

续表

	孕中期	孕晚期
	杂粮饭：大米 60g，小米 60g	杂粮饭：大米 60g，小米 60g
中餐	青椒爆猪肝：猪肝 5g，青椒 100g 芹菜香干百合：芹菜茎 100g，香干 50g，百合 10g 鲫鱼紫菜汤：鲫鱼 60g，紫菜 2g	蘑菇炖鸡：蘑菇 60g，鸡 50g 烧带鱼：带鱼 30g 鸡血菜汤：鸡血 10g，大白菜 150g，紫菜 2g 清炒豇豆：菜豇豆 100g
	水果：苹果 100g	水果：鲜橙 100g
晚餐	牛肉饼：面粉 60g，牛肉 50g 清炒菜薹：菜薹 100g 滑藕片：莲藕 100g 水果：香蕉 50g 酸奶：250g 坚果：核桃 10g	杂粮馒头：标准粉 60g，玉米面 30g 虾仁豆腐：基围虾仁 40g，南豆腐 150g 清炒菠菜：菠菜 100g 水果：猕猴桃 100g 酸奶：250g 坚果：核桃 10g
全天	植物油 25g，食用碘盐不超过 5g	植物油 25g，食用碘盐不超过 5g

注：\* 按照低身体活动水平，孕中期女性需要能量 2 100kcal、孕晚期女性需要能量 2 250kcal 计算。

## 5. 哪些食物可提供足量的碘和维生素 D

依据我国现行食盐强化碘量 25mg/kg，碘的烹调损失率 20%，每日食盐摄入量 5g 计算，可摄入碘约 100 $\mu$ g，基本达到成年人推荐量。孕期每天对碘的需要增加 110 $\mu$ g，碘缺乏可导致胎儿发育不良、智力低下。考虑到早孕反应的影响，建议备孕期和孕期妇女除食用碘盐外，每周摄入 1~2 次富含碘的海产食品，如：海带、紫菜、贻贝（淡菜）等。可提供 110 $\mu$ g 碘的常见食物有：裙带菜（干品，0.7g）、紫菜（干品，2.5g）、贝类（30g）、海带（鲜品或水发品，100g）。

天然食物中维生素 D 的含量较低，动物肝脏、蛋黄、奶油中相对较高。人体皮肤经紫外线照射可以合成维生素 D，妇女平均每天接受阳光照射 10~20 分钟，所合成的维生素 D 基本上能够满足身体的需要。阳光和紫外线的强度受地域和季节的影响，如冬春季，面部和双上臂暴露于阳光下需 20~30 分钟，夏季暴露部位较多，阳光下 10 分钟左右即可。生活在高纬度地区，冬季缺乏阳光或户外活动不足，不能通过日光合成维生素 D 的妇女，可服用维生素 D 补充剂 10 $\mu$ g/d。

## 6. 早孕反应严重时，需保证碳水化合物的摄入量

早孕反应是正常生理现象，反应不明显的孕早期妇女，可继续保持孕前平衡膳食，孕吐较明显或食欲不佳者不必过分强调平衡膳食和规律进餐，可根据个人的饮食喜好

### 贴士：

海带炖豆腐：鲜海带 100g 含碘 114 $\mu$ g、豆腐 200g 含碘 15.4 $\mu$ g。

紫菜蛋花汤：紫菜 5g 含碘 212 $\mu$ g、鸡蛋 25g 含碘 6.8 $\mu$ g。

贻贝（淡菜）炒洋葱：贻贝 50g 含碘 173 $\mu$ g、洋葱 100g 含碘 1.2 $\mu$ g。

上述菜肴的含碘量分别加上每天由碘盐获得的 100 $\mu$ g 碘，碘摄入量为 250~350 $\mu$ g，既能满足备孕期和孕期妇女碘的需要，也在安全范围之内。