

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white dress with a yellow elasticated waistband. She is holding a bouquet of purple and white flowers. The background is a warm, golden sunset over a field. The overall mood is peaceful and hopeful.

孕早期胎儿生长发育速度相对缓慢，但早期妊娠反应的出现会使消化功能发生改变，一般出现恶心、呕吐、食欲下降，所以孕早期应选择少油、少食多餐、易消化饮食，有利于降低怀孕早期的妊娠反应，尽可能让孕妇多摄入食物，满足营养需要。清淡、适口的食物包括谷类、鱼、禽、蛋、瘦肉、新鲜的蔬菜和水果、大豆及其制品等。因妊娠反应严重而导致完全不能进食，应及时就医。

准妈妈，这样吃！



小贴士

富含碳水化合物的食物很重要！怀孕早期的妊娠反应常使孕妇处于饥饿状态，尤其是严重孕吐者不能摄取足够的碳水化合物，这意味着机体将动员脂肪分解以产生能量供机体利用，而脂肪分解的代谢产物是酮体，并因此出现酮症或酮症酸中毒。血液中过高的酮体将通过胎盘进入胎儿体内，影响和损伤早期胎儿的大脑和神经系统发育。所以，妊娠反应时也应该注意碳水化合物的摄入。



小贴士

孕早期必须保证每日摄取的碳水化合物不低于150g，相当于谷类200g。谷类、薯类和水果都含有较多的碳水化合物，谷类一般含有75%，薯类为15%-30%，而水果为10%。其中水果的碳水化合物多为果糖、葡萄糖和蔗糖，能较快通过胎盘为胎儿利用。

叶酸不可缺！妊娠头4周是胎儿神经管分化形成的重要时期，缺乏叶酸可增加胎儿神经管畸形及早产，叶酸也有利于降低妊娠高脂血症发生的危险。应及时补充叶酸，摄入富含叶酸的深绿色蔬菜、豆类及动物肝脏等。

 豇豆 75.4	 空心菜 78.9	 秋葵 90.9
 塌棵菜 96.8	叶酸含量 (ug/100g可使部)	 豌豆苗 99.5
 黑豆苗 140.7	 芦笋 145.5	 鸡毛菜 165.8

常见蔬菜中的叶酸含量表
(摘自《食物成分表2004》)

孕早期妇女除了多摄入
含叶酸丰富的食物外，还应
每日补充叶酸400微克。

(作者：葛怡宁 单位：上
海市第一人民医院营养科)

资料出处：上海市营养学会