

好孕吃出来——孕期合理营养早知道

问：我知道，孕期多喝点肉汤，餐餐吃海参、燕窝，多吃肉、多喝奶、多吃鸡蛋，这样就很营养，对吗？

营养师：错！这样做反而不能保证营养。其实，要想得到好的营养，最重要的不是某一种食物，而是**健康的饮食模式**，必须由多类别、多品种的食物**合理搭配**在一起，才能得到**全面均衡营养**。

那准妈妈们在孕期该怎样吃才能得到全面、均衡、充足的营养呢？

01 主食怎么吃？

谷类为主，**粗细搭配**。谷类食物就是我们吃的主食，是主要的能量来源。那么，除了常见的白米、白面之外，主食还包括哪些食物呢？其实还包括了：



全谷类

全麦、没有精磨过的糙米、燕麦、荞麦、玉米、小米、高粱等



杂豆类

赤豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等



薯类

马铃薯、红薯、芋头、山药、木薯等

健康成年人，包括备孕及妊娠期的女性，都应当注意将自己膳食中的全谷类食物比例提升到 1/3 以上，每天最好吃 3 种以上的主食，每周至少有 5 种谷薯类食物，做到粗细搭配，而不是每天只吃白米、白面。

02 蔬菜水果怎么吃？

每天蔬菜的摄入量建议 300~500 克，其中有色蔬菜应占 2/3，有色蔬菜类主要指深绿色、红黄色和紫色蔬菜，这部分蔬菜所含营养成分相对较丰富，如 β -胡萝卜素、叶酸、叶黄素等。

那么 300-500g 蔬菜到底有多少呢？大家可以参考图片进行估量：



100g 蔬菜=成年人的一把或双手一捧

吃水果要适量，每天 200-400 克新鲜水果，约 1~2 个网球大小就能满足准妈妈的营养需要。同时要注意蔬菜水果中的营养物质不同，并不能相互代替，多吃水果少吃蔬菜的方式是不可取的。

问：可以用果汁饮料或者将新鲜水果打成汁后食用来代替吃水果吗？

营养师：不可以。水果在打成汁以后，维生素、膳食纤维损失严重，而且容易吃过量，这样高能量高糖的食物容易引起血糖波动，并且导致体重增长过快。因此，建议吃完整的水果，而不是把它们榨成果汁或打成浆来食用。

03 鱼禽蛋肉怎么吃？

孕期要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，它们富含优质蛋白。

健康吃肉小提示：

1. 每周食用 2-3 次鱼虾等水产品；
2. 鸡、鸭等禽类尽量去皮吃；
3. 畜肉可优先选择牛羊肉、兔肉，不吃肥肉；
4. 鸡蛋每日 1 个；
5. 少吃烟熏和腌制肉等加工肉制品，少喝浓肉汤。

04 奶类、大豆、坚果怎么吃？

奶类是钙的主要食物来源，建议准妈妈每天饮奶 300-500ml，包括牛奶、羊奶、酸奶以及奶酪等。

问：我一喝牛奶就会腹泻或腹胀，那该怎么办呢？

营养师：如果存在饮奶后腹泻或腹胀的情况，可能是乳糖不耐受，建议选用不含乳糖的舒化奶或乳糖含量较低的酸奶。

大豆包括黄豆、黑豆和青豆，富含优质蛋白质，脂肪含量低、膳食纤维含量高，建议孕妈每天摄入一定量的大豆（20 克）或其制品，包括豆腐、豆浆、豆干等。



坚果富含多不饱和脂肪酸、矿物质、维生素 E 和 B 族维生素。建议优先选择脂肪含量高坚果和油籽，如核桃、胡桃、南瓜子、榛子、花生、葵花籽、松子、杏仁、开心果等。但每天坚果的摄入量也不应过多，控制在 10 克左右即可。



华西妇幼营养

10g 坚果=1 个成年人的单手一捧

05 油、盐、糖怎么控？

每日食用油 25-30 克



每日食盐不超过 6 克



成人每日糖摄入量不高于 25g



06 餐次怎么安排？

少食多餐，每天可以有**三次正餐，2~3次加餐**，从而保证充足合理的营养摄入。

需要个性化定制食谱的准妈妈

欢迎来华西附二院临床营养科

找临床营养师进行专业的营养咨询哦～

作者：王 柯

图文制作：王 柯

编辑：李心仪

审校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

（部分图片来源于网络，如有侵权，请联系删除）