过1个月。



牛肉——让宝宝变得更强壮

牛肉是中国人食用的肉类食物之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，且味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

营养快线

牛肉是优质的高蛋白食物，其蛋白质含量高达20%，是猪肉的两倍。牛肉中包括所有的必需氨基酸，其必需氨基酸的比例和人体蛋白质中氨基酸的比例几乎一致，可强壮宝宝骨骼，促进宝宝健康成长。对生长发育中的宝宝来说特别适宜。另外，寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

牛肉中还含有能提高宝宝智力的亚油酸，可以增强宝宝的抵抗力。有研究者认为吃牛肉可以使宝宝更聪明，但也不能让宝宝多吃常吃，每次食用要适量。

牛肉的脂肪含量较低，为4.22%。此外，牛肉中的铁、锌、磷、维生素A、维生素B₁、维生素B₆、维生素B₁₂含量也较高，对宝宝有较好的补血作用。

宝宝加油站

牛肉汤不仅美味，而且营养丰富。牛骨高汤和牛肉高汤等都是将牛肉或牛骨与蔬菜一起炖煮，煮出食材本身美味，还有许多营养成分在内。除了蛋白质、脂肪、脂肪酸外，还包含钾、钙等矿物质，而在维生素类中则有维生素A、维生素E、维生素K等。

营养宜与忌

牛肉纤维较粗，宝宝不易嚼烂。选购时应该避开肌腱较多的腿肉、肋条，而应选择上脑、里脊等部位的肉。

鸡肉、鱼肉、火鸡肉中铁元素的含量都

不及牛肉。因此，牛肉也是给宝宝补铁的上好食物。

黄牛肉为发物，患疮疥、湿疹、痘疹、瘙痒的宝宝应该慎用。

营养专家提醒

在一年中，春季是人体胃肠的消化能力较差的季节，相对成年人而言，宝宝的消化能力会更弱一些，所以不适合让宝宝在春季吃太多牛肉。但可以在天气较寒冷或宝宝活动量大时给宝宝吃些牛肉，以补充能量。

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅很难入味，还嚼不烂。烹饪牛肉时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，牛肉易烂；清炖牛肉能较好地保存营养成分。

牛肉制作方法多种多样。但是给宝宝食用，最好是采用炖煮或熬汤的方式，要先将牛肉按肌肉纹理切成小块或是剁成肉末，肉要煮至软烂，这样不仅方便宝宝咀嚼，更有利于营养的吸收。姜有嫩化牛肉的作用，将洗净的鲜姜切成块，捣碎，再将姜末放纱布内挤出姜汁，把姜汁拌入切成丝或片的牛肉中，搅拌均匀，使牛肉片表面均匀沾上姜汁，在常温下放置1小时左右，这样烹调出来的牛肉非常鲜嫩，适合宝宝食用。



鸡肉——宝宝的高蛋白营养品

鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，鸡肉还富有营养，有滋补养身的作用，是宝宝的高蛋白营养品。

营养快线

鸡肉中的蛋白质含量十分丰富，每100克鸡肉中蛋白质的含量可达23.3克，比猪、

牛、羊肉的蛋白质含量都高，而且消化率高，是消化能力还不是太强的宝宝的理想高蛋白食物，有增强宝宝体力、强壮身体的作用。另外，鸡肉中含有珍贵的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一，对宝宝的生长发育有着重要的意义。

鸡肉含有多种宝宝必需的氨基酸，且脂肪含量较低，可以补充宝宝成长发育过程中所需的营养成分，是宝宝的理想食物之一。所以，父母要经常给宝宝吃一些鸡肉。

◆ 宝宝加油站

鸡肉富含B族维生素及不饱和脂肪酸，同时也含有少量的铁、锌和钾等矿物质。

鸡肉性微温，各种体质的宝宝都可以吃。中医认为它补中益气，对身体较弱、食欲不好的宝宝更为适宜。

有的妈妈以为鸡骨周围发黑是意味着熟鸡肉变质，从而不敢给宝宝食用。其实，这是因为在烹饪鸡肉时，从骨头中渗出的黑色营养色素，它富含铁，可以放心给宝宝安全食用。鸡肉最细最嫩，肉中含筋量少，只有顺着纤维的方向切，烹制时才能使鸡肉组织不被破坏，味道也会更鲜美。

◆ 营养宜与忌

宝宝感冒后不要吃鸡肉。鸡肉性温热，而感冒时常伴有发热、头痛、乏力、消化能力减弱等症状，应该多吃清淡、易消化的食物。

◆ 营养专家提醒

鸡肉各部位肉质均十分柔嫩，适合各种烹调方式。从呵护宝宝稚嫩的消化系统考虑，不妨选择较为清爽的烹调方式，如白斩鸡、清炖鸡、气锅鸡等；如果希望促进宝宝

食欲，也可以选择咖喱鸡、小炒鸡、口水鸡等。但是，香酥鸡、辣子鸡、炸鸡一类烹调方式需要经过油炸，不仅损失营养成分，而且热量过高，不利于宝宝健康。另外需要注意的是，鸡汤内所含的营养成分远低于鸡肉，妈妈不能因为宝宝喝了鸡汤便感觉营养足够了。

鸡蛋——宝宝成长的营养宝库

鸡蛋的营养价值高，味道又鲜美，是断奶期的宝宝最佳且最方便的食物。如果宝宝体质没有问题，一个星期最好多吃几次。

◆ 营养快线

鸡蛋是一种物美价廉的食物，营养比较全面，含有丰富的蛋白质、维生素及多种矿物质等。

鸡蛋蛋白质中氨基酸易于宝宝消化吸收，其生物学价值高达95%。在食物蛋白质中，鸡蛋的营养价值几乎是最高。鸡蛋中的蛋白质属于优质蛋白质，在鸡蛋中的含量可达11%~13%。蛋白中的蛋白质以卵清蛋白为主，蛋黄则富含卵黄磷蛋白及易被宝宝吸收的不饱和脂肪酸等营养成分。

鸡蛋中还含有丰富的维生素和钙、磷等多种矿物质，其主要存在于蛋黄中，尤其是维生素A和维生素B₂的含量较高。

◆ 宝宝加油站

将蛋黄放在小锅内焙煎所取得的蛋黄油可以辅助治疗小儿消化不良，外敷也可治疗宝宝湿疹。

鸡蛋含有维生素D，可促进钙的吸收，豆腐中含钙量较高，若与鸡蛋同食，不仅有利于钙的吸收，而且营养更全面。

营养宜与忌

鸡蛋很容易受到沙门氏菌和其他致病微生物感染，生食易发生消化系统疾病。因此鸡蛋必须煮熟再食用。

有过敏症状的宝宝需8个月后才能摄取蛋白。1岁以前的宝宝不可摄取半熟的鸡蛋，必须吃全熟的鸡蛋。

肾功能不全的宝宝不宜多吃鸡蛋，否则尿氮堆积，会加重病情。皮肤生疮化脓的宝宝也不宜多吃鸡蛋。

营养专家提醒

鸡蛋是高蛋白食物，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担。特别是宝宝，其消化系统发育尚不完善，肠壁的通透性较高，摄入过多会导致消化不良、腹泻，甚至出现过敏反应和其他疾病，因此不宜过早、过多食用鸡蛋。蛋白对于宝宝而言，不易消化，所以建议在4个月时开始给宝宝添加蛋黄，开始时可以给1/4个蛋黄，适应后再逐渐增加；1~1.5岁时，宝宝仍应只吃蛋黄，而且每天不能超过1个；1.5~2岁时，宝宝可隔日吃1个完整的鸡蛋；年龄稍大一些后，可以每天吃1个鸡蛋。

有的宝宝吃鸡蛋会发生过敏反应，这主要是对卵清蛋白过敏，应避免食用蛋清甚至蛋黄。1岁后可以少量地吃些蛋黄，逐步适应，最后达到脱敏的目的。

一般而言，用清水煮鸡蛋是最佳的吃法，但要注意让宝宝细嚼慢咽，否则会影响消化和吸收。对于宝宝来说，蒸蛋羹、蛋花汤也非常好，因为这两种做法能使蛋白质更容易被宝宝消化吸收。



草鱼——宝宝理想的断奶食物

草鱼又名鲩鱼、厚鱼等，是优质的淡水鱼类。草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，不但能滋补身体，还具有开胃的功效，是宝宝理想的断奶食物。

营养快线

草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，适合宝宝食用。而且草鱼中维生素A与维生素C的含量很高，与豆腐搭配食用，含有丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素，对宝宝心肌及骨骼生长有特殊作用，另外，对宝宝的眼睛很有好处。草鱼中丰富的不饱和脂肪酸，能促进宝宝身体的血液循环。草鱼中的钾含量十分丰富，能保持宝宝骨骼肌的健康、维持正常的神经传导及心肌活动。

宝宝加油站

草鱼肉味鲜美，营养丰富，含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是成长时期的宝宝所不可缺少的。对于身体瘦弱、食欲不振的宝宝来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。在炖草鱼时，最好在锅里放点牛奶，这样既可以去掉鱼腥味，又可以使鱼肉酥软、鲜美。

营养宜与忌

草鱼胆汁有毒，最好将其丢掉，不宜食用。另外，妈妈在烹制草鱼时，一定要将草鱼煮熟，以免使宝宝感染寄生虫，尤其是肝吸虫和肺吸虫。草鱼肉是发物，火大、口舌生疮的宝宝不宜食用。

营养专家提醒

草鱼要新鲜，煮时火力不能太大，以免把鱼肉煮散。



增强抵抗力的菌类



香菇——宝宝最佳的食物医生

香菇是一种低热量、高蛋白、高维生素的营养保健食物，能补充人体所需的多种营养素，对宝宝的生长发育极有好处，能够补充宝宝成长所需营养。

营养快线

香菇清脆芳香，肉质肥嫩，鲜美可口，具有很高的营养价值和药用价值。在人体必需的8种氨基酸中，香菇就含有7种，其中赖氨酸的含量特别多。因此，香菇可作为宝宝酶缺乏症和补充氨基酸的首选食物。

香菇中含有干扰素诱生剂，可以诱导体内干扰素的产生，具有防治流感的作用；含有麦角固醇，经人体吸收后可转化为维生素D，可以促进钙的吸收，防治小儿佝偻病和贫血；含有的 α -聚葡萄糖和葡萄糖苷酶，具有显著的抗癌活性，能增强宝宝的免疫能力；香菇脂肪中含有大量的亚麻油酸，可促进宝宝大脑发育；香菇益气补肾，健脾胃，祛瘟毒，对脾胃虚弱、食欲不振等症均为适宜，厌食的宝宝可以多吃香菇。

营养宜与忌

香菇偏凉，脾胃虚寒的宝宝要慎食。

长得特别大的鲜香菇多是用激素催肥的，大量食用可对宝宝肌体造成不良影响。

营养专家提醒

香菇所含的维生素D原需要接受日光的照射才能转化为人体吸收的维生素D，要想让宝宝充分吸收香菇的营养，在选购香菇时

就要注意分辨再进行选择。市场上销售的香菇有人工干燥的和日晒干燥加工的两种，所以从营养方面考虑，最好选择日晒加工过的香菇。

清洗香菇有窍门。从市场上买回香菇后，先把香菇倒在盆中，用温水泡30分钟，然后用手朝一个方向旋搅15分钟，让香菇的“鳃页”慢慢张开，沙粒随之徐徐落下，沉入盆底，然后轻轻地将香菇捞出，并用清水冲洗干净。这样可以防止香菇中残留沙粒，伤害到宝宝稚嫩的牙齿。



黑木耳——让宝宝肌肤更红润

黑木耳含铁量丰富，是猪肝的7倍多，宝宝经常食用黑木耳可预防缺铁性贫血，让肌肤更加红润。

营养快线

黑木耳中含有大量的碳水化合物，蛋白质约10%，脂肪、膳食纤维、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂和维生素C等营养素。据化验分析，每100克黑木耳中含钙247毫克，含铁97.4毫克，宝宝经常食用黑木耳可以预防缺铁性贫血，让肌肤更加红润。

黑木耳中的植物胶质可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质等吸附出来，排出体外，从而净化胃肠，对宝宝无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物具有溶解与氧化作用。为防止和治疗各种异物造成的胃肠不适或病症，不妨常给宝宝吃些黑木耳。

黑木耳含有三十多种酶参与糖和碳水化合物的代谢，并具有特殊的开胃香味，并有助于提高宝宝的进餐兴趣。

► 营养宜与忌

黑木耳滋润，易滑肠，患有慢性腹泻的宝宝应慎食，否则会加重宝宝的腹泻症状。

用热水发干木耳，因水温高，水分扩散、吸附速度快，可缩短涨发时间。但当水温过高时，黑木耳的果胶物质会经水解形成果胶酸，而失去脆感。同时还可能使食材细胞破裂，无法吸收水分。所以，需用冷水浸泡干木耳，然后切丝食用。泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。黑木耳要煮至熟透，否则可能会留在宝宝的肠胃里，引起胀滞不适。

► 营养专家提醒

鲜木耳中有一种卟啉性的光感物质，食后会导致皮肤对光的敏感性大大增加，能使宝宝脸部水肿，手足发水疱，面、颈部出现鲜红色丘疹，鼻涕、眼泪分泌增多，呼吸急促。这类毒素不能溶于水，所以，新鲜木耳即使经过大量清水的冲洗，或是长时间浸泡，也不会降低其毒性，所以不要食用鲜木耳。当木耳经过日晒成为干裂品时，其中所含的类毒物即可自行分解，毒性物质已消失，可以放心食用。

干木耳中常含有沙子等杂质，不易清洗干净，下面介绍一些能洗净木耳的小窍门：

- 将木耳放在淡盐水里浸泡1小时左右，然后抓洗，再用冷水洗几次，即可洗除沙子。

- 在洗木耳的水中加入适量食醋，然后轻轻搓洗，也可以去除沙子。

- 用米汤浸泡，这样不仅容易洗净木

耳，而且泡过的木耳肥大、松软，烹调后味道鲜美。



海带——宝宝的补碘专家

海带主要是自然生长，也有人工养殖，多以干制品行销于市，可以凉拌食用，也可以做热炒菜，有“长寿菜”“海上之蔬”“含碘冠军”的美誉，是宝宝最好的补碘专家。

► 营养快线

海带是一种食用藻类，营养非常丰富。海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的矿物质，同时又含有多种维生素、蛋白质和碳水化合物等。海带是人体必备的维生素和矿物质的珍贵来源，对宝宝的生长发育极有益处。

- 海带中富含的碘能有效预防并治疗宝宝单纯性甲状腺肿大，还能起到防治癌症的作用；

- 海带中含有的胶质能促使宝宝体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，降低放射性疾病的发病率；

- 海带中大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，调理肠胃，促进胆固醇的排泄；

- 海带中的叶酸可分解身体中的蛋白质，协助红细胞再生；

- 海带中丰富的钙元素则有利于宝宝骨骼和牙齿的发育。此外，海带中还含有各种具保护作用的化合物，对抵御癌症有一定的疗效。

► 营养宜与忌

在宝宝4~6个月时，可以给宝宝吃适

量海带来为宝宝补碘。但海带较硬、盐分较高，不宜直接加工成食物喂食宝宝，所以建议妈妈在烹饪前先仔细清洗海带并用水浸软，煮成黏糊状后再喂食宝宝。

◆ 营养专家提醒

海带中铁元素的含量丰富，适合与生菜搭配，生菜中的维生素C可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血宝宝食用。

海带含有大量褐藻胶，因此不易烧烂。不过褐藻胶很怕碱，因此在烧制海带时只要放适量食用碱，海带就容易烧得软烂了。

干海带浸泡时间过长，会使海带失去大部分碘和甘露醇等营养物质。用淘米水泡发海带，既易发易洗，烧煮时也易酥软。

选购干海带以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄、无枯黄叶者为上品；选购盐渍海带应观察是否为海带自有的深绿色，以壁厚者为佳；选购速食海带应该到正规的商场或超市购买。拆封后的海带可以冷藏作短期保存。

紫菜——海底天然珍品

紫菜分红紫、绿紫和黑紫3种，干燥后均呈紫色，因可入菜而得名紫菜。长期以来一直被视为珍贵海味之一，味道极为鲜美，深受人们喜爱。紫菜产于沿海，经干制后可长途储运，很容易购买。

◆ 营养快线

紫菜含有较丰富的胆碱成分，常食对宝宝记忆力增强有一定的改善作用。紫菜中含有丰富的维生素C，能够抑制致癌物质亚硝胺的形成，预防癌症；含有的钾能预防甲状腺肿大，降血压。

紫菜中含丰富的钙、铁元素，不仅是治疗宝宝贫血的优良食物，而且可以促进宝宝

骨骼、牙齿的生长和保健。紫菜中含有大量牛磺酸，可促进宝宝大脑发育，实为宝宝海底的天然营养库。

紫菜所含的多糖具有增强细胞免疫和体液免疫的功能，可促进淋巴细胞转化，提高宝宝机体的免疫力。

紫菜有软坚散结功能，对其他郁结积块也有用途，同时还含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食物。

◆ 营养宜与忌

紫菜在食用前用清水泡发，并换1~2次水以清除污染、毒素。若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明在干燥、包装前已被有毒物质污染，这些毒素对热稳定，即使烧煮也不能解毒，这种紫菜对宝宝有害，不能食用，紫菜性质寒凉，身体虚弱的宝宝，烹调时最好加些肉类来减低它的寒性。

紫菜不宜与含鞣酸多的柿子、橘子类水果一起食用。

◆ 营养专家提醒

鸡蛋富含维生素B₁₂，但不易被人体吸收，钙可提高维生素B₁₂的吸收率，紫菜中富含钙，与鸡蛋搭配，可有效补充维生素B₁₂和钙质。

紫菜质嫩味鲜，易溶于水，适宜做汤。紫菜入汤，通常先将汤烧沸，下配料或调料，最后才撕入紫菜并立即起锅，以免紫菜烧煮时间过长后损失营养成分。也可将紫菜蒸熟后切成丝，拌入凉菜中给宝宝食用。

若想用紫菜来美容及强化体质，应搭配富含蛋白质与锌的食材；而若要有助于儿童成长，则应搭配富含蛋白质、B族维生素与钙的食物。



补充维生素的健康蔬菜

南瓜——宝宝的特效保健菜

南瓜含丰富的糖分，较易消化吸收，除做成汤、糊外，还可以煮粥、蒸食、熬制、煮饭等。把南瓜添加到辅食当中，不仅利于宝宝的吸收，其中含有大量的营养物质也有利于宝宝的成长，是宝宝断奶期的最佳辅食。

营养快线

南瓜的营养成分比较全面，营养价值也较高。南瓜含有较丰富的维生素，其中含量较高的有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C，此外，还含有一定量的铁、磷和钴。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富，而老南瓜中则含有较多的钙、铁、胡萝卜素，可以针对宝宝的身体状况分别适当选食。

南瓜所含的胡萝卜素，可由人体吸收后转化为维生素A；所含的丰富的维生素E，能促进脑下垂体激素的分泌。因此，南瓜是那些不爱吃肉的宝宝们摄取以上维生素很好的食物来源。

南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂，能提高宝宝机体的免疫功能，促进细胞因子生成，通过活化补体等途径对宝宝稚嫩的免疫系统发挥调节功能。

南瓜中含有丰富的锌，它可以参与人体内核酸、蛋白质的合成，同时也是肾上腺皮质激素的固有成分，为宝宝生长发育的重要物质。

营养宜与忌

南瓜的皮含有丰富的胡萝卜素，所以最好连皮一起食用。如果皮较硬，就用刀将硬的部分削去再食用。

南瓜含有较多的维生素C分解酶，如果与富含维生素C的食物同时吃，不利于宝宝身体对维生素C的摄取。

营养专家提醒

当宝宝吃了太多的南瓜，会摄取过量的胡萝卜素，而它易沉积在表皮的角质层当中，因此像是鼻子、前额、手掌、脚掌、眼睛周围、指甲旁、关节周围，或身体表皮皱褶多的地方，皮肤就会转变成柠檬黄般的颜色，让宝宝看起来就像是患了黄疸。因此，给宝宝食用南瓜不要过量，每天不要超过一顿主食的量即可。

西兰花——宝宝的叶酸补充剂

西兰花的营养价值很高，尤其是维生素C、叶酸，以及人体容易缺乏的维生素E的含量特别高，可增强宝宝的免疫力，是应该常给宝宝吃的蔬菜。

营养快线

西兰花富含可帮助宝宝发育的重要营养维生素K及叶酸。在促进宝宝的健全发育上，叶酸也是非常重要的营养成分，它除了在身体制造红血球方面扮演重要的角色外，与细胞分裂也有很深的关联性。

如果体内叶酸不足，将会导致宝宝贫血或发育不良，这是因为人类在胎儿时期

就非常需要来自母体的叶酸的缘故。因此对于成长期的宝宝而言，叶酸是不可或缺的营养成分。

有些宝宝的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。补充的最佳途径就是多吃西蓝花。

多吃西蓝花还会使血管壁加强，不容易破裂。丰富的维生素C含量，使西蓝花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可防止感冒和坏血病的发生。

西蓝花内还有多种吲哚衍生物，此类化合物有降低人体内雌激素水平的作用，可预防乳腺癌的发生。此外，西蓝花中提取的一种活性物质，有抗癌解毒的作用；另外西蓝花中还含有二硫酚硫酮，可以降低形成黑色素的酶及阻止皮肤色素斑的形成，经常食用可滑润开胃，对肌肤有很好的美白效果。

营养宜与忌

西蓝花适宜生长发育期的儿童、生活在污染环境中肝脏易遭到毒害以及一切希望抵制癌瘤染身的人们食用。

西蓝花不要煮得过烂，吃的时候要让宝宝多嚼几次，这样不但能提高宝宝的咀嚼能力，也有利于营养的吸收。

西蓝花不宜与猪肝同食。西蓝花中含有丰富的膳食纤维，易与猪肝中的铜、铁、锌等元素形成不易消化的物质，影响人体对矿物质元素的吸收。

营养专家提醒

西蓝花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用。烧煮和加盐时间不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

对于大部分中国人来说，在西蓝花的吃法上目前都是比较单一的，大部分为清炒或蒜蓉炒。但为了防止维生素C流失，西蓝花可生食，因此用水煮时只要稍微烫过即可，做汤也是很好的选择。另外，西蓝花不能放太久，因此请尽早趁鲜食用。



番茄——神奇的菜中之果

番茄外形美观，色泽鲜艳，汁多肉厚，酸甜可口，既是蔬菜也是水果，生吃或烹调味道都很不错，由于它不仅好吃，而且还具有丰富的营养价值，因此番茄又被称为“神奇的菜中之果”。

营养快线

番茄含有丰富的营养，包括矿物质、维生素、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。它所含的维生素A原，在宝宝体内可以转化为维生素A，能促进宝宝骨骼生长，防治干眼症、夜盲症及某些皮肤病。所含大量维生素C能促进小儿免疫力，防治感冒。

番茄内含有丰富的膳食纤维，对促进宝宝肠道中腐败食物的排泄有很好的作用。番茄中的苹果酸和柠檬酸能帮助宝宝对蛋白质、脂肪的消化和吸收。番茄还可以抑制多种细菌和真菌，有利于口腔炎症的消除，具有清热解毒、生津利尿、凉血之功效。

营养宜与忌

未成熟的番茄中含番茄碱，食后常出现口涩和不舒适的情况，严重者还会导致中毒，出现恶心、呕吐和头晕乏力等症状，妈妈一定要注意别让宝宝吃未成熟的番茄。

如果宝宝患有痢疾或其他腹泻疾病，应当忌食番茄。否则会加重症状，增加治疗的困难。

空腹时胃酸与番茄汁中的胶质等物质会引起化学反应，生成结石，因此宝宝空腹时不宜喂食番茄汁。

► 营养专家提醒

虽然加热过程会导致番茄中的维生素C含量减少，但与此同时，番茄中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却显著上升。番茄红素作为一种抗氧化剂，对有害游离基的抑制作用是维生素E的10倍左右。另外，番茄煮熟加工还有消毒作用。因此，让宝宝吃煮熟后的番茄营养价值更高。



胡萝卜——给宝宝进补的小人参

胡萝卜因其颜色艳丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对宝宝具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

► 营养快线

胡萝卜又叫金笋，含有极其丰富的胡萝卜素，胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A，可以满足宝宝在生长发育过程中对维生素A的需要，对宝宝眼睛、皮肤等发育极有好处。

胡萝卜的膳食纤维含量也极高，其中的果胶酸钙是一种可溶性纤维，可降低胆固醇。另外，胡萝卜含有较多的核黄素和叶酸以及木质素，可以提高宝宝的免疫力。

► 营养宜与忌

不要让宝宝生吃胡萝卜，因为它含有一种叫做“维生素C氧化酶”的物质，可破坏维生素C的效用，而这种酶遇热后就会分解，因此胡萝卜以加热的方式来烹调为好。而且胡萝卜中的β-胡萝卜素在小肠酶的作用

下才能转变为维生素A。但β-胡萝卜素属于脂溶性物质，如果让宝宝生吃胡萝卜，就会有90%的β-胡萝卜素成为人体的“过客”而被排泄掉。因此，即使是将胡萝卜煮着吃，最好也能跟肉类或海鱼、豆皮等油脂含量较多的食材搭配在一起。

胡萝卜不宜与富含维生素C的蔬菜（如菠菜、油菜、花菜、番茄、辣椒等）、水果（如柑橘、柠檬、草莓、红枣等）同食，否则会破坏维生素C，降低营养价值。

► 营养专家提醒

在宝宝喂养上，胡萝卜是一种十分常用的辅食。从4个月开始，便可以给宝宝添加胡萝卜泥，一方面补充宝宝成长所需的营养素，另一方面又可以让宝宝尝试并适应新的食物，为今后顺利过渡到成人膳食打好基础。

胡萝卜可做成蜜制胡萝卜泥，方法是：选新鲜胡萝卜200克，洗净，蜂蜜25克，黄油15克，姜末2克。将胡萝卜切成小碎片，与蜂蜜、黄油、姜末及少许沸水放入锅中，搅拌均匀，加盖用小火焖煮30分钟，煮的过程中可以偶尔搅拌一下，直到胡萝卜变软煮烂。出锅后待稍凉后喂食即可。吃剩后的胡萝卜泥应该放入冰箱，尽快吃完。

此菜颜色红艳，味甜质软，营养丰富，宝宝食用极为适合。其中含有丰富的维生素A原胡萝卜素，含量相当于土豆的360倍，苹果的45倍，柑橘的23倍。而且还含有较丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、铁及维生素B₁、维生素B₂及维生素C。

现在市场上可以找到含胡萝卜素的营养米粉，以及为宝宝特制的胡萝卜泥和其他蔬菜泥，妈妈可以根据需要选择给宝宝食用。

对于较大一些的宝宝来说,可以用胡萝卜制作的菜肴就更多了。有的宝宝不爱吃胡萝卜,因为胡萝卜有一种特殊的味道。父母可以想些办法,通过改进烹调方法,让胡萝卜使宝宝更易接受。比如可以做成醋烹胡萝卜丝,即将胡萝卜切丝,热油姜丝炆锅,下入胡萝卜丝翻炒,淋入香醋拌匀,加少许白糖、味精后出锅。此菜口味微酸偏甜,能较好地去除胡萝卜本身的味道,宝宝容易接受。也可以用胡萝卜做馅,包在各类面食中给宝宝吃。

黄瓜——宝宝餐桌上的常见菜

黄瓜不但脆嫩清香,味道鲜美,而且营养丰富,是消暑、美容、减肥的佳蔬,人们常把它当做水果来食用。黄瓜的含水量为95.8%,脆嫩清香,味道鲜美,易加工,口感好,是宝宝餐桌上的常见菜。

营养快线

黄瓜的营养价值丰富,含有多多种维生素和矿物质元素,富含蛋白质、碳水化合物、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、维生素B₃、钙、磷、铁等营养成分,同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,是宝宝难得的保健食品。鲜黄瓜中含有一种黄瓜酶,具有很强的生物活性,能有效地促进机体的新陈代谢,而且黄瓜中还含许多的维生素E,可滋润宝宝娇嫩的肌肤。黄瓜具有清热解渴、利尿解毒等功效,常食有益于宝宝身体健康。

营养宜与忌

宝宝尿液发黄并伴有便秘是“上火”的表现,适当多吃一些黄瓜,有祛火平热的功效。宝宝不小心轻微晒伤后,可以等

宝宝熟睡时,用黄瓜汁加牛奶敷在晒伤处的皮肤上,有治疗作用。黄瓜尾部含有较多的活性成分苦味素,不要把“黄瓜头儿”全部丢掉。

宝宝的免疫力较低,肠胃适应性也较差,经常吃大量生黄瓜可能引发胃寒或肠胃不适,还会导致腹泻。

营养专家提醒

黄瓜性味甘寒,而花生多油脂。一般来讲,如果性寒食物与油脂相遇,会增加其滑利性,可能导致腹泻,而宝宝肠胃功能比较弱,所以更不能同时食用。

冬瓜——让宝宝的体形更健美

冬瓜本身脂肪低,热量不高,对于防止宝宝发胖具有重要意义,还可以有助于体形健美。

营养快线

冬瓜富含水分、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、膳食纤维、碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₃、钙、磷、铁等。冬瓜为高钾低钠的食物,每100克冬瓜含钾78毫克,含钠仅18毫克,对改善宝宝的钾/钠比值无疑有明显的作用。

冬瓜的维生素C的含量较高,每100克达到18毫克,具有提高身体免疫功能的功效,因此有助于增加宝宝对感冒等传染病的抵抗力。

营养宜与忌

夏天气候炎热,心烦气躁,宝宝闷热、不舒服时宜服用;但是冬瓜性微寒,如果宝宝体质较虚弱的话,妈妈应该酌情让宝宝食用冬瓜。

营养专家提醒

冬瓜不含脂肪，是低热量食物，其含有的葫芦碱能促进人体新陈代谢，丙醇二酸能有效地阻止体内的碳水化合物转化为脂肪，且能把多余的脂肪消耗掉。用新鲜连皮冬瓜250克，与洗净的粟米100克一起入锅，加水适量，用大火烧开后，用小火煮成稀粥给宝宝食用，可适当改善宝宝肥胖症。



茄子——呵护宝宝的心血管

紫色茄子含有大量的维生素P，能增加人体细胞的黏着力，提高微细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，减少皮下出血，而且茄子纤维中所含的皂苷与维生素P共同作用改善血液循环。

营养快线

茄子的紫色外皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是其他蔬菜所不能比的。其主要成分有葫芦碱、水苏碱、胆碱、蛋白质、钙、磷、铁及维生素A、B族维生素、维生素C，尤其是糖分含量较番茄高1倍。另外，茄子的肉质纤维细腻，口感柔软，适宜宝宝食用。

营养宜与忌

夏天能去火的蔬菜中，以茄子效果最好。茄子能去热解痛，宝宝痰热咳嗽或大便不畅时均可以用茄子食疗。老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多的茄碱，对人体有害，不宜给宝宝多吃。油炸茄子会造成维生素P大量流失，挂糊上浆后再炸能减少这种损失。用刀切开茄子后，茄肉表面容易氧化变黑，影响茄子的色泽。可将切好的茄块放入淡盐水中，用手洗几下，挤去黑水，再用清水略冲一下即可。

营养专家提醒

茄子品种很多，有长条形、圆形、卵形，皮有白、青、紫三种，其中白色、紫色的茄子营养比较好。在紫色表皮和果肉的结合处，还聚集了大量的维生素P，妈妈应尽量给宝宝选食紫色的茄子。在茄子蒂与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，这条带越宽，越明显，就说明茄子果实正快速生长，没有老化。如果环带不明显，说明茄子采收时，已停止生长，此时果肉已开始粗糙，种子变硬，宝宝肯定不喜欢吃。



洋葱——宝宝感冒的防火墙

洋葱在国外被誉为“菜中皇后”，其所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能增强细胞的活力和代谢能力，适宜生长旺盛的宝宝。洋葱中含有大蒜素，具有很强的杀菌能力，可有效预防宝宝感冒。

营养快线

洋葱中有一种叫大蒜素的物质，这种大蒜素能提高维生素B₁的吸收率，并且延长维生素B₁在宝宝体内发挥效用的时间，因此若能同时摄取维生素B₁及大蒜素，将能让维生素B₁的主要功效完全发挥出来。洋葱中还含有一定的钙质，近年来，瑞士科学家发现常吃洋葱能提高骨密度，有助于促进宝宝骨骼生长。

营养宜与忌

食用洋葱会有轻微的腹胀、排气现象。所以，晚餐不宜给宝宝吃洋葱做的菜，以免影响睡眠。宝宝有皮肤瘙痒症状时也不要吃洋葱，否则会加重病情。

营养专家提醒

洋葱可以帮助宝宝消化，而且具有解毒的功效，感冒时给宝宝做点儿清淡的洋葱汤可以减轻症状。

白萝卜——营养丰富又均衡

白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其略带辛辣味。萝卜品种极多，营养丰富，有很好的医用价值。

营养快线

白萝卜营养成分丰富而均衡。白萝卜含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素、矿物质。其中维生素C的含量比梨和苹果高出8~10倍。白萝卜中也含有萝卜素，可以促进宝宝血红素增加。白萝卜中的芥子油和粗纤维，有促进宝宝胃肠蠕动、增进食欲、防止便秘的作用。

营养宜与忌

白萝卜叶中富含宝宝成长所需的钙质及胡萝卜素、维生素C、叶酸、维生素E、铁质等各种营养成分。所以最好是连皮带叶一起做成菜，对宝宝来说营养更好。白萝卜可以止咳化痰，有清热降火的效果，可用于清除宝宝肺胃积热。加了白萝卜的热水可温暖身体，因此，白萝卜叶除了可食用之外，也被当做宝宝泡澡的材料。

营养专家提醒

白萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸，如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果，水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。因此，妈妈在给宝宝吃白萝卜的同时不宜喂食水果。

土豆——宝宝的第二面包

土豆营养素齐全，而且易被人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。

营养快线

土豆的营养成分非常丰富，土豆蛋白质含量高而且质量好，接近动物性蛋白，它含有特殊的黏蛋白，不但有润肠作用，还有调节脂类代谢的作用，能帮助胆固醇代谢。在法国，土豆被称作“地下苹果”，而且它有些营养素比苹果还高。土豆有人体必需的8种氨基酸，它所含的维生素C为苹果的10倍，维生素B₁、维生素B₂、铁和磷的含量也比苹果高得多。此外，土豆中钙、镁、钾含量也很高，特别是钾元素，可以让宝宝更有活力。

营养宜与忌

凡腐烂、霉烂或生芽较多的土豆，因含过量龙葵素，极易引起中毒，一律不能食用。土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。

土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久而使水溶性维生素等营养流失。

营养专家提醒

土豆富含碳水化合物和维生素，给宝宝吃薯类时，要相应减少主食的摄取，可按薯类与主食4:1~3:1的比例控制。全脂牛奶富含蛋白质和钙，与土豆同食，可提供宝宝成长所需的一切营养素。土豆对消化不良的辅助治疗有效，可有效治疗宝宝伤食。



有益成长的新鲜水果



苹果——全方位的健康水果

在众多水果之中，苹果可说是最普遍又最有营养的一种，它的营养价值却不容小觑，又被称为“全方位的健康水果”。

营养快线

苹果内富含锌，锌是人体中许多重要酶的组成成分，是促进宝宝生长发育的重要元素。苹果含有丰富的矿物质和多种维生素。宝宝容易出现缺铁性贫血，而铁质必须在酸性条件下和在维生素C存在的情况下才能被吸收，所以吃苹果对宝宝的缺铁性贫血有较好的防治作用。

营养宜与忌

由于苹果中果糖和果酸较多，对牙齿有较强的腐蚀作用，每次宝宝吃完后，要给宝宝漱漱口。当宝宝规律进餐后，饭后不要马上就给宝宝吃苹果，这样不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘，苹果宜在饭后2小时或饭前1小时食用。



梨——宝宝的天然矿泉水

梨因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以有“天然矿泉水”之称，非常适合榨汁给宝宝食用。

营养快线

梨富含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒净化，还能促使血液将更多的钙质运送到骨

骼，有利于宝宝的骨骼生长。梨还有润肺清心、消痰止咳、退热、解毒疮、利尿、润便的作用。对于热性体质的宝宝益处多多。

营养宜与忌

因为梨性寒，所以宝宝腹泻时不宜吃梨。梨有利尿作用，所以夜尿的宝宝，睡前应少吃梨。

有些品种的梨的果肉中含有许多硬质颗粒，主要由非溶性纤维组成，宝宝消化能力不强时，要避免吃这类的梨。

营养专家提醒

将煮熟的梨拌入蜂蜜一同食用，可起到缓解宝宝咳嗽的效果。深秋或初冬时节，干燥寒冷的气候，宝宝很容易口干鼻燥、外感咳嗽。梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，这个时候可以让宝宝适当多吃些。



香蕉——软甜可口宝宝爱

香蕉是含钾量较高的水果，香蕉热量较高，脂肪含量很低，且软嫩易食，甜美可口，是宝宝非常好的加餐水果。

营养快线

香蕉果肉中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养成分，还含有钙、磷、铁、钾等矿物质，以及多种维生素，但含盐量很低，是非常适合宝宝吃的水果。

香蕉的B族维生素含量非常高，能使宝宝的皮肤更加润泽细腻；香蕉还能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，它能使人感

受到欢乐与快感，使宝宝的大脑更具创造力。常吃香蕉，能有效改善体质，提高人体的免疫力，还能润肠通便，对于防治小儿便秘有积极的意义。

营养宜与忌

胃酸过多的宝宝不宜食用香蕉，有胃痛、消化不良、腹泻症状的宝宝也应少吃。另外，香蕉与红薯、芋头相克，同食会产生腹胀等不适感。

营养专家提醒

生香蕉中含有较多的鞣酸，而鞣酸对于消化道有收敛的作用，吃了会便秘，不能给宝宝喂食。有的香蕉虽然外表很黄，但吃起来肉质发硬，有时还有些发涩，这样的香蕉也没熟透。挑选时以果皮颜色黄黑泛红，稍带黑斑，表皮有皱纹的香蕉为佳，手捏有软熟感的香蕉味道甜美。

西瓜——消暑解渴的好水果

西瓜是鲜果中含水分最高的品种之一，含有大量的蔗糖、果糖、葡萄糖、丰富的胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C和烟酸，还含有大量的有机酸和氨基酸，以及钙、磷、铁等矿物质。

营养快线

西瓜中富含胡萝卜素，具有极佳的抗氧化作用，能有效去除会造成细胞受伤、引起老化与疾病的自由基。而且它还可强化免疫功能，能帮助宝宝预防以感冒为首的各种传染病，并且在维持肌肤健康及防止肌肤干裂等方面也有很好的效果。西瓜中还富含维生素B₆，在帮助宝宝蛋白质代谢上具有重要作用，能防治宝宝长湿疹的问题。

宝宝吃西瓜，不仅可以得到丰富的营

养，而且有利于开胃口、助消化、利尿、促代谢、去暑疾，实为宝宝夏季消暑的好水果。

营养宜与忌

对于盛夏酷暑吃不下饭、形体消瘦的“苦夏症”宝宝，适当多吃西瓜，具有开胃助消化、促进新陈代谢、滋养身体的作用。

新鲜的西瓜皮除含有丰富的维生素和烟酸外，还含有多种有机酸及钙、磷、铁等矿物质，同样具有清热、解毒、利尿的作用，千万不要浪费哦。

宝宝在感冒初期不宜吃西瓜，因其会加重感冒或延长病程。

营养专家提醒

西瓜的糖分含量在水果中属于较高的，由于4~6个月的宝宝的胃肠功能没有发育完全，糖分浓度过高，造成肠黏膜无法吸收消化，刺激消化道，而且西瓜属于凉性水果，易导致宝宝腹泻。因此给宝宝喂养时最好将西瓜汁用水稀释后再喝，然后慢慢地增加浓度，过几天看宝宝没什么不良反应再给他喝纯西瓜汁。此外，大量进食冷藏时间过久的西瓜会伤脾胃。

柑橘——酸酸甜甜营养好

柑橘类水果营养丰富、全面，十分适合宝宝食用。

营养快线

柑橘种类非常繁多，从营养层面来看，柑橘类共同的特征是富含维生素C与维生素P，其中的叶酸、膳食纤维以及矿物质对宝宝的健康都非常有益。橘汁还是钾元素的天然来源，并且所有的柑橘水果都不含胆固醇，具有强化宝宝免疫力的功能。

各种柑橘类水果所含的营养成分多少有点差异，例如橘子中富含胡萝卜素，柠檬中含有丰富的柠檬酸。妈妈可以给宝宝分类选择。

营养宜与忌

当宝宝能规律进餐后，父母一定要注意，不可在饭前或空腹时让宝宝食用橙子，因为橙子中所含的有机酸会刺激胃黏膜，不利于宝宝的消化。

另外，在吃橙子前后1小时内不要喝牛奶，橙子中含有丰富的果酸，牛奶含丰富的蛋白质，若二者同时食用，果酸会导致蛋白质凝固，会影响宝宝的消化吸收。

营养专家提醒

宝宝常吃橘子，可以使白血病的发病率降低50%以上，但过犹不及，吃橘子太多对宝宝反而有害。过多的胡萝卜素在宝宝的肝脏不能及时转化代谢，就会随血液循环遍及周身各处沉积，出现高胡萝卜素血症，表现为手掌、足掌皮肤黄染，渐染全身，还可能伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状。有些宝宝吃橘子过多还会出现舌炎、牙周炎、咽喉炎等症状。

猕猴桃——水果中的维C之王

猕猴桃是一种非常有营养的水果，含有丰富的维生素C、B族维生素、多种氨基酸、碳水化合物，以及钙、镁、钾等矿物质，特别是维生素C的含量很高，被称为水果中的“维生素C之王”。由于猕猴桃果实细嫩多汁，清香鲜美，酸甜适中，深受宝宝的喜爱。

营养快线

猕猴桃营养极为丰富。每100克果肉中

维生素C的含量比柑橘、苹果等水果高几倍甚至几十倍。同时还含有大量的糖、蛋白质、氨基酸等多种有机物和宝宝成长发育必需的多种矿物质。据美国食物研究中心测试，猕猴桃是各种水果中营养成分最丰富、最全面的水果之一。猕猴桃中钙的含量也相当高，每100克达到27毫克左右，而且钠的含量为10毫克，对于发育旺盛的宝宝补充钙质有很好的作用。

猕猴桃含有蛋白水解酶，能帮助食物尤其是肉类食物的消化，阻止蛋白质凝固，其所含膳食纤维和果酸，有促进肠道蠕动、帮助排便的作用。这两点对消化力尚不太强的宝宝很有好处。

营养宜与忌

猕猴桃性寒凉，脾胃功能较弱的宝宝食用过多会导致腹痛、腹泻。所以，父母给肠胃虚弱的宝宝食用猕猴桃要谨慎。

草莓——色、香、味俱佳的果中皇后

草莓外观呈浆果状圆体或心形，鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味浓郁，是水果中难得的色、香、味俱佳者，因此常被人们誉为“果中皇后”。

营养快线

草莓富含蛋白质、碳水化合物、钙、铁、磷以及丰富的维生素C，并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸、胡萝卜素、膳食纤维等营养成分。

草莓中维生素C的含量每100克达47毫克，比苹果、西瓜、葡萄高出近10倍，比柑橘也高2~3倍。充足的维生素C有利于宝宝生长发育。

草莓中含能促进细胞分裂的叶酸，是成长期宝宝必备的营养成分。

草莓鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，并具有一般水果所没有的宜人芳香，被大多数宝宝喜爱。

营养宜与忌

草莓外表有细小的刺状绒毛，污物不容易洗去，且易被病菌污染。有的草莓还沾有化肥、农药等有害物质，因此食前定要仔细清洗干净，必要时需用淡盐水或0.01%高锰酸钾溶液浸泡10分钟后再用清水冲洗，这样不但容易清洗干净，还可起到杀菌的作用。

营养专家提醒

草莓中丰富的维生素C，不但容易溶入水中，而且还不耐热，因此最好采用生吃的方式，并且清洗时要避免浸泡在水里太久。购买草莓时，有时会发生因草莓还未成熟、吃起来很酸涩的情形。这时可把它当做榨水果汁的材料来使用，酸草莓适度的酸味与甜味，能提升整体水果汁的味道。

红枣——宝宝补血的好帮手

红枣又叫大枣，果肉肥厚，味道甜美，营养也十分丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，是宝宝理想的补血保健食品。

营养快线

红枣富含维生素A、维生素C、维生素B₂等多种维生素。其中鲜红枣中维生素C的含量比柑橘高。

红枣中还含有多种益于宝宝健康的营养成分，如谷氨苯酸、赖氨酸、精氨酸等

14种氨基酸，还含有苹果酸等6种有机酸。

此外，黄酮类化合物及磷、钾、镁、钙、铁等36种矿物质含量也比较高。其含有的环磷酸腺苷有扩张血管的作用，有利于宝宝的心脏发育。

红枣中的碳水化合物含量较高，鲜枣中的碳水化合物含量达20%~36%，干枣中的碳水化合物含量高达50%~80%，这些碳水化合物和维生素C能减轻各种化学药物对宝宝肝脏的损害，并促进蛋白合成，增加血清总蛋白含量的作用；红枣中钙和铁对预防宝宝贫血具有优秀的表现。

营养宜与忌

红枣不宜与海蟹同食，因为海蟹有散淤血、通经络、壮骨等功能，但与红枣同食容易患寒热病；红枣也不宜与虾皮同食，因为红枣中的维生素C能使虾皮中的五价砷还原成有毒的三价砷，从而引起食物中毒。

营养专家提醒

红枣可以让宝宝经常食用，但不要过量，否则会有损消化功能、形成便秘等。另外，宝宝长牙之后如果吃太多红枣，又没有喝足够的水，容易出现蛀牙。





健脑益智的五谷杂粮



燕麦——“小大人”的多样化食谱

宝宝到了此时已进入断奶食结束期，可以吃非粉末状的各种食物了。这个阶段日常饮食的重点，是要对宝宝的饮食进行多样化的营养搭配，注意膳食的营养均衡。

营养快线

燕麦的脂肪含量居所有谷物之首，而且其脂肪主要由单不饱和脂肪酸、亚麻油酸和次亚麻油酸所构成。

它还含有人体所需的8种氨基酸以及维生素E、淀粉、脂肪、蛋白质、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、磷、铁、锌、锰等多种元素。

此外，燕麦是谷物中唯一含有皂苷素的作物，它可以调节人体的肠胃功能，能更好地清除宝宝体内的垃圾。

燕麦营养价值极高，且易于消化吸收，是1岁以上宝宝的营养佳品。

营养宜与忌

燕麦可与菊花一起煮粥给宝宝吃。此粥气味清香，散风祛热，清肝明目，防治宝宝风热感冒。

燕麦片煮的时间越长，其营养损失就越大。因此烹饪燕麦片时，要避免长时间高温煮，以防止维生素被破坏。

燕麦中缺少维生素C，矿物质也不多，尤其是钙，煮熟后，维生素和矿物质含量更少。因此，燕麦最好与富含维生素C和矿物质的食物一起食用。

营养专家提醒

妈妈应给宝宝选择纯天然的燕麦或者燕麦片，选购时以干净、子粒饱满、无霉变、无虫蛀的为宜。尽量不要选择甜味很浓的产品。这意味着其中50%以上是糖分，不要选择口感细腻黏度不足的产品，这说明其中燕麦片含量不高，糊精之类成分含量高，尽量不要选择添加奶精的产品，香浓燕麦中的香气是香精带来的，而不是纯燕麦片的自然香味，妈妈要注意。尽量选择能看得见燕麦片特有形状的产品，即便是速食产品，也应当看到已经碾碎的燕麦片。

最好选择颗粒大小均匀的燕麦片，这样溶解程度都会相同，不会在口感上造成不适。不要选择透明包装的燕麦片，容易受潮，且营养价值也会有部分流失，最好选择锡纸包装的燕麦，最后一定要看生产日期。



小米——谷物中的精华

因为小米不需精制，所以保存了大量的维生素和矿物质。小米熬粥的营养价值非常丰富，有“代参汤”之美称。

营养快线

小米富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂以及钙、磷、铁等矿物质。小米维生素B₁的含量位居所有粮食之首，因其含铁量高，所以对宝宝补血大有功效。

一般粮食中不含有的胡萝卜素，而小米每100克含量达0.12毫克，含量位居所有粮食之首。小米含糖也很高，每100克含糖

75.1克，产热量比大米高许多。因此，对于宝宝来说，小米可以说是最理想不过的滋补品。

中医亦讲小米“和胃温中”，认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，内热者及脾胃虚弱者更适合食用它。有的宝宝胃口不好，吃了小米后能开胃又能养胃。另外，小米因富含维生素B₁、维生素B₂等，还具有预防宝宝消化不良及口角生疮的功能。

◆ 营养宜与忌

小米有健脾胃、补虚损的功效，与铁含量较高的红糖搭配食用可防宝宝贫血。

小米宜与大豆混合食用。这是由于小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆的氨基酸中富含赖氨酸，可以补充小米的不足。

小米性味甘、咸、微寒，胃冷者不宜多食，也不宜与杏仁同食，可使宝宝吐泻。

◆ 营养专家提醒

小米粥是健康食物，可单独煮熬，小米磨成粉，可制糕点，美味可口。不过，小米蛋白质的营养价值并不比大米好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以宝宝不能完全以小米为主食。小米粥也不宜太稀薄，应注意搭配其他食物，如可添加红枣、红豆、红薯、莲子、百合、鸡蛋、鱼末、猪肝等，熬成风味各异的营养粥。

在农贸市场曾出现过染色小米，这对人体危害巨大。在辨别染色小米时，首先看色泽，新鲜小米，色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米，色泽深黄，缺乏光泽，看上去色泽不均匀。其次嗅气味，新鲜小米，有一股小米的正常气味；染色后的小

米，闻之有染色素的气味，如姜黄素就有姜黄气味。食用前还可以通过水洗来区别，新鲜小米，用温水清洗时，水色不黄；染色后的小米，用温水清洗时，水色显黄。



玉米——粗粮中的保健佳品

玉米是粗粮中的保健佳品，对宝宝的健康颇为有利，是世界公认“黄金作物”。

◆ 营养快线

玉米中的膳食纤维含量很高，是大米的10倍，大量的膳食纤维能刺激胃肠蠕动，缩短了食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄并把有害物质带出体外，对防治宝宝便秘、肠炎具有重要的意义。

玉米中含有大量的营养保健物质，除了碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有维生素B₂等。相比稻米和小麦等主食，玉米中的维生素含量是稻米、小麦的5~10倍，每100克玉米能提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。

玉米所含的谷氨酸较高，谷氨酸能促进脑细胞代谢，有一定的健脑功能。玉米脂肪中的维生素也比较多，有益于智力。另外，玉米脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等不饱和脂肪酸，这些也都是对宝宝智力发展有利的营养物质。常吃鲜玉米对智力发展很有好处，而宝宝比较适合喝玉米粥。

◆ 营养宜与忌

对于长期拿面包牛奶当早餐的宝宝来说，适当用玉米粥替换牛奶是可以的，但宝宝如果长期只吃玉米（主食）会导致营养不良，不利于健康。应把它当点心食用，由于玉米是粗粮，自然有助于肠胃蠕动，有益健康。

营养专家提醒

玉米熟吃更有营养，烹调尽管会使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更加有益的抗氧化剂活性。玉米中所含的胡萝卜素、黄体素、玉米黄质为脂溶性维生素，加油烹煮有助于其吸收利用，能更好地发挥其健康效果。

薏米——常吃薏米少生病

薏米能增强肾功能，并有清热利尿的作用，现代药理研究证明，薏米中含有丰富的硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖。薏米中含有一定的维生素E，维生素B₁含量也十分丰富，宝宝常吃薏米，能减少生病的可能性。

营养快线

薏米内含蛋白质12.8%、脂肪3.3%、碳水化合物71.1%，还含有各种维生素、氨基酸、薏苡素、薏苡脂、三萜化合物等，具有很高的营养价值。薏米含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为消化功能仍不强的宝宝的补益食物，经常食用薏米对宝宝消化不良等症也有不错的效果。

营养宜与忌

薏米可煮粥、做汤，夏秋季和冬瓜煮汤，能够起到去暑利湿的作用。

便秘、尿多、消化功能弱的宝宝不宜食用薏米。

营养专家提醒

薏米较难煮熟，在煮之前需以温水浸泡2~3小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分后再与其他米类一起煮就很容易熟了。



核桃——宝宝聪明的“益智果”

核桃是一种营养丰富的坚果，有“益智果”、“长寿果”的美称，具有极好的健脑作用，对宝宝大脑的发育及智力的提升具有很好的功效。

营养快线

核桃仁含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E和锌、镁、铁、钙、磷等营养素，其中油脂含量达到60%以上。

核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用，常吃核桃可以健脑；核桃富含B族维生素和维生素E，具有润肠、健脑、增强记忆力的作用，除了是宝宝大脑细胞营养的良好来源外，还能润泽宝宝的肌肤，同时让宝宝的头发更加乌黑；核桃中的不饱和脂肪酸亚麻油酸能帮助宝宝吸收蛋白质，还能提升宝宝的免疫力；核桃仁中还含有锌、铬等人体不可缺少的微量元素，其中铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。

核桃的药用价值很高，常吃核桃，可以健胃补脑、补血、润肺、养神以及镇咳平喘等。

营养宜与忌

核桃仁有直接的抑菌消炎作用，将核桃仁捣烂制成的核桃膏，能有效治疗宝宝湿疹。

尿频、咳嗽、便秘的宝宝可适量食用核桃。

核桃火气大，含油脂多，易上火、腹泻的宝宝不宜吃核桃，以免加重症状。

吃核桃时，不要把核桃表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失其中的一部分营养。可以

把核桃和红枣搭配在一起食用，因为两者营养均很丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及钙、磷、铁等营养成分，能更好地满足宝宝的营养需求。

◆ 营养专家提醒

山核桃也叫小核桃、小胡桃，一般在气候优越、土壤肥沃、植被茂盛的自然环境中野生。两者相比较而言，小核桃的钠、镁、磷、铁、锌、锰等矿物元素含量比家核桃要多一些，再加上其天然野生的特性，更具营养价值。不过不论是哪种核桃，都不可贪多，因其本身热量比较高，宝宝消化能力又比较弱，过多食用会适得其反。一般来说，每天2~3个核桃即可，同时应适当减少摄入其他脂肪，以免热量过高。

花生——滋养补益的“素中之荤”

花生被誉为“植物肉”、“素中之荤”，其营养价值比粮食类高，可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美，它含有大量的蛋白质和脂肪，特别是不饱和脂肪酸的含量很高，很适宜制作宝宝的各种营养食物。

◆ 营养快线

花生果具有很高的营养价值，内含丰富的脂肪和蛋白质。花生果内脂肪含量为44%~45%，蛋白质含量为24%~36%，糖含量为20%左右，并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸等多种维生素。矿物质含量也很丰富，特别是含有人体必需的氨基酸。花生中的维生素K有止血作用，花生红衣的止血作用比花生更高出50倍。

花生含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆，滋润皮肤，是宝宝的天然益智品和润肤品。

花生纤维组织中的可溶性纤维被宝宝消化吸收时，会像海绵一样吸收液体和其他物质，然后膨胀成胶带状随粪便排出体外，从而降低有害物质在宝宝体内的积存和所产生的毒性作用，能帮助宝宝排除体内毒素。

◆ 营养宜与忌

花生壳内包裹花生的淡红色外膜，有促进血小板生成的功能，将花生连红衣一起与红枣配合食用，适合因贫血而身体虚弱的宝宝食用。

花生应该选购颗粒饱满，果粒大而圆，没有发霉，也没有虫蛀的为最佳。

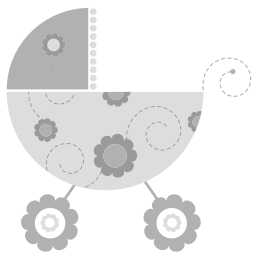
花生在潮湿条件下储藏时，会生长黄曲霉毒素，吃了这种花生，对人体肝脏有极大危害，甚至致癌。保存时应尽量保持低温干燥，可放入冰箱冷藏。

◆ 营养专家提醒

科学研究显示，在宝宝1岁半以前，适当给宝宝多吃些含花生的食物，有助于减少患过敏反应疾病的危险。

油煎、油炸或用火直接爆炒，对花生中富含的维生素E及其他营养成分破坏很大。另外，花生本身含大量油脂，遇高热会使花生甘平之性变为燥热之性，极易使宝宝生热上火。因此，炖吃花生可避免破坏其营养素，又具有了口感软烂、易于消化的特点，可谓是宝宝的营养佳品。

花生不易消化，食用时最好细嚼慢咽，以免增加肠胃的负担，同时由于唾液中所含的酶能破坏黄曲霉毒素，进而减少诱发癌症的概率。



第四章

做宝宝最好的营养保健师

0~3岁的宝宝，脏腑都很娇弱，免疫力较低，往往难以抵御疾病的“袭击”。宝宝一生病，妈妈就着急上火，送医院就诊又担心吊针、吃药副作用大。其实，食物是宝宝最好的保健品，本章为妈妈们精选了多道宝宝常见病的对症食疗菜谱，既安全又有效，宝宝不仅爱吃，身体也会很快好起来。



宝宝必备营养素，这样食补更健康



补钙——让宝宝的骨骼更强壮

钙被称为“生命基石”，在宝宝的生长发育过程中起着至关重要的作用，能让宝宝成长得更加强壮。

营养快线

钙是人体中含量最丰富的矿物质，能帮助构建骨骼及牙齿，并维持骨骼的强健，因此，宝宝的骨骼与牙齿发育必须依赖钙的帮忙。

钙除了能帮助建造骨骼及牙齿外，还对身体每个细胞的正常功能扮演着极重要的角色，钙能帮助肌肉收缩、血液凝结并维护细胞膜；钙能维持心脏和肌肉之间的正常功能；钙能调节心跳节律，降低毛细血管的通透性，防止渗出，控制炎症与水肿，维持酸碱平衡。

钙还是一种强力的“胆固醇克星”，能降低人体内的胆固醇，帮助宝宝维持正常的血压。钙也是多种酶的激活剂，能调节人体的激素水平。

宝宝对钙的日常最少需求量为：1~6个月的宝宝每日需求量为300毫克；6个月~1岁的宝宝每日需求量为400毫克；1~3岁的宝宝每日需求量为600毫克。

钙对于宝宝的生长发育虽然重要，但也不可摄取过量，尤其是当钙和维生素D同时摄取过量时，会导致血钙过多，从而造成骨骼和某些组织的过度钙化。过量的钙也会影响神经和肌肉系统的正常功能，当血浆中增加了过量的钙，凝结作用将不再发生，一旦出现伤口，血液将很难凝结。另外，钙摄取过量也会减少身体对锌的吸收。

营养缺乏症状

宝宝缺乏钙会导致很多问题。轻微不足会导致痉挛、关节痛、心悸、心跳过缓、失眠、蛀牙、发育不良以及神经和肌肉的过度敏感。初期表现为神经痛和手脚抽搐，如手脚肌肉痉挛、发麻和刺痛感。稍微严重时，可能造成骨骼和牙齿结构松散易碎、血液凝结较慢或出血。严重不足时，会引发佝偻病，早期表现为颅骨乒乓球样软化，多汗、烦躁、肋骨外翻，会走路时则出现O形腿或X形腿。

食物中的钙

海参、芝麻酱、蚕豆、虾皮、干酪、小麦、大豆粉、牛奶、酸奶、燕麦片、豆制品、酸枣、紫菜、杏仁、鱼子酱、干无花果、绿叶蔬菜等食物中都含有较多的钙。

补铁——提高身体免疫力

铁是人体红细胞中血红蛋白的组成成分，是造血的原料，也是宝宝的最佳血液制造剂。宝宝的体内有了充足的铁，才能提高对疾病的免疫力。

营养快线

铁是人体必需的微量元素，是血红蛋白的重要部分，人体从头到脚都需要它，这种矿物质存在于向肌肉供给氧气的红细胞中，

还是许多酶和免疫系统化合物的成分。宝宝出生后体内储存的由母体获得的铁，可供3~4个月之需。待4~6月龄后，因体内储存铁已用尽，同时生长迅速，血容量增加，铁需要量增多，此时不论是人工喂养还是母乳喂养均需添加含铁食物。

如果4个月后不及时添加含铁丰富的食物，宝宝就会出现营养性缺铁性贫血。一般缺铁性贫血发病高峰在宝宝4~6月龄至2岁左右，因而铁对宝宝的生长发育很重要。对早产儿或低出生体重儿尤应注意铁的营养状况。

婴幼儿时期每天铁的需求量为10~12毫克。对宝宝过早补充铁不仅不必要，而且会干扰乳铁蛋白的抗病能力。新鲜牛奶含有对热稳定并能引起肠黏膜通透性改变的蛋白质，可导致肠道慢性出血，故在6月龄前尽可能不饮用。但当大量摄入铁时，会引起中毒，出现疼痛、腹泻及休克等症状。铁过量也常累及肝脏。因此，当给宝宝补铁的时候，妈妈也要注意看看宝宝是否有铁中毒的迹象。若长时间每天摄取25毫克以上的铁，则会出现疼痛、呕吐、腹泻及休克等铁中毒症状。特别是在宝宝喝有加强铁元素的产品时，包括宝宝配方食物。如果宝宝出现铁中毒的现象，要及时找医生救治。

营养缺乏症状

铁元素缺乏最直接的危害就是小儿缺铁性贫血。患儿常常表现为疲乏无力，面色苍白，皮肤干燥、角化，毛发无光泽、易折、易脱，指甲条纹隆起，严重者指甲扁平，甚至呈“反甲”。患儿易患口角炎、舌炎、舌乳头萎缩；一些患儿有“异食癖”；约1/3患儿可出现易怒、易动、兴奋、烦躁等症状，甚至出现智力障碍。

食物中的铁

肝、肾、血、心、肚等动物内脏，含铁特别丰富，而且吸收率高。其次为瘦肉、蛋黄、水产品，如鱼子、虾子等动物性食物。植物性食物中，以紫菜、海带、黄豆、黑豆、豆腐、红枣、黑木耳等含铁高，但吸收率没有上述动物性食物高。



补锌——避免宝宝发育不良

锌是一个很重要的微量元素。需求量不一定很多，但是它起的作用很大，因为锌在身体里面跟很多酶起作用，这些酶都是我们生长发育所必需的，骨头生长的磷酸酶，当锌缺乏的时候，酶的活动就降低。

锌的主要生理功能就是促进生长发育，被誉为“生命之花”。宝宝生长发育迅速，如果缺锌，会导致发育不良。缺乏严重时，将会导致侏儒症、异食癖和智力发育不良等问题。

营养快线

锌是人体生长发育、生殖遗传、免疫、内分泌等重要生理过程中必不可少的物质，锌不仅对于蛋白质和核酸的合成而且对于细胞的生长、分裂和分化的各个过程都是必需的。因此，锌对于正处于生长发育旺盛期的宝宝是重要的营养素。

锌参与免疫功能，对免疫功能具有营养和调节作用，故缺锌后可致细胞免疫功能下降，身体抵抗能力减弱。给宝宝补充充足的锌可增强其自身的免疫力。

母乳所含的锌的生物利用率比较高，牛奶喂养的宝宝则应该尽早添加富含锌元素的辅食。另外，在断乳期辅食添加应充足，喂养要适当，以免引起宝宝缺锌。

营养缺乏症状

缺锌主要表现为宝宝生长发育障碍，导致宝宝身材矮小。缺锌的宝宝普遍食欲差，有异食癖、皮肤色素沉着等现象，皮肤和黏膜的交界处及四肢末端还会发生皮炎。0~6个月的宝宝缺锌，脑胶质细胞减少15%，将直接造成终身不能修复的损害。

婴儿期缺锌会造成神经行为发育和动作发育的改变，对宝宝智力的发育损害也是无可挽回的。此外，锌缺乏还会使宝宝免疫力降低，增加腹泻、肺炎等疾病的感染率。患有佝偻病和贫血的宝宝多有缺锌现象，所以父母一定要注意多给宝宝补锌。

但需要注意的是，补锌过多可使宝宝体内维生素C和铁的含量减少，并且抑制铁的吸收和利用，从而引起缺铁性贫血、生长停滞和免疫力下降。锌元素过多还会引起中毒，表现为恶心、呕吐、急性腹痛、腹泻和发热等症状。

食物中的锌

牛肉、牛肝、猪肉、猪肝、禽肉、鱼、虾、牡蛎、香菇、口蘑、银耳、花生、黄花菜、豌豆黄、豆类、全谷制品等食物中都含有锌。肉和海产品中的有效锌含量要比蔬菜高。



补碘——让宝宝的精力更充沛

碘是人体必需的营养素，不仅能维持宝宝的智力发育，还能产生更多的能量，使宝宝的精力更加充沛。因此，也有人称碘为“聪明元素”，是宝宝生长发育必不可少的营养素。人类智力的损害中有80%是因为缺碘导致的。0~2岁是脑细胞发育的关键时段，此时碘营养是否正常，直接影响到宝宝一生的智力水平。

营养快线

碘参与甲状腺素的合成，甲状腺素可刺激细胞氧化过程，对身体代谢产生影响，宝宝的智力、说话能力、头发、指甲、皮肤和牙齿等的情况好坏都与甲状腺的健康有关，而甲状腺的健康却需要碘来维持；碘有调节体内能量制造的功用，可促进宝宝的生长和发育，刺激代谢速率，并协助人体消耗多余的脂肪。另外，只有当碘维持着甲状腺素的正常分泌时，人体内的胡萝卜素转换成维生素A、核糖体合成蛋白质、肠内碳水化合物的吸收等作用才能顺利地进行。

营养缺乏症状

婴儿期的宝宝缺碘，可引起克汀病，表现为智力低下，听力、语言和运动障碍，身材矮小，上半身比例大，黏液性水肿，皮肤粗糙干燥，面容呆笨，两眼间距宽，鼻梁塌陷，舌头经常伸出口外。婴幼儿期缺碘则会引发甲状腺肿大，伴有听力、语言和运动障碍。聋哑发生率高，甚至出现发育畸形。宝宝缺碘还可能导致肥胖。

宝宝对碘的需求量是：1~6个月宝宝每日为40微克，6~12个月每日为50微克，1~3岁的宝宝每日为70微克。

碘摄入过高时，也会引起高碘甲状腺肿。高浓度的碘会引起碘中毒，表现为出现头晕、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹泻、发热等症状，中毒严重的宝宝面色苍白、呼吸急促、发绀、四肢震颤、意识模糊，甚至昏迷、休克。

食物中的碘

大型海藻、海产品、生长在富含碘的土壤中的蔬菜、动物摄取碘后所产的乳制品和蛋类、谷类、豆类、根茎类和果实类食物中

都含有碘。大型海藻、海产品等食物中的碘含量特别丰富。

营养良好的哺乳妈妈，碘摄入适宜时，其乳汁可提供约200微克/升的碘，牛乳一般碘含量约80微克/升。

平时烹调宝宝食物坚持用合格碘盐，并应适当食用一些富含碘的天然食物，多吃海带、紫菜、海鱼、虾等含碘丰富的海产品。



补硒——排除毒素和致癌物质

硒是人体内必需的微量元素之一，对宝宝的智力发育起着重要的作用，还具有排毒和防癌的功效。

营养快线

硒是一种抗氧化剂，与谷胱甘肽携手合作来消除人体内的自由基，防止过氧化物的生成和积累；硒还能与有毒金属或其他致癌性物质结合，帮助这些有毒有害物质排出体外，以达到解毒的功效。硒还可以解除过氧化油脂的毒性，使过氧化油脂无法帮助恶性肿瘤生长。

补硒对宝宝眼睛的正常发育也非常重要。尤其是那些酷爱阅读的宝宝，普遍存在过度用眼的问题，补硒对他们而言尤为重要。近视、弱视等眼疾的生成，主要是眼内自由基攻击晶状体，使蛋白质凝固，蛋白质在晶状体内堆积沉淀，最终导致晶状体混浊，引发各种眼疾。硒是“抗氧化营养剂”，能清除晶状体内的自由基，使晶状体保持透明状态。有专家研究微量元素与小儿智力发育的关系时发现，先天愚型患儿血浆硒浓度较正常值偏低，故硒对宝宝的智力发育也有一定的作用。

► 营养缺乏症状

宝宝在硒缺乏常常表现为牙床无色，皮肤、头发无色素沉着以及大细胞贫血；精神萎靡不振，抵抗力下降，易患感冒。严重缺乏硒会发生克山病、大骨节病，甚至引发心脏病及心肌衰竭。

宝宝对硒的日常最少需求量为：1~6个月的宝宝每日需5微克；7个月~1岁的宝宝每日需10微克；1~3岁的宝宝每日需20微克。母乳喂养的宝宝对硒的需求基本都可以从母乳中获得。硒的摄取一旦过量，会干扰体内的甲基反应，导致维生素B₂、叶酸和铁代谢紊乱，如果不及时治疗，会影响宝宝的智力发育。

如果宝宝体内的硒过多，可以多吃些含有蛋白质和维生素的食物，如牛奶、大豆、蛋、鱼等，这样能促使硒排出体外，降低硒的毒性。

► 食物中的硒

母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要，而牛奶中硒含量仅为母乳的5%，所以牛奶喂养的宝宝容易缺硒，需添加硒含量高的食物。

硒含量高的动物食物有猪肾、鱼、小海虾、对虾、海蜇皮、驴肉、羊肉、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、鸡蛋黄、牛肉。

硒含量高的植物食物有松蘑（干）、红蘑、茴香、芝麻、大杏仁、枸杞子、花生、黄花菜、豇豆。



补维生素A——宝宝最容易缺乏的营养素

维生素A是脂溶性物质，可以储藏在体内。维生素A有两种：一种是维生素A醇，

是最初的维生素A形态，只存在于动物性食物中；另一种是β-胡萝卜素，在人体内可以转变为维生素A，从植物性及动物性食物中都能摄取，故β-胡萝卜素也称为维生素A原。

► 营养快线

维生素A主要储藏在肝脏和脂肪组织中。维生素A不仅可以维护上皮细胞的完整，还可以防止呼吸道、消化道感染，支持和增强宝宝机体的免疫功能，维持正常骨质代谢，提高铁剂吸收率。

维生素A可促进宝宝牙齿、骨骼正常生长，保护表皮、黏膜，使细菌不易伤害，增强对疾病感染的身体抵抗力。此外，维生素A还可以调适适应外界光线的强弱，以降低夜盲症的发生，让宝宝的眼睛更有神。

专家认为，宝宝每天维生素A的摄入量应为400微克，为了使维生素A能在消化道中被很好地吸收，同时也应该让宝宝摄取足够的脂肪和矿物质。

► 营养缺乏症状

皮肤粗糙、角质化。眼睛干涩，易患影响视力的眼部疾病。严重缺乏时会患夜盲症。食欲下降、疲倦、腹泻。骨骼、牙齿软化。生长迟缓，甚至出现肌肉与内脏器官萎缩现象。导致维生素C的缺乏。易患各种疾病，如溃疡性结肠炎、肝硬化、肺炎、慢性肾脏炎、猩红热等。

► 食物中的维生素A

活性维生素A在食物当中含量很少，比较丰富的食物只有肝脏、全脂奶、蛋黄等少数几种。奶油和奶酪里面都有维生素A，但是脱脂奶中就比较少，因为维生素A喜欢和油脂在一起。幸运的是，绿叶蔬菜和橙黄色

蔬菜当中含有胡萝卜素，它能在人体当中转变成维生素A，帮助预防维生素A缺乏。所以只要每天给宝宝喝1~2杯全脂牛奶，吃1个鸡蛋，再吃半斤绿色或橙黄色的蔬菜，就可以比较放心了。



补维生素B₁——促进宝宝对食物的吸收和消化

维生素B₁也叫硫胺素，属于B族维生素，是水溶性的营养素。它在体内参与糖代谢。当宝宝体内的维生素B₁缺乏时，会影响身体组织的能量供应。

营养快线

维生素B₁对于发育中的宝宝有着重要的意义，能增强宝宝的胃肠和心脏肌肉的活力，还能增进食欲，促进食物的吸收与消化。维生素B₁在人体内与磷酸结合，能刺激胃蠕动，促进食物排空而增进宝宝食欲，促进食物的消化和吸收。

维生素B₁具有将糖分中的热量分解出来，然后再一次分解成水及二氧化碳的功效。如果宝宝缺乏维生素B₁，就会在体内留下乳酸及嘧啶酸等物质，这些物质会使人容易劳累，出现手脚麻木、皮肤水肿等现象。缺乏维生素B₁，还会影响大脑神经，导致宝宝不安和易怒，甚至会引起宝宝记忆力减退等。

营养缺乏症状

平衡感较差，身体反应较慢，眼手不协调。容易疲劳，胃口不好，烦躁易怒，情绪不稳定。可能会造成晕眩和丧失记忆。腹痛及便秘。手足末端感到刺痛，小腿肌肉疼痛。严重时会导致视神经发炎，中枢神经也会受损。

维生素B₁一般不会有毒副作用，如果食用过量，会由尿液排出体外，不会储存在宝宝的身体组织或器官里。极少数过量症状有烦躁、心律失常、水肿和过敏反应等。

食物中的维生素B₁

土豆、鲜香菇、花生、芝麻、葵花子、谷类、酵母、豌豆、动物肝脏、牛肾脏、牛心、鳝鱼、鱼卵、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛奶、猪肉、白菜、茄子等。

其中，酵母中含有丰富的维生素B₁，有助于防止动脉脂质的沉淀。谷物的胚芽与外壳部分也含有较多的维生素B₁，所以糙米、胚芽米、全麦面包都是维生素B₁不错的食物来源。

值得注意的是，维生素B₁存在于谷类的表层，若将大米和小麦精加工，虽然会使其显得又白又好吃，但80%以上的宝贵的维生素B₁却随之丢失。

成人的饮食习惯和食物烹调方法都会引起宝宝维生素B₁缺乏，所以成人应该提倡吃一些粗制谷物，米不过分淘洗，熟米汤要掉倒。煮粥时不加碱，以免维生素B₁被破坏。在添加辅食后，可以给宝宝做些粗粮食物如米粥、面条或蛋黄等。如果宝宝患上了维生素B₁缺乏症，可以在医生的指导下吃一些维生素B₁片剂。



补维生素B₂——保护宝宝的皮肤和毛发

维生素B₂又称为核黄素，也是一种水溶性维生素，它是体内有些辅酶的组成成分，是蛋白质、碳水化合物和脂肪代谢中不可缺少的物质。

营养快线

维生素B₂是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一，具有促进宝宝生长发育、保持皮肤、毛发和指甲健康的功能。

维生素B₂为水溶性维生素，因此谷类洗淘过度或者蔬菜先切后洗都会造成大量流失。维生素B₂不受热、酸和氧化作用的影响，但其在碱性环境中容易被破坏，所以，不提倡在烹调宝宝食物时添加小苏打。光（特别是紫外线）、磺胺类药、雌激素、酒精等都会破坏维生素B₂。

维生素B₂与蛋白质有特殊的关系，因为膳食中如果没有足够的蛋白质，即使有丰富的维生素B₂，也不能为身体组织所利用，所以在宝宝的日常饮食中，一定要注意饮食的均衡，保证维生素B₂与蛋白质的摄入量。

营养缺乏症状

生长发育期的儿童对维生素B₂的需要量较大。当供给不足，如小儿膳食中动物性食物少；宝宝挑食、偏食；或由于慢性胃肠道疾病吸收不好等，均会出现维生素B₂缺乏病。其主要表现为：

- 嘴角破裂并且疼痛，舌头发红且疼痛。
- 眼睑内有磨砂感，眼睛疲劳，瞳孔扩大，角膜异变，畏光。
- 口鼻前额及耳朵有脱皮现象。
- 缺乏活力，神情呆滞，爱昏睡。
- 易水肿，排尿困难。
- 易患消化道疾病。
- 发育不良。

目前还没有发现维生素B₂会产生毒性，但若过量，会表现为发痒、麻木和刺痛等过敏症状。

食物中的维生素B₂

一般来说宝宝不易发生维生素B₂缺乏，但若长期食用高脂肪、低蛋白饮食，吃新鲜蔬菜、豆类、蛋等食物太少，使人体对维生素B₂需要量增加，会导致维生素B₂缺乏。妈妈可以通过以下饮食为宝宝补充。

乳制品是维生素B₂的良好来源，特别是经过发酵的乳制品，如各种奶酪、酸奶中维生素B₂的含量更多，建议宝宝每天喝一杯酸奶。

动物的肝脏、心、肾，瘦肉、乳类及蛋类、鱼类等食物中维生素B₂的含量都颇为丰富。乳类、蛋类等建议每天吃一些。动物内脏的胆固醇含量较高，不宜长期食用，宝宝一周吃1~2次即可。

一些植物性食物中维生素B₂的含量同样丰富，豆类食物就是很好的选择，豆腐等豆制品中的维生素B₂含量足以与肉类和牛奶相媲美，要经常吃。

绿色叶类蔬菜、水果、坚果、酵母、全麦面包中也含有一定量的维生素B₂，每天饮食中不可少。

一旦宝宝出现嘴唇干裂或烂嘴角，应服用维生素B₂进行治疗，一般3天病症就会好转，同时多吃富含维生素B₂的蛋类、奶类、豆制品等。

补维生素B₆——维护宝宝的生理代谢

维生素B₆是人体色氨酸、脂肪和糖代谢的必需物质，是制造抗体和红血球的必要物质，也是协助维持体内钠钾平衡，促进红细胞形成的重要物质。另外，还能帮助脑和免疫系统发挥正常的生理功能，控制细胞

增长和分裂的DNA、RNA等遗传物质的合成。此外，维生素B₆还可以活化体内的许多种酶，并有助于维生素B₁₂的吸收，是宝宝正常发育所必需的营养成分。

◆ 营养快线

维生素B₆是一种水溶性维生素，同样需要通过食物摄取，且不易被保存在体内，在宝宝摄取后的8小时内会排出体外。维生素B₆是三种物质——吡哆醇、吡哆醛和吡哆胺的集合，它能帮助蛋白质的代谢和血红蛋白的构成，促进生成更多的红细胞来为身体运载氧气，从而减轻心脏的负荷；维生素B₆有助于提高宝宝的免疫力；维生素B₆在色氨酸转换成烟碱酸的过程中具有积极的促进作用；维生素B₆能够维持宝宝体内钠和钾的平衡，以调节体液，并维持着宝宝神经和肌肉骨骼系统的正常功能。

◆ 营养缺乏症状

维生素B₆在体内作为很多酶系统工作的活性辅基，参与许多生理代谢，特别是氨基酸与脂肪的代谢。因此，又称维生素B₆为“氨基酸代谢维生素”。宝宝在缺乏维生素B₆时，氨基酸代谢发生障碍，常造成宝宝体重不足、精神紧张，易发生惊厥及贫血、生长缓慢等，智力发育也受阻，还与湿疹、肾结石的形成有关。在缺乏维生素B₆而发生抽搐的宝宝中，可发现脑电图的变化，但在肌肉注射维生素B₆后，又马上恢复正常。因此，对宝宝来说，防止维生素B₆缺乏很重要。首先，孕妇在怀孕的中晚期，每天应多摄入0.7毫克左右的维生素B₆，以补充胎儿的需要；妈妈在给宝宝添加辅食时，也应注意及时地补充富含维生素B₆的食物，如蛋黄、肉、鱼、奶、豆类等。

◆ 食物中的维生素B₆

香蕉、小麦胚芽、米糠、土豆、大豆、豆浆、豆腐、牛肝、牛肾、比目鱼、鸡蛋、牛奶、牛肉和猪肉等。

肉类和全谷类是维生素B₆的最佳食物来源，动物肝脏也含有一部分维生素B₆。

维生素B₆容易氧化，所以食物宜采用焖、蒸、做馅等加工方式。长期储藏、罐头加工、肉类的烘烤或炖煮等都会或多或少地破坏B族维生素，最好选择新鲜食物。

维生素B₆与其他B族维生素相似，不受热、酸的影响，但在碱性环境中会被破坏，同时也对光敏感。宝宝对维生素B₆的需求量应为每天每千克体重0.5毫克。此外，维生素B₆与维生素B₁、维生素B₂、维生素C及镁一起摄入，效果最佳，因为它们彼此之间相互促进，相互提高利用率。

◆ 补维生素C——增强对传染病的抵抗力

维生素C又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。顾名思义，它是维持宝宝健康的一种关键营养素。

◆ 营养快线

感冒是经常困扰宝宝的不速之客，数据显示，宝宝每年患感冒的次数平均为4~8次。这是因为，宝宝身体还没有发育成熟，对病毒感染的抵抗力弱。随着活动范围增加，他们接触公共场合的机会增多，容易遭到无所不在的感冒病毒的侵袭。维生素C能够促进胶原蛋白合成，构成抵御感染的屏障；能增强免疫细胞的噬菌能力，提高抗体水平，从而抵御感冒，从而为宝宝筑就一道健康的防线。

除此之外，维生素C还具有帮助人体铁的吸收；促进骨质、牙釉质及血管上皮的发育，并维持结缔组织的正常；预防病毒和细菌的感染，增强免疫系统功能等作用。

营养缺乏症状

毛囊角质化，皮肤表面毛囊旁边出现点性出血或呈黑色斑记。口腔与牙龈容易出血，牙龈红肿，牙齿松动。宝宝皮肤触觉过敏，有触痛感，容易受伤、擦伤，易流鼻血。手足感觉疼痛，关节疼痛。体重减轻，缺乏食欲，消化不良。身体虚弱，呼吸短促，脸色苍白。发育迟缓，骨骼形成不全。容易贫血，对传染病的抵抗力降低，经常感冒。严重时会导致坏血病。

食物中的维生素C

蔬菜：圆白菜、青椒、白菜、豌豆、生菜、番茄等。水果：苹果、柠檬、柿子、柳橙、柑橘、葡萄柚、草莓、猕猴桃、桃、梨等。其中，葡萄柚、柑橘是维生素C最丰富的食物来源。宝宝需要的维生素C必须从食物中获取。新生儿体内并不缺乏维生素C，如果喂食母乳，宝宝就可以从妈妈身上获取维生素C，但是当宝宝出生几周之后，体内的维生素C逐渐排出体外，此时最好喂食宝宝一些新鲜的柳橙汁以补充身体所需的维生素C。宝宝每日所需的维生素C为40~50毫克，宝宝每日则需要60~70毫克。有关研究人员表明：宝宝服用的维生素C增加50%，可使智商提高3.6。



补维生素D——不可或缺的“阳光维生素”

又称钙化醇，属于脂溶性维生素，是宝宝在发育中十分重要的“阳光维生素”。

营养快线

当宝宝血液中含有的钙质不足以满足宝宝生长发育需要时，就会使骨骼组织变软而患软骨病，尤其是宝宝在发育期，如果骨骼不能充分钙化，加上自身的负担，骨骼就会变形。给宝宝补充适当的维生素D，让食物中的钙进入血液，加强骨骼的钙化，使骨骼变硬，所以能够防治软骨病。维生素D还可以增强免疫力，维持甲状腺功能，调节心律，防止肌无力。

营养缺乏症状

宝宝如果少量缺乏维生素D，一般会表现为口腔及咽喉灼痛、食欲不振、轻度腹泻、失眠等，视力及体重也相对会受到影响。长期缺乏维生素D会导致小儿佝偻病的发生，其体征按月龄和活动情况而不同：6月龄内的宝宝会出现乒乓头，7~12月龄的宝宝可出现肋骨外翻、肋骨串珠、鸡胸、漏斗胸等，1岁左右宝宝学走路时，会出现O形腿、X形腿等体征。过量摄入维生素D会导致中毒，早期表现为厌食、恶心、倦怠、烦躁不安、低热、呕吐、顽固便秘和体重下降；后期会出现惊厥、血压升高、心律不齐、烦渴、尿频、夜尿，甚至脱水酸中毒。

食物中的维生素D

维生素D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉中。另外，脱脂牛奶、鱼肝油、乳酪、坚果、添加维生素D的营养强化食物也含有丰富的维生素D。维生素D主要来源于动物性食物。

其实，维生素D的最佳摄取方式是靠晒太阳补充。人体受紫外线的照射后，体内的胆固醇能转化为维生素D。宝宝每日户外活动两个小时，足够满足自身一天对维生素D的需要。



宝宝常见病，这样食疗最有效



腹泻——少食多餐补水分

几乎每个宝宝都不止一次地发生过腹泻，尤其是年龄较小的宝宝。所以，腹泻是宝宝们最容易患的疾病之一。宝宝上吐下泻时，爸爸妈妈的心里都很着急，恨不得让宝宝马上好起来，这时，就需要掌握一些针对腹泻的食疗方法。

疾病诊疗室

腹泻俗称拉肚子，其主要症状是频繁地排泄不成形的稀便。腹泻是宝宝最常见的多发性疾病之一，好发于6个月至2岁的宝宝。腹泻如果迁延不愈，会使宝宝发生营养不良、反复感染，甚至出现生长发育迟缓的现象。

引发腹泻的原因较多，常见的腹泻主要有生理性腹泻、胃肠道功能紊乱导致的腹泻以及感染性腹泻等。对于前两种非感染性腹泻，可以通过饮食调养进行治疗，而感染性腹泻则是由细菌、病毒、真菌等感染引起的，需在药物治疗的基础上配以饮食调理。

医生提醒

小儿腹泻重在预防，妈妈要特别注意宝宝和家人的卫生。如果宝宝已经患有腹泻，要多观察，加强护理。由于腹泻时宝宝排便次数增多，不断污染着宝宝的小屁股，而排出的粪便还会刺激宝宝的皮肤，因此，每次排便后都要用温水清洗小屁股，要特别注意肛门和会阴部的清洗。如果有发热现象，可用湿热的海绵擦身降温，并让宝宝吃流食。当宝宝恢复后，要逐渐添加一些

清淡的食物。如果是感染性腹泻，应积极控制感染，可在医生的指导下选用适合宝宝的药物治疗；如果病情加重，则应立即去医院诊治。

腹泻时大便次数多，当出现严重脱水时，皮肤弹性减退，尿少或无尿。此时应立即给宝宝服用口服补液盐，以补充丢失的水分和盐分，脱水便不会发生。补水要少量多次，使胃内易于吸收，不要一下子给宝宝服用太多。严重脱水者要立即送医院进行静脉输液。



感冒——对症饮食来调节

年幼的宝宝由于免疫系统尚未发育成熟，所以很容易患感冒。宝宝患了感冒，由于鼻子不通气，吃奶就变得困难，常常流稀鼻涕，打喷嚏，有时也咳嗽。同时，宝宝的食欲也有所下降。

疾病诊疗室

宝宝易患的感冒有三种，即暑热感冒、风寒感冒和风湿感冒。

暑热感冒也被称为“肠胃型感冒”，是宝宝夏季经常出现的一种病症。风寒感冒是指宝宝在被风吹或受凉所引起的感冒症状，多发生在秋冬时节。风湿感冒也是宝宝常见的一种疾病，一年四季均可发生，春季更为多见，多由气候突变、寒暖失调所致。

感冒虽多易治愈，但由于宝宝脏腑未发育强壮，容易反复发作，加之宝宝又不知节制饮食，极易引起病情反复。感冒除用药物治疗外，饮食治疗也是不可缺少的。

医生提醒

患暑热感冒的宝宝，食物应以清淡为主，切忌油腻，可饮用鲜榨果汁，也可喝绿豆汤。患风寒感冒的宝宝，尽量通过饮食调节补充维生素，增强抵抗力，预防风寒感冒。患暑热感冒的宝宝要定时补充水分，以防汗液蒸发带走体内过多的水分。

宝宝患感冒的饮食调理可注意吃些清淡、易消化、水分多的食物。如能坚持每日摄入2500~3000毫升液体，即可促进退热、发汗和排出病毒毒素，所以患儿宜吃清淡、含水分多且易消化、吸收的食物，如绿豆汤、米汤或水果汁等。

宝宝反复感冒宜常食含锌丰富的食物，如牛奶、猪肉、鱼、大豆和水果等。番茄含有多量胡萝卜素，其被人体吸收后能转化为维生素A，具有增强黏膜抵抗力的功效，对防治感冒大有益处。

专家饮食建议

患感冒的宝宝应忌吃咸食，如咸菜、咸鱼等。因为咸食食用后容易导致病变部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适等，使人抵抗力下降。过食咸食易生痰，局部刺激咽部而使咳嗽加剧。尤其是风寒性感冒要忌食咸寒食物。

甜腻食物能助湿，油腻食物不易消化，所以感冒患儿也应忌食。辛热食物易伤气灼津、助火生痰、煎熬津液，使痰变稠不易咯出，所以感冒患儿也不宜食用。此外，患儿还不易吃烧、烤、煎、炸等食物，因其气味刺激呼吸道及消化道，导致黏膜收缩，使病情加重，而且也不易消化，故不宜让宝宝食用。



咳嗽——分清病因，及时调理

呼吸道疾病是宝宝的常见病，而咳嗽是宝宝最常出现的症状之一。其实，从医学角度出发，咳嗽是一种正常的生理防御反射，有助于清除呼吸道黏液。不过，宝宝的咳嗽症状还是应该引起爸爸妈妈足够的重视，因为咳嗽也是感冒、支气管炎、咽炎、哮喘等疾病的表現。

疾病诊疗室

当宝宝咳嗽时，爸爸妈妈要尽快查清病因，以便及时调理和治疗。如果宝宝是因患疾病而咳嗽，父母要先咨询医生，在药物治疗的基础上进行饮食调理。

如果宝宝突然咳得很厉害，并且出现呼吸困难，可能有异物堵住了气管。容易误吞的东西有花生、铅笔套、药丸、纽扣、硬币等，这类情形非常危险，应及时去医院。

发高烧、咳嗽、喘鸣并伴有呼吸困难，需立即送医院紧急处理。

宝宝很容易患毛细支气管炎，这是肺炎的一种。患儿脸色不好，常发紫，或者呼吸加快，加上吸气时胸壁下部凹陷，也应及时送医院救治。

医生提醒

为了让宝宝远离咳嗽，妈妈要做到以下几点。

合理营养 处在生长发育阶段的宝宝，如缺乏一些营养物质，如钙、铁、锌、维生素，宝宝的免疫力就会下降。因此，平时应注意给宝宝均衡的营养，必要时可请医生检查是否缺乏某种营养，并进行相应的补充。

经常锻炼 适量的运动能提高机体功

能,增强宝宝心肺的代谢能力,提高宝宝对环境的适应能力。从秋凉开始,妈妈就应让宝宝穿得单薄一些,多到户外活动,呼吸新鲜空气,使宝宝逐渐适应寒冷环境,提高御寒能力。

注意环境的整洁 宝宝的房间每天要通风换气,如果爸爸妈妈出现呼吸道感染时,应尽量减少与宝宝的接触。

当宝宝咳嗽时,要尽量保持室内空气湿润,以免干燥空气使宝宝鼻腔感觉不适,加重咳嗽症状。

尽量保持室内空气清新,防止异味空气或烟尘进入房间。

当宝宝因咳嗽严重而呼吸困难时,将宝宝抱起来,轻轻拍几下宝宝的背部,这会使宝宝感觉舒适一些,也会减轻咳嗽的症状。

当宝宝咳嗽时,要注意让宝宝休息,以免因过于疲劳而加重咳嗽。同时也要注意不能让宝宝过冷或过热。

当宝宝睡觉时,可采取侧卧位以缓解咳嗽、呼吸困难的状况。

贫血——食疗补血有妙方

贫血是宝宝常见的疾病,长期贫血可能会影响心脏功能及智力发育。贫血是指外周血液中血红蛋白的浓度低于患者同年龄组、性别和地区的正常标准。爸爸妈妈应分析贫血的原因,是饮食原因还是疾病造成的,以便尽早地改善宝宝的贫血状况。

◆ 疾病诊疗室

宝宝发生贫血多半是饮食不当引起的。宝宝出生前,从母体内得到足够的铁储存在肝脏,以应付出生后4~6个月内的使用。如果4个月后宝宝不及时添加辅食,身

体内的铁用完后,从奶粉或母乳中摄取的铁不能维持正常需要时,就会出现缺铁性贫血。由于贫血使血液带氧能力减低,对宝宝呼吸、消化、循环系统功能,以及体格生长发育和智力都有很大的影响。一旦经医生诊断为缺铁性贫血后,在积极治疗的同时,爸爸妈妈还要注意改善宝宝的饮食结构,及时添加含铁量丰富的辅食。

缺铁性贫血发病大多比较缓慢,其临床症状的轻重取决于贫血的程度和贫血的发展速度:一般患病的宝宝常常有烦躁不安、精神不振、活动减少、食欲减退、皮肤黏膜苍白、指甲变形(反指甲)等表现。较大一点的患儿会述说有疲乏无力、头晕耳鸣、心慌气短的症状,病情严重者可出现肢体水肿、心力衰竭等症状。

◆ 医生提醒

6个月的正常宝宝,每100毫升血中所含血红蛋白平均为12.3克。轻度贫血(血红蛋白为9~12克)可不必用药,而采取通过调节饮食营养来纠正。

宝宝的饮食安排,要根据宝宝的营养需要和蔬菜供应情况,适当地搭配各种新鲜绿色蔬菜、水果、肝类、鱼虾、肉蛋、豆类食物,尽量做到每日食谱不重样。要让宝宝多吃新鲜蔬菜、水果,新鲜蔬果富含维生素C,有助于食物中铁的吸收。由于每一种食物都不能供给宝宝所必需的营养成分,所以膳食的调配一定要平衡。烹调时,妈妈注意色、香、味俱全,以使宝宝喜欢吃。

当发现宝宝贫血时,有的父母就会急着给宝宝增加营养,但常常只给宝宝增加牛奶的饮用量,而不重视饮食调整。事实上,这种做法很不妥当。

因为，牛奶含磷较高，会影响铁在体内的吸收，这样反而加重了贫血的症状。因此，在纠正贫血的过程中，切不可给宝宝过多饮用牛奶，应该多吃一些蛋黄、瘦肉、猪肝等含铁量高的食物，并且在吃这些食物的同时也吃些富含维生素C的绿叶蔬菜和水果，这样，贫血才能较快地得到改善。

如果服用药物，应按照医生的嘱咐进行，根据贫血的原因和贫血程度选择药物，如为大细胞性贫血，应以维生素B₁₂、叶酸、维生素C为主；如为小细胞性贫血，则以铁剂及蛋白质为主。铁剂宜在两餐之间服用，避免与茶水或大量牛奶同服，以免影响铁的吸收。



便秘——增加粗纤维食物

宝宝一般每天1~2次大便，便质较软；有的宝宝两到三天解一次大便，而且大便质软量多，也属正常。如果宝宝2~3天不解大便，而其他情况良好，则有可能是一般的便秘。但如果出现腹胀、腹痛、呕吐等情况，就不能认为是一般便秘，应及时送医院检查。宝宝发生便秘以后，解出的大便又干又硬，干硬的粪便刺激肛门产生疼痛和不适感，长此下去使宝宝惧怕解大便，而且不敢用力排便。这样就使肠子里的粪便更加干燥，便秘症状更加严重，这时，爸爸妈妈必须采取一些措施了。

疾病诊疗室

宝宝便秘是一种常见、多发病症，其原因很多，概括起来可以分为两大类：一类属功能性便秘，这一类便秘经过调理可以痊愈；另一类为先天性肠道畸形导致的便秘，

这种便秘通过一般的调理是不能痊愈的，必须经外科手术矫治。绝大多数的宝宝便秘都是功能性的。

宝宝实在排不出大便，可以用肥皂头塞在宝宝的肛门帮助通便。或者把宝宝的屁股放在热水里捂一捂，都对排便有帮助；还可以给宝宝吃一些肠道菌群调理药，像妈咪爱、培菲康、合生元等，清火的药也可以少量服用，但是医生建议这些方法都尽量少用，防止宝宝形成条件反射，以后会习惯性依赖这些方法通便。

因此，最好的办法是让宝宝自幼就应养成按时排便的良好习惯。3个月以上的宝宝就应当开始训练，一般在清晨或傍晚喂哺食物之后，当宝宝突然停止活动，面孔涨得通红，欲排便时，可将其抱起，训练其按时排便。

医生提醒

哺乳期的宝宝便秘时，如母乳喂养的妈妈可另饮用适量橘子汁、蜂蜜水等润肠的食物；如人工喂养者可在牛乳中将糖量增加至10%，同时给予橘子汁、青菜汁等以刺激肠蠕动。适龄宝宝可加水果汁、米粉、粥类等辅食，同时增加粗纤维的食物，并鼓励其进食粗粮（如红薯）做的菜泥、碎菜等，有利于通便。便秘的宝宝应多饮温开水，对通便有好处。

另外，营养过剩和食物搭配不当容易导致便秘。很多爸爸妈妈一味地给宝宝增加营养，食物中的蛋白质含量很高，而蔬菜相对较少。可以给宝宝吃一些玉米面和米粉做成的食物；还可以喂蔬菜粥、水果泥等辅食，蔬菜中所含的大量膳食纤维等可以促进肠蠕动，达到通便的目的。



多汗——远离生冷辛辣食物

出汗是人体正常的生理功能，人体通过皮肤蒸发水分来调节体内温度。但宝宝如果出汗量特别大，就要引起爸爸妈妈的注意了。

疾病诊疗室

宝宝多汗包括生理性和病理性两种。

生理性多汗 可见于气候炎热季节。室温过高、穿衣盖被过多，或快速吃热的饮食或辛辣味食物（如辣椒、蒜等），或者剧烈运动后，都会使人增加体内产热。机体为了保持正常体温，常通过出汗散热来调节，此为生理性出汗。一般情况下，由于宝宝对冷热的自我调节能力差，又经常处于活动状态，故比成人多汗也是正常现象，不必担忧。

病理性多汗 指因疾病引起的多汗症状。如营养不良、活动性佝偻病、活动性结核病、糖尿病、甲状腺功能亢进、肾上腺皮质功能亢进等均可引起多汗。一般都会有原发疾病的明显临床症状，较容易引起父母注意。

半身性或局部性多汗并不多见，常由神经系统疾病引起，多伴有神经系统疾病的多种临床表现。

医生提醒

宝宝多汗大多为生理性的，如在气温升高时爸爸妈妈未能及时为宝宝脱减衣服而致出汗。游戏、奔跑、跳跃后大汗淋漓，皆属正常生理现象。学龄前宝宝晚上刚入睡时，头、颈等部出汗，湿了枕头，深睡后即消汗，而健康状况良好的宝宝，爸爸妈妈则不必过虑。

婴儿期多汗首先要注意是否有活动性佝偻病，如缺少户外活动、不晒太阳、没有添加维生素D制剂，可请医生检查一下骨骼发育情况以协助明确诊断。儿童期多汗并有结核病接触史或者出现低热、消瘦等症状应去医院检查有无活动性结核病。

爸爸妈妈还要注意观察宝宝是否有自汗和盗汗的症状。自汗是指白天无故出汗的症状，盗汗则是指夜间睡眠出汗、醒后停止出汗的症状。自汗与盗汗往往并见。汗症本身是由于交感神经系统的过度亢进造成的，多与宝宝体质虚弱有关。

如果宝宝属于自汗，那么爸爸妈妈应该少给宝宝吃寒凉生冷的食物，如梨、柿子、荸荠、西瓜、冬瓜、黄瓜等；如果宝宝所患汗症属于盗汗，则应让宝宝忌食辛辣、刺激、动火食物，如葱、姜、蒜、韭菜及芳香调料等。

在饮食上为宝宝建立健康防线是必要的措施。爸爸妈妈一定要重视宝宝的进食。所以作为父母，一定要尽量学会营养搭配原则。



扁桃体炎——解毒散热少油腻

宝宝的扁桃体属于人体周围免疫器官，有一定的免疫功能，对防御病原微生物侵入有重要作用，同时也有反复发生炎症的可能。

疾病诊疗室

扁桃体炎是常见的宝宝多发性疾病，就是咽喉部位的扁桃体感染发炎。这种疾病多由病毒或细菌感染引起的，具有一定的传染性，但很少发生在1岁以下的宝宝身上。

但这并不意味着只要扁桃体发过炎就须手术切除。爸爸妈妈应慎重，别轻易摘除宝宝的扁桃体。扁桃体对宝宝的健康而言，像一对“警卫”，守卫在宝宝的咽喉入口处两侧。扁桃体是一个重要的免疫器官，能产生免疫球蛋白，抑制细菌、病毒对呼吸道黏膜的黏附、生长和扩散，还能对付侵入宝宝机体的各种致病微生物，从而起到防病抗病的作用。

当失去了扁桃体的防御时，细菌便会攻击宝宝的身体，不仅会引发急性炎症，还会引起宝宝全身性的病理反应，如继发风湿热、风湿性关节炎、风湿性心脏病、急性肾炎和无显著原因的低热。当然，像扁桃体周围脓肿、急性中耳炎、副鼻窦炎等并发症也时有发生。

当出现下列情况时，则可以考虑给宝宝切除扁桃体。

扁桃体肿大在3级以上。如果宝宝张开嘴，两个扁桃体相连在一起，把嗓子眼堵住，看不到缝隙。

扁桃体肿大会影响气道顺畅，造成呼吸道堵塞，如打呼噜等。

扁桃体囊状肿大。扁桃体表面高低不平，有峡谷、陷窝等，易藏病菌，不好清除干净，每年发作6~7次，明显影响到宝宝身体发育或日常生活。

已有肾炎、风湿病、关节炎等并发症，即使发作次数不多，为了清除病灶，也有必要手术。

当发现扁桃体角化症、结石、肿瘤时应手术切除。

因经常患扁桃体炎引起心肌炎、肾炎和风湿性心肌炎的，可手术切除扁桃体。

如果出现长期不明原因的低热，也可考

虑手术切除扁桃体。

如患有牛皮癣、过敏性紫癜等疾病，可考虑手术切除。

医生提醒

当宝宝患有扁桃体炎时，父母要注意以下事项：

要保持宝宝的房间温暖。

当宝宝发烧时，要给宝宝服用解热镇痛剂，用温水为宝宝擦身降温，并给宝宝喝足够的温水。

当宝宝吞咽困难时，不要强迫宝宝进食，可以给宝宝吃些流食，如酸奶等，以减轻咽喉疼痛。

不要让宝宝用漱口水来减轻疼痛，因为这可能使炎症从咽喉扩散到中耳。

为了避免传染，3日之内不要让宝宝和其他宝宝接触。

严重时要及时去医院就诊。



鹅口疮——忌酸忌辣忌热食

鹅口疮是一种霉菌感染，这种菌叫念珠菌，正常人口腔和肠道都可能有念珠菌的存在。身体健康状况很差，使用大量抗生素、类固醇药物，先天或后天免疫力受损的宝宝皆有可能患鹅口疮。鹅口疮是由于免疫力低下、营养不良、睡眠不足等引起。一般分为微小型及严重型，以疱疹的大小来区分。鹅口疮容易长在嘴巴里面、颊侧的黏膜及舌头上，或者是口腔后方软腭的位置。其中轻型的形状不会太大，呈现不规则的圆形，为浅粉红色，有时会有黄白的黏膜在上面，多半7~10天会自动愈合。

疾病诊疗室

宝宝出生的时候，经过产道接触妈妈

阴道附近的念珠菌，他们的嘴巴就有念珠菌的存在，当免疫力与微生物之间达到“平衡”，也可能暂时失去。当给这些宝宝使用抗生素或类固醇时，这种平衡就遭到了破坏。在这种不平衡情况之下，霉菌活跃，鹅口疮就出现了。

鹅口疮好发于颊舌、软腭及口唇部的黏膜，白色的斑块不易用棉棒或湿纱布擦掉。在轻微感染时，除非仔细检查口腔，否则不易发现，也没有明显痛感或仅有进食时痛苦表情。严重时，宝宝会因疼痛而烦躁不安、胃口不佳啼哭、哺乳困难，有时还伴有轻度发热。

受损的黏膜治疗不及时的话可不断扩大蔓延到咽部、扁桃体、牙龈等，更为严重者病变可蔓延至食道、支气管，引起念珠菌性食道炎或肺念珠菌病出现呼吸、吞咽困难，少数可并发性黏膜皮肤念珠菌病，可影响终身免疫功能。甚至可继发其他细菌感染，造成败血症。

新生儿鹅口疮是可以预防的，平时只需要注意口腔护理，每次喂奶后再喂几口温开水，可冲去留在口腔内的奶汁，这样霉菌就不会生长了，此外，于每次喂奶前，先将奶头洗净，双手也要洗干净。新生儿所用食具，应煮沸消毒后才可使用。

有些宝宝的鹅口疮总是反复发作，可能是因为宝宝口腔内的白色念珠菌没有彻底清除，剩下的进一步分裂繁殖。宝宝生病时应正规使用抗菌素以减少本病的发生。对于白膜蔓延到喉头、气管、食管乃至血液的严重患儿必须及时送医院治疗。

◆ 医生提醒

宝宝患鹅口疮，多是由于奶瓶或奶嘴不

干净、消毒不严或混用奶具后交叉感染所引起的。有些则是由于长期腹泻、营养不良、长期或反复使用广谱抗生素所导致的感染。也有一部分是由于新生儿经过妈妈患有霉菌性阴道炎的产道时感染上的。因此，为了预防鹅口疮，要注意宝宝的奶瓶、奶嘴的消毒，同时也要注意妈妈的手、乳头及宝宝口腔的卫生。



湿疹——防止宝宝食物过敏

宝宝湿疹就是常说的奶癣，是一种常见的、多发的、反复发作的皮肤炎症。湿疹的形成多数是由于宝宝属于过敏体质，或对宝宝喂养不当，或者宝宝受到周边环境、湿度、日光、紫外线，营养过高、肠内异常发酵等因素的影响而造成的。

◆ 疾病诊疗室

湿疹可以发生在身体的任何部位，开始是红色的小丘疹，有渗液，最后可结痂、脱屑，反反复复，长期不愈，宝宝会感到瘙痒难受。主要分布在面部、额部眉毛、耳郭周围及面颊，严重的可蔓延到全身，尤以皮肤皱褶处多，如肘窝、腋下等处。

湿疹发病原因较复杂，目前认为可能是皮肤对外界产生过敏反应，如湿、热、冷、日光、微生物、毛织品、药物、肥皂、空气尘埃等。湿疹常发于1~2个月的宝宝，也有少数宝宝在5~6个月之后才发作，大约在宝宝2岁即可逐渐痊愈。湿疹多见于较胖的宝宝，病情时轻时重，病程也会反复发作。

不严重的湿疹，可不作特别的治疗，只需要注意保持宝宝皮肤清洁，用清水清洗就行了。等到宝宝长大，渐渐脱离以牛奶为主食后，湿疹常常会不治自愈。

注意保护已有湿疹的皮肤护理，避免各种刺激皮肤的因素，防止抓痒而造成感染。不要用肥皂水洗患处，由于肥皂碱性大，容易刺激皮肤使湿疹加重；要勤给宝宝换衣服，所穿衣服不宜太紧太厚；不要让太阳直射有湿疹的部位。不宜给宝宝洗澡过勤，洗澡时，用温水洗没有湿疹的地方。

在宝宝的湿疹急性期，患部发红流水，可用生理盐水或1:10000的高锰酸钾水或2%的硼酸水浸湿纱布，拧干后湿敷患处，每0.5~1小时更换一次。这样治疗1天左右，红肿即可消失，流水也相对会减少。此时再用氧化锌膏涂在纱布上，贴在长湿疹的部位，每天换2次药，一般治疗2~3天，红肿即可消退。湿疹完全消退后，可适当擦些润肤油。另外，还可以给宝宝吃些钙片，以降低皮肤的敏感性。

医生提醒

宝宝患湿疹时，父母要注意以下的饮食事宜：饮食应以清淡为主，多吃蔬菜、水果，注意饮食规律，不偏食。可以适量给宝宝饮用菊花茶。绿豆汤有清热解毒的作用，不妨在宝宝患湿疹时喂宝宝一些。

水痘——忌食温热与辛辣

水痘是一种常见的儿科疾病，是由水痘病毒引起的，会消耗宝宝体内许多营养成分。水痘是一种传染病，在婴幼儿时期比较常见，通常有2~3周的潜伏期，在晚冬和春季时发病率最高。一般来说，水痘在不到1岁的宝宝身上并不常见。但是如果宝宝身边有其他出水痘的儿童，就有可能被传染。

疾病诊疗室

水痘的传染性通常会在感染后13~17

天时出现，症状包括轻微发烧、疲倦和食欲不振，这些情形会在前24个小时内出现，而且可持续三四天。宝宝如被感染，可能也会出现流鼻涕、咳嗽等类似感冒的症状。水痘通常从躯干和脸上开始长，另外，还有红色的小水泡可能出现在耳朵、嘴巴、喉咙和生殖器等处。一两天后，最早出现的水泡会结硬皮并开始干燥，新的斑点通常会继续出现四五天。这些水痘非常痒，注意别让宝宝抓。对于国家规定必须接种的疫苗，父母都会及时带宝宝去接种。现在还有一些危害宝宝健康的疾病也可以通过免疫接种来预防。如果你拿不定主意该给宝宝选择哪种疫苗，最好听听医生的建议。水痘疫苗是一种减毒的活疫苗，推荐在宝宝12~18个月首次接种，4~6岁时再次加强接种。接种水痘减毒活疫苗后产生的抗体可维持20年。

医生提醒

当宝宝长水痘时，爸爸妈妈要将注意力放在让宝宝保持舒适上。首先帮他选择宽松舒适的衣物。其次是每三四个小时用凉开水擦拭宝宝的皮肤，这样做有助缓解瘙痒，也可以在浴缸水中加一些苏打进一步止痒。

父母要记得将宝宝的指甲剪短，并告诉宝宝不要去抓；如果宝宝太小，听不懂父母的话，最好用纱布做成手套给宝宝戴上。

对于较小的宝宝，为了促进水疱尽快结痂，所以最好不要给宝宝用尿布，并尽量使宝宝的小屁股保持干爽。

在痂皮脱落前，不要让宝宝和其他宝宝接触，以免传染给别的宝宝。

在宝宝的饮食上也要特别注意，应该增加柑橘类水果和果汁，并在宝宝的食物摄取中增加麦芽和豆类制品。



宝宝异常状况，这样调理最简单



夜啼——别让宝宝成为“夜哭郎”

夜啼是指宝宝经常在夜间啼哭吵闹，有时间歇性发作，有时则持续发作，一般称之为“夜哭郎”。

疾病诊疗室

啼哭，是宝宝的一种本能反应，因为宝宝年龄小，不会通过说话来表达自己的意愿，只能通过啼哭来表达要求和痛苦，如饥饿、口渴、尿布潮湿、疾病疼痛等，这些都属于正常的生理反应。只要能满足宝宝的要求，消除宝宝的痛苦，宝宝就能停止啼哭。因此，这些都不包括在夜啼的范畴内。

这里指的夜啼，是指宝宝每逢到了夜晚就会啼哭，但白天却一切如常，经过体检也没有异常情况发现，按照传统说法，称之为“夜哭郎”。

对于宝宝夜啼的原因，医学界有两种解释：一个是中医认为夜啼的发生与心脾有关。宝宝的脾胃虚寒，常会导致所吃的乳品积滞在脾胃中，不易消化，产生不适，进而引起宝宝啼哭；当宝宝的心火过盛，同时又遭受到惊吓时也会引发宝宝哭闹，在哭闹时经常会出现面赤唇红、烦躁不安的症状。另一个是现代医学认为宝宝神经系统发育不完全，某些疾病可能会导致宝宝神经功能调节紊乱，进而引起宝宝夜啼的发生。

医生提醒

夜晚睡眠对于正处在生长发育中的宝

宝而言是极为重要的，因为宝宝在夜晚熟睡时分泌的生长激素的量较多，而生长激素能促使宝宝身高的增长。但是夜啼是影响生长激素分泌的重要因素，如果宝宝夜啼时间持续不减，其身高增加的速度就会缓慢。

养成良好的作息规律能够缓解宝宝夜啼的症状。尤其是对生物钟日夜颠倒的宝宝，妈妈要及时加以纠正，白天不要让宝宝的睡眠过多，宝宝醒着时要充分利用声、光、语言等条件延长宝宝的清醒时间，晚上则要避免宝宝因过度兴奋而不易入睡或产生夜惊。



多动症——让宝宝安静下来

好动的宝宝具有这些特点：注意力不够集中且容易转移，经常发脾气，容易从一个行动跳跃到另一个行动。好动的宝宝虽然很聪明，但是经常无法集中注意力，这是因为宝宝体内缺乏大脑正常运作需要的一种化学物质。这种物质的缺乏与宝宝的饮食有很大的关系。

疾病诊疗室

活泼好动是儿童的天性，但如果宝宝不安宁，喂食困难，难以入睡，易睡或难以唤醒，就有多动的倾向。有的宝宝较早能站立行走，打翻碗盆，拆坏玩具，或独自上街。上学以后，他们不能专注，上课时用手敲桌子、跺脚。不能坐住看一会儿电视，爬上爬下，上窗子，踢椅子，这种活动是杂乱的，无目的性的。

医生提醒

若宝宝确实患有多动症，父母也不必过于担忧，因为这种病随着年龄的增长会自然消失。当然，父母也不能任其发展，因为多动症会引起许多相关的反应，如多动、注意力不集中、学习能力差，往往会使他成为团体中不受欢迎的宝宝，使他经常受批评或被冷落，长期下去，就会使他缺乏自信。父母要听取医生的意见，帮助宝宝进行治疗。如果宝宝十分好动，建议让宝宝远离荧光灯。

药物治疗 药物治疗要谨慎小心，用药的种类、剂量及时间应由专家指导，密切观察。

心理治疗 这是纠正宝宝偏常行为，培养他的良好行为，增进学习能力和社会适应能力的主要方法。矫正治疗宝宝的多动症是一个长期的过程，需耐心地对其教育引导和矫治，切不可采用打骂等粗暴的手段。

分散学习法 将宝宝的学习时间化整为零，每隔10分钟就让他休息一会儿。学习的环境，不要放置分散注意力的东西。

及时评价法 当宝宝表现出安静做功课，较少做小动作时，就应及时给予表扬。反之，要及时批评。

程序训练法 用指导语训练宝宝控制和指导自己的行为。如先让他观察父母自言自语写作业，然后再自己执行，在做作业时，一边写一边自言自语：我要写作业了，要认真做，第一题是什么。

饮食调养

富含精炼碳水化合物、人工色素、添加剂的食物和缺乏B族维生素的食物都是引起宝宝好动的饮食因素，因此，宝宝要避免食用。



抑郁症——帮宝宝找回快乐

抑郁是指一种以消沉、低落甚至绝望为主要特征的情绪体验状态。患有抑郁症的儿童对忧伤事件的反应通常超出正常反应的许多倍，更为严重的是，这种低落情绪在相当长的时间内不能恢复。

疾病诊疗室

在日常生活中，抑郁症儿童总感到一种不可抗拒的压力感，他们对任何人、任何事都毫无兴趣，总觉得自己无法胜任学习，自卑情绪严重，甚至认为自己是毫无价值的人。儿童忧郁症通常可分为急性忧郁、慢性忧郁、隐匿性忧郁三种。

急性忧郁 这一类儿童发病前常有明显的精神诱因，如爸爸妈妈突然死亡，遭受意外灾害，或因病住院而离开爸爸妈妈等。这类儿童病前精神正常，发病时忧郁症状明显，如整天流泪、动作迟缓、食欲不振、乏力、失眠、噩梦、消瘦，常常独进独出，不与其他宝宝交往，有时可流露出绝望感。

慢性忧郁 这一类儿童过去常有与爸爸妈妈多次分离的经历，或有其他的精神创伤病史，但并无重大的突然诱因。病前适应能力差，忧郁症状呈逐渐加重，表现为胆小、容易受惊、不合群、学习成绩下降、睡眠少而浅。检查时可发现其行为退缩、表情淡漠，并有厌世观念和自杀企图等。

隐匿性忧郁 这一类儿童的忧郁症状常常相当隐匿，多表现为其他方面的问题，如不听话、多动、执拗、反抗、攻击性强、不守纪律、学习困难、冲动捣乱等。也可出现头痛、呕吐、腹痛、腹泻、厌食、大小便失禁等身心问题。多数儿童忧郁表现不明显，但有的儿童可周期性地出现忧郁症状。

医生提醒

医治儿童抑郁症以心理治疗为主，要改变对宝宝的不正确的态度。要多关心他们，更重要的是要理解他们，对他们多加开导，避免专制的父母作风，让宝宝把自己心中的积郁倾吐出来，爸爸妈妈想办法解决或合理地解释，使宝宝明白、满意。让宝宝能从内心深处感到爸爸妈妈是他最亲近的人，是世上最疼爱他的人。这样，宝宝的忧郁心境就会得到改善。

爸爸妈妈不要对宝宝管得太多。因为宝宝长大了，会有自己的思想、自己的权利和自由，他们喜欢在同龄人中寻找欢乐，寻求共处。他们往往对爸爸妈妈过多的干涉表示反感，父母们应充分认识到这一点。

爸爸妈妈要努力为他们创造一个愉快的环境，尽量安排他们参加集体活动，增进他们与同龄儿童的交往，丰富他们的精神生活，开阔他们的心理境界。同时爸爸妈妈也可以通过食疗来缓解宝宝的抑郁症状。

焦虑症——为宝宝树立自信心

焦虑是指一个人的动机性行为在遇到实际的或臆想的挫折时所产生的消极不安的情绪体验状态，通常可用“焦急”“烦躁”“恐慌”等术语来描述。

疾病诊疗室

儿童的过度焦虑反应指的是有些儿童较一般宝宝敏感、多虑、缺乏自信心，因小事而过度焦急、烦躁不安、担心害怕，甚至哭闹不休，但并无精神异常。这些宝宝性格顺从、做事负责、守纪律、自制力强、缺乏自信心但有强烈的自尊心。焦虑不安常可引起睡眠障碍、食欲不振等。

儿童焦虑症与先天体质和后天环境因素有密切关系。这类宝宝病前就有敏感、自信心不足、自尊心过强的性格特点，容易紧张、多虑。他们的父母也常有敏感、多虑的表现，而且对宝宝的教育方法不当。

造成儿童焦虑症的重要原因有：

- 有的父母对宝宝过于苛求，只知“望子成龙”，而不考虑这些要求是否超过了宝宝智力发育不平，宝宝慑于父母的权威，整天处于紧张状态，久而久之，便导致了过度焦虑反应。

- 有的父母对宝宝过于溺爱，在家中对其百依百顺，这同样使宝宝不能正确地评价自己。当宝宝走出家庭，在社会上或学校中碰到一些不顺心的事时，就容易发生过度焦虑。

医生提醒

医治儿童焦虑反应，前提是要避免和消除各种不良刺激，取得宝宝的信任，要细致观察宝宝的表现，锻炼和培养宝宝的意志，教育宝宝正确评价自己，树立自信心。对于轻症患儿，主要是教育方法及心理支持的问题。

先要弄清楚宝宝发生焦虑反应的原因，取得他的信任与配合。凡属客观原因，能够解决的问题应尽量给予解决；属于主观原因，要帮助患儿正确认识这些原因与发病的关系，逐渐引导患儿从主观上努力克服焦虑，当症状逐渐消失后，要引导宝宝多参加一些集体活动，消除过去那种紧张的心理，锻炼克服困难的意志，培养其开朗的性格，防止症状复发。对症状十分严重者可可在医生指导下服用小剂量镇静药物予以治疗，平时则要多注意饮食的调养。

帮助宝宝克服夜间恐惧，俗话说：“日有所思，夜有所梦。”外来的刺激能引起做梦，来自身体内部的刺激也能产生梦。一般来说，做梦不会影响健康。但是，有些宝宝常会出现夜间惊恐的现象，弄得爸爸妈妈束手无策。其实遇到这种情况，爸爸妈妈首先要分析宝宝白天是否受过什么刺激或身体有什么不适，最近一段时间是否经常这样，做出判断后再做相应处理。

有些爸爸妈妈往往会训斥宝宝，说宝宝是胆小鬼，甚至给予处罚，这些都会对宝宝的自尊心造成极大伤害。这不仅改变不了宝宝的胆小状况，反而加重宝宝的惧怕心理。正确的做法是向他讲明事情的真相，当令人毛骨悚然的怪物被爸爸妈妈一语点破，他就会相信爸爸妈妈的力量是可以保证他的安全的，这样一来恐惧感自然随之消失。

孤独症——早发现，早干预

儿童孤独症是儿童精神心理上的病症，对宝宝的伤害比较大，即使痊愈也往往残留行为障碍，大多不能独立生活。所以，爸爸妈妈要尽早发现儿童孤独症的症状，以便及时治疗。

◆ 疾病诊疗室

孤独症的宝宝没有依恋行为。平时他们不理人、自己玩自己的，不黏人。有人形容他们把爸爸妈妈视为“生活的工具”，要吃什么东西才去拉妈妈的手，而不是“情感对象”，平常没事就不理妈妈。

孤独症的宝宝对亲人和陌生人的反应没有很大差别。他们看到妈妈来了、爸爸下班了，不会表现出特别高兴，常常没有什么反应，看见陌生人也不会感到害怕，不认生。

孤独症的宝宝对人际关系不感兴趣。他们对团体活动不感兴趣，很少主动找人玩，很少能和其他人维持真正、持久的友谊。

孤独症的宝宝常常存在语言沟通障碍。即通常所说的语言发育迟缓。主要表现为：咬字不清，说话速度太快，音调太高或太低；说个别字词而说不完整的句子；仿说现象明显，如背诵诗歌、广告词，或重复他人的问题；难以交谈，如答非所问、重复提问、话题单一；人称代词错用，常常是不用人称代词，“我”与“你”混淆。

孤独症的宝宝也存在非语言沟通障碍。不使用眼神传达信息或感情，眼光常飘忽不定；不会用手势、表情、身体动作与妈妈或其他人交流。

◆ 医生提醒

儿童孤独症的最佳治疗期是3~6岁，如错过最佳治疗时机，不论如何治疗，其智力和行为只能停留在婴幼儿时期；倘若治疗不及时，还会导致终生残疾，连自理能力都没有。所以，专家提醒父母，早期发现和早期干预很重要。

早期诊断、及时治疗非常关键，经过诊断评估和全面的医学、心理检查，诊断明确，应采取综合治疗措施，包括特殊教育训练，家庭治疗计划以及药物疗法。

治疗的目标有：减少孤独症行为症状、增强社会交往、促进正常发育。由教师以及爸爸妈妈对患儿进行特殊教育训练，包括生活习惯、言语运动技能的学习训练，矫正病态行为症状和其他不良行为。家庭治疗计划包括行为和发育指导、必要的咨询，以帮助爸爸妈妈学会照顾和训练孤独症儿童。



缄默症——让宝宝说出心里话

缄默症属于小儿神经衰弱症的一种特殊形式。所谓神经衰弱症是由于神经系统功能失调，但又查不出神经系统有任何器质性的疾病。

疾病诊疗室

缄默症是指已经获得语言能力的儿童，因精神因素的影响而出现的在某些社交场合保持沉默无语的一种心理障碍。其实是社交功能障碍，这类患儿的发音器官、听觉器官都无器质性损害，智力发育也无异常。儿童选择性缄默症的3个表现。

- 本症大多于3~5岁起病，主要表现为沉默不语，甚至长时间一言不发。但这种缄默是有选择性的，即在一定场合下讲话，如在家里或对熟悉的人讲话，而在另一种场合就不讲话，如在幼儿园或对陌生的人。

- 缄默时，与其他人交往通常用做手势、点头、摇头等动作来表示自己的意见，或用“是”“不是”“要”“不要”等最简单的单词来回答问题。待学会写字后，偶尔也可用写字的方式来表达自己的意见。

- 患儿不愿与不熟悉的人讲话，常被爸爸妈妈认为是胆小害羞的缘故。直到上小学以后，表现为不愿回答任何问题，不愿与其他同学交谈，不参加集体活动时才被发现。患儿能照常参加学习，学习成绩时好时坏，部分患儿还拒绝上学。

对于儿童选择性缄默症的准确诊断相当困难，需要一个全面的检查评估，包括神经系统检查、精神心理检查、听力检查、社会交流能力检查、学习能力检查、语言和言语检查以及各种相关的客观检查。有关专家认为有5个临床特征可作为诊断依据：

- 在需要言语交流的场合“不能”说话，而在另外一些环境说话正常。

- 持续时间超过1个月。

- 无言语障碍，没有因为说外语（或不同方言）引起的言语问题。

- 是由于入学或转学或社会交往等影响到患儿的生活。

- 没有患诸如自闭症等智力发育迟缓或其他发育障碍等发育或心理疾病。

医生提醒

由于儿童选择性缄默症会影响患儿的人际关系、合作关系和社会交往能力的发展，因此一经发现就应及早进行治疗。

避免精神刺激 要尽量避免给患儿各种精神刺激，培养其广泛的兴趣爱好和开朗豁达的性格。

提供良好的家庭环境 爸爸妈妈或家人要给患儿提供一个融洽的家庭环境，减少对患儿的粗暴斥责，经常鼓励患儿主动与别人交流，包括眼神、手势、躯体姿势、言语等，但不强迫患儿说话。

给予支持性心理治疗 解除患儿的心理矛盾，鼓励参加集体活动，以逐渐消除其对陌生人和新环境的紧张情绪。搞一些家庭游戏，邀请小朋友和老师来家中做客，同患儿一起做游戏，让患儿在熟悉的环境中同他们进行交流。最终使患儿在幼儿园接触到的人都成为自己熟悉的人，而忽略幼儿园是一个陌生的环境。

转移紧张情绪 当患儿沉默不语时，不要过分注意，要避免采取强迫使患儿开口的方式，以免使紧张情绪进一步加重，甚至出现“反抗心理”。可以采取转移的方法，如陪伴患儿一起做亲子游戏，一起外出游玩，从而分散患儿的紧张情绪。

【文字撰稿】

宋犀堃

【文字编辑】

刘玫

【封面设计】

桃子

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

王道琴

