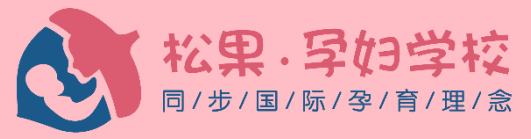




重慶北部寬仁醫院
NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



孕期饮食宜忌与营养素

主讲人：陈芹





重慶北部寬仁醫院
NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



松果·孕校
同/步/国/际/孕/育/理/念



PART 01 | 好孕之宜





孕初期飲食宜清淡

懷孕初期可能會出現噁心、嘔吐、偏食、不能聞某種氣味等反應

少量多餐；選擇新鮮、易消化食物；少吃油膩辛辣食品；吃飯少喝飲料和湯

孕媽媽要多吃魚

魚類含有的氨基酸、卵磷脂、鉀、鈣等微量元素是胎兒神經系統發育必備物質

經常吃魚可降低嬰兒患上**濕疹**的概率和**早產率**





补充适量的微量元素

钙

钙——奶制品、深绿色蔬菜、蛋黄、海藻、芝麻、西瓜等食物含量高；
不常吃动物性食物和乳制品的孕妈妈，应根据需要补充钙质

锌

锌——牛肉、鱼等动物性蛋白质较多的食物及海产品是锌的主要来源；植物性食物中荞麦、黑麦、小麦、玉米、花生仁、核桃仁等含锌量也较高

铁

铁——海藻、瘦肉、肝、绿叶蔬菜、谷类、豆类、西瓜、蛋黄等食物含量高；
是合成血红蛋白的原料，是供给胎宝宝的血液和组织细胞的重要元素

碘

碘——海产品的碘含量高，如海带、紫菜、海鱼、虾皮等；
含碘药物可导致胎宝宝体内碘积聚，抑制甲状腺激素的分泌。孕妈妈应通过食物及碘盐补充碘，不应服用含碘的药物





补充能量型食物



麦片粥



香蕉



牛奶

进入孕中期后，胃口会很好，可以补充能量型食物，每周大约增重**300克**



瘦肉



全麦饼干





增加热量和脂肪酸的摄入

增加烹调植物油的量



补充油脂含量较高的食物



妊娠中晚期，对热量及必需脂肪酸需求增加，必须及时补充。体重每周增长350左右，以不超过500克为宜。





重慶北部寬仁醫院
NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



松果·孕校
同/步/国/际/孕/育/理/念

喝绿茶且讲究时间!



微量元素“富矿”

不仅补充对宝宝发育作用突出的锌元素，含铁量也很高，可以预防贫血

进餐后30~60分钟

这个时间段，食物的铁质已经基本吸收完毕，茶叶中的鞣酸不会干扰食物中铁元素的吸收



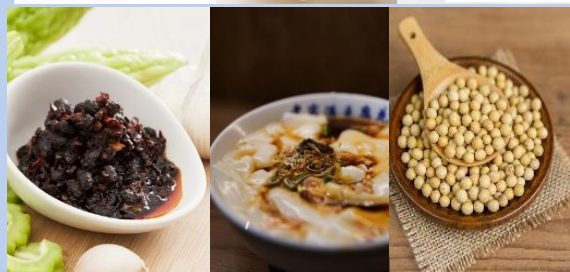


选择正确的零食

瓜子类



坚果类



豆类



玉米

贴心提醒

- 不宜过量
- 餐后2~3小时
- 临睡前少吃零食
- 少吃较咸的食品





PART02 | 优生之忌



不可以吃的食物



发芽的土豆

不易消化的食物

热性香料

久沸的水

甜糯米酒 方便食品

含有的龙葵素具有溶血作用；还会麻痹运动和呼吸中枢

孕早期容易出现消化不良、便秘的症状

含有刺激性；容易消耗肠道水分，造成便秘

反复沸腾后有害物质浓度增加；引起血液中毒

含酒精；使胎宝宝大脑细胞的分裂受到阻碍

化学添加剂有副作用；影响代谢和酶的活性





不能多吃的食物

油条



油条制作中含有明矾，是一种含铝无机物。铝会通过胎盘侵入胎儿的大脑，增加痴呆儿的发生概率。

水果



水果不能当饭吃，需要均衡饮食，孕妈妈每日摄入500克水果已经足够。

甜食



孕妈妈自我调节能力减弱，摄入过多会引起体内糖类代谢紊乱，极易患上孕期糖尿病。

火锅



大多数牛羊肉中寄生着弓形虫，短暂加热并不能杀死虫卵，幼虫可穿过肠壁随血液扩散至全身。

味精



味精的主要成分谷氨酸钠可与血液中的锌结合从尿液排出。

黄油



脂肪很易滞留在血管壁中，会妨碍毛细血管向脑细胞输送营养成分。过量吃还会使体内趋向酸性。





忌十大饮食习惯



01

见好就吃

营养过剩
容易产生
“巨大儿”

02

强迫多吃

不能增加
食欲，增
加压力

03

饥饱不一

营养不足
脂肪增加

04

进补不科学

营养素之
间存在协
同或抵抗
作用

05

只吃精米面

易患营养
缺乏症

06

滥服补品

阴虚阳亢
加剧水肿、
高血压、便
秘症状

07

只吃素食

荤食是牛
磺酸的主
要来源

08

忌偏食

影响胎儿
正常发育

09

忌节食

营养供应
不足会导
致严重后
果

10

补血不谨慎

需先到医院检
查血色素，在
指导下进行





重慶北部寬仁醫院

NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



松果·孕校

同/步/国/际/孕/育/理/念



PART03 | 孕期关键营养素





重慶北部寬仁醫院

NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



松果·孕校

同/步/国/际/孕/育/理/念

孕期关键营养素——蛋白质

营养成分 缺乏影响

是人体重要组成成分，约占人体重量的18%，含有20多种氨基酸。



功效

蛋白质是生命的物质基础，对修补机体组织、维持机体正常代谢、提供热能有非常重要的作用。

缺乏容易导致流产并会影响胎儿的脑发育，对中枢神经的发育产生不良影响。

摄取量

孕早期（1~3月）：每日75~80克；
孕中期（4~7月）：每日80~85克；
孕晚期（8~10月）：每日90~95克。





孕期关键营养素—脂肪

营养成分

是构成组织的重要营养物质，
占脑重量的50%~60%，植物
油中必需脂肪酸含量较高。

缺乏影响

可能发生脂溶性维生素缺乏症，引起肝脏、
肾脏、神经和视觉等多种疾病，可能影响胎
儿心血管和神经系统的发育成熟。



功效

为人体储存并供给能量，保持体温
恒定，保护内脏，可促进脂溶性维
生素的吸收。

摄取量

无需增加摄入量，每日大约60
克左右。





孕期关键营养素—碳水化合物

营养成分

食物中的单糖（葡萄糖、果糖），双糖（蔗糖、乳糖和麦芽糖），多糖（淀粉）。

缺乏影响

全身疲乏，产生头晕、心悸、脑功能障碍、低血糖昏迷等，同时会引起胎儿血糖过低，影响生长发育。



功效

人体能量的主要来源，节省蛋白质，维持心脏和神经系统正常活动。

摄取量

一般不易缺乏，孕晚期能量消耗较大，每日摄入量500克左右。





孕期关键营养素—维生素A

走近维生素A

属于脂溶性物质维生素，主要存在于海产鱼类肝脏中。能促进骨骼发育，维持正常视力。

缺乏影响

会导致流产、胚胎发育不良、生长缓慢，严重时引起胎儿多器官畸形。



功效

具有维护细胞的作用，保证皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长，促进视力和生殖机能的发展。

摄取量

孕初期每日摄入量：0.8毫克；
孕中期和孕晚期摄入量为0.9毫克。





孕期关键营养素—维生素B1

走近维生素

又称硫胺素，对神经组织和精神状态有良好的影响。被称为精神性维生素。

B1

缺乏影响

会出现食欲不振，呕吐，面色苍白，心率快等症状。导致胎儿出生体重低，易患神经炎，严重还会患先天性脚气病。



功效

是人体内物质与能量代谢的关键物质，具有调节神经系统生理活动的作用。维持食欲和胃肠道的正常蠕动以及促进消化。

摄取量

推荐摄入量每日1.5毫克。





孕期关键营养素—维生素B2

走近维生素B2

属于脂溶性物质维生素，主要存在于海产鱼类肝脏中。能促进骨骼发育，维持正常视力。



功效

在氨基酸、脂肪和碳水化合物的代谢中起重要作用，可促进细胞发育再生，帮助消除口舌炎症、舌炎、唇炎等。

缺乏影响

加重妊娠呕吐，影响胎儿神经系统的发育，造成神经系统畸形及骨骼畸形。孕中晚期容易发生口角炎等

摄取量

建议每日摄入量为每日1.8毫克，只要不偏食、挑食一般不会缺乏。



孕期关键营养素—维生素B6

走近维生素B6

是可以溶于水和醇的无色结晶体，参与氨基酸的脱羧作用、色氨酸的合成。

缺乏影响

引起神经系统功能障碍、脂溢性皮炎等；并会导致胎儿脑结构改变，中枢神经系统发育延迟等。



功效

可以调节体液，稳定神经系统，维持骨骼肌肉的正常功能，并有利尿作用。可有效缓解妊娠呕吐，控制浮肿。

摄取量

建议每日摄入量为2毫克，长期过量服用会使胎儿产生维生素B6依赖症，出生后容易兴奋，哭闹不安。





孕期关键营养素—维生素B12

走近维生素B12

是人体三大造血原料之一，是唯一含有金属元素钴的维生素。



功效

可促进红细胞的发育成熟，预防恶性贫血，并可维持神经系统健康。有消除烦躁，集中注意力，提高记忆力的作用

缺乏影响

会导致精神忧郁、头痛、记忆力减退、牙龈出血，严重可引发“妊娠巨幼红细胞性贫血”

摄取量

建议每日摄入量为每日3~4微克，植物性食物中只有紫菜和海藻少量含有，素食者最易缺乏。

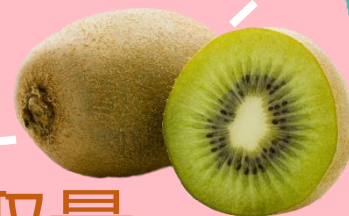




孕期关键营养素—维生素C

走近维生素C

又称抗坏血酸，是水溶性维生素。妊娠过程中母体血液中的含量是逐渐下降的，分娩时仅为孕早期的一半。



功效

可以促进伤口愈合，增强机体抗病能力，可耐受最高摄入量为每日1000毫克
对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。

缺乏影响

易患坏血病，还可引起胎膜早破、早产、新生儿体重低及增加新生儿死亡率。

摄取量

孕早期每日摄入量：100毫克；
孕中期和孕晚期均为130毫克。





孕期关键营养素—维生素D

走近维生素D

又称胆钙化醇，骨化醇，是脂溶性维生素。是钙磷代谢的重要调节因子，具有抗佝偻病作用



功效

可以提高机体对钙，磷的吸收，促进生长发育和骨骼钙化，健全牙齿，并可防止氨基酸通过肾脏损失。



缺乏影响

会导致钙代谢紊乱，骨质软化，胎儿及新生儿骨骼钙化障碍、牙齿发育缺陷，甚至胎儿患有先天性佝偻病，低血钙症；可能引起细菌性阴道炎，从而导致流产；



摄取量

孕早期每日5微克，孕中期和孕晚期为10微克，可耐受最高摄入量为每日20微克。





孕期关键营养素—维生素E

走近维生素E

是一种重要的血管扩张和抗凝血剂。
被广泛用于抗衰老方面。

缺乏影响

造成流产及早产，使胎儿出生发生黄疸；可能导致孕妈及胎儿贫血。严重可引发眼睛疾患，肺栓塞，中风，心脏病等。



功效

可以改善血液循环、修复组织、对延缓衰老，预防癌症及心血管疾病非常有益。对孕妈妈有保胎、安胎、预防流产的作用。

摄取量

孕妈每日摄入量为14毫克





孕期关键营养素—维生素K

走近维生素K

是脂溶性维生素，形成凝血酶原不可缺的物质。有：“止血功臣”的美称。



缺乏影响

引起凝血障碍，发生出血症；易导致流产、死胎或引起胎儿先天性失明，智力发育迟缓及出血疾病

功效

有助于葡萄糖磷酸化，增进糖类吸收利用，并有助于骨骼中钙质的新陈代谢，

摄取量

每日摄入量应为14毫克。





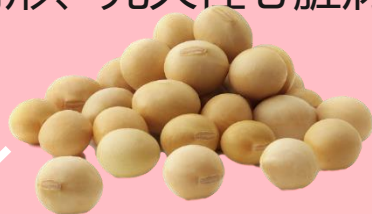
孕期关键营养素—叶酸

走近叶酸

是复合维生素的一种，是构成红血球的成分之一。

缺乏影响

易患妊娠期高血压疾病，还可引起巨细胞性贫血，导致胎盘发育不良，胎盘早剥，还可导致发育迟缓，胎儿神经管畸形、先天性心脏病、早产出生体重低。



功效

可促进骨骼中幼细胞的成熟，防治巨幼细胞性贫血，减少孕期疾病，降低血压。预防胎儿先天性畸形。

摄取量

应在孕前三个月开始补充，孕妈妈对叶酸的需求量平均每日0.4毫克





孕期关键营养素—钙

走近钙

是人体最丰富的矿物质，是骨骼和牙齿的主要组成部分。



功效

可以强化牙齿及骨骼，还可以维持肌肉神经的正常兴奋，调节细胞和毛细血管的通透性和强化神经系统的传导功能等

缺乏影响

导致小腿痉挛，腰酸背痛，关节痛，浮肿，并诱发妊娠期高血压疾病，严重会诱发难产，胎儿出生后易发生骨骼发育异常，出牙迟，牙齿排列不整齐等等，佝偻病及新生儿脊髓炎等



摄取量

每日摄入量应为1000~1500毫克，过量会使胎儿头颅发育太硬，造成难产。

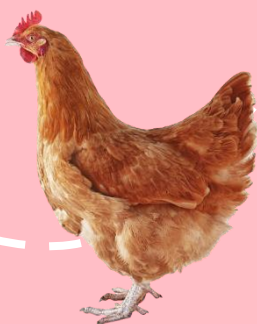




孕期关键营养素—DHA

走近DHA

DHA能优化胎儿大脑锥体细胞膜磷脂的构成，和EPA、脑磷脂合在一起称为“脑黄金”，是人体发育必需不饱和脂肪酸之一。



功效

预防早产，增加胎儿出生体重，对神经传导系统的生长、发育起重要作用。

缺乏影响

对胎儿大脑及视网膜的形成极为不利，甚至造成流产、早产、死产和胎儿发育迟缓。

摄取量

孕妈妈一周之内至少吃1~2次鱼





孕期关键营养素—铁

走近铁

是构成血红蛋白和肌红蛋白的元素，也是人体生成红细胞的主要材料之一。



功效

参与氧的运输及能量代谢，在红细胞的生长发育中构成细胞色素和含铁酶。

缺乏影响

造成缺铁性贫血，增加孕妈妈围产期死亡率，导致胎儿出生体重低和死胎。

摄取量

妊娠16周起，铁的需要量增加，第6~9个月需要量达到高峰，建议每日摄入量为25~35毫克。

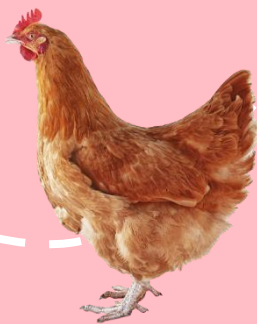




孕期关键营养素一锌

走近锌

被称为“生命之素”，产妇分娩时主要靠子宫收缩，而子宫肌肉细胞内ATP酶的活性取决于血锌水平。孕产妈妈缺锌几率高达30%



功效

能够促进生长发育和组织再生，促进性器官和性机能的正常发育，机体免疫功能及味觉发育。

缺乏影响

降低免疫力，造成味觉和嗅觉异常，食欲减退，消化不良，影响宝宝生长，使心脏、脑、胰腺、甲状腺等重要器官发育不良。



摄取量

每日摄入量为11.5~16.5毫克





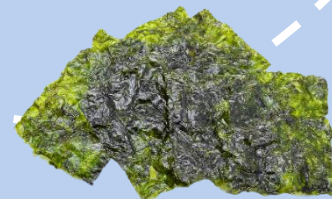
孕期关键营养素—碘

走近碘

碘是由海藻灰中提炼出来的一种无机物，具有挥发性。

缺乏影响

可导致流产、死胎及甲状腺功能减退，并可影响胎儿的中枢神经发育，引起先天畸形，甲状腺肿大，脑功能减退等。



功效

能够调节蛋白质的合成和分解，促进脂肪糖的代谢，还可以通过合成甲状腺素来调节机体的生理代谢。

摄取量

建议每日摄取量为16.5毫克。





孕期关键营养素一硒

走近硒

它的需求量和中毒量十分接近，有机硒的化合物比无机硒的化合物毒性低，目前的硒产品大多为有机硒的各种制品。

缺乏影响

可引发克山病，诱发肝坏死和心血管疾病，还容易发生早产，严重还会发生先兆子痫，导致胎儿畸形。



功效

降低孕妈妈的血压，消除水肿，改善血管症状，预防和治疗妊娠期高血压疾病，抑制妇科肿瘤的癌变。

摄取量

每日摄入量为50~200微克





重慶北部寬仁醫院
NORTH-KUANREN GENERAL HOSPITAL



松果·孕妇学校
同/步/国/际/孕/育/理/念

你好



HELLO
SUMMER

THANK
YOU

