

体活动，使孕期体重增长保持在适宜范围。体重增长过多者，应在保证营养素供应的同时控制总能量，增加身体活动；体重增长不足者，应适当增加食物量，并注意各类食物的合理搭配。

妊娠期身体内分泌及外形的变化、对孩子健康和未来的过分担忧、工作及社会角色调整等，都可能会影响孕妇的情绪，需要以积极的心态去面对和适应。孕育新生命是女性必须经历的完美人生体验，是正常的生理过程，夫妻双方都要积极了解孕期生理变化特点，学习孕育知识，孕妇应定期进行孕期检查，预防和及时发现异常，并寻求专业指导和正确处理。遇到困难多与家人和朋友沟通，积极寻求专业咨询以获得必要的帮助和支持，有助于释放压力，缓解焦虑，愉悦心情。

#### 4. 如何满足对叶酸和铁的需要

富含叶酸的食物有动物肝脏、蛋类、豆类、酵母、绿叶蔬菜、水果及坚果类。但天然食物中存在的叶酸是四氢叶酸的各种衍生物，均为还原型，烹调加工或遇热易分解，生物利用率较低。叶酸补充剂是合成的氧化型单谷氨酸叶酸，稳定性好，生物利用率高。孕前每天补充 400 $\mu$ g 叶酸，持续 3 个月，可使红细胞叶酸浓度达到有效预防子代神经管畸形发生的水平；孕期继续每天补充叶酸 400 $\mu$ g，可满足机体的需要。

动物血、肝脏及红肉中铁含量丰富，吸收率高，每日摄入瘦肉 50~100g，每周摄入 1~2 次动物血或肝脏 20~50g，可满足机体对铁的需要。摄入含维生素 C 较多的蔬菜和水果，有助于提高膳食铁的吸收与利用率。

孕中期和孕晚期每日铁的推荐摄入量为 24mg 和 29mg。孕妇每天摄入 20~50g 瘦肉可提供铁 1~2.5mg；每周摄入 1~2 次动物血和肝脏，每次 20~50g，可提供铁 7~15mg，基本能满足孕期增加的铁需要。孕中、晚期富含铁的一日食谱举例见表 2-2。

#### 贴士：

##### 含铁和维生素 C 丰富的菜肴

① 猪肝炒柿子椒（猪肝 50g、柿子椒 150g）：含铁 12.5mg、维生素 C 118mg。

② 鸭血炒韭菜（鸭血 50g、韭菜 150g）：含铁 16.8mg、维生素 C 36mg。

③ 水煮羊肉片（羊肉 50g、豌豆苗 100g、油菜 100g、辣椒 25g）：含铁 7.6mg、维生素 C 118mg。

表 2-2 孕中、晚期一日食谱举例 \*

	孕中期	孕晚期
餐次	食物名称及主要原料重量	
	豆沙包：面粉 40g，红豆馅 15g 蒸芋头：芋头 75g	鲜肉包：面粉 50g，瘦猪肉 20g 蒸红薯蘸芝麻酱：红薯 75g，芝麻酱 5g
早餐	煮鸡蛋：鸡蛋 50g 牛奶：250g 水果：草莓 100g	煮鸡蛋：鸡蛋 50g 牛奶：250g 水果：苹果 100g