

和口味选用清淡适口、容易消化的食物，少食多餐，尽可能多地摄入食物，特别是富含碳水化合物的谷薯类食物。为保证最基本的能量供应，每天必需摄取至少含有 130g 碳水化合物的食物。首选富含碳水化合物、易消化的食物，如米饭、面条、烤面包、烤馒头片、苏打饼干等。各种糕点、薯类、根茎类蔬菜和一些水果中也含有较多碳水化合物，可根据孕妇的口味选用。食糖、蜂蜜等的主要成分为简单碳水化合物，易于吸收，进食量少或孕吐严重时食用可迅速补充身体需要的碳水化合物。达不到上述基本进食目标的孕妇，应寻求医师帮助。

为减少孕吐、增加进食量，早孕反应明显的妇女可尝试以下饮食方案：

(1) 选择含水分少的谷类制品，如烤馒头、烤面包、饼干或稠粥等，尝试晨起或睡觉前吃。

(2) 避免煎炸和油腻的食物，或引起反胃恶心的食物。

(3) 适当补充维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 和维生素 C 等，根据个人口味，少量多次食用新鲜水果、酸奶等。

贴士：

含 130g 碳水化合物的食物举例：

① 米 180g (生重)

② 面 180g (生重)

③ 薯类 550g

④ 鲜玉米 550g

⑤ 食物组合：米饭 (大米 100g)、红薯 200g、酸奶 100g

7. 孕期需摄入多少奶、鱼、禽、蛋、瘦肉

为满足对优质蛋白质、钙、铁的需要，孕中、晚期应适当增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉摄入。低至中度身体活动水平妇女备孕和孕期一日食物推荐量见表 2-3。

表 2-3 妇女备孕和孕期一日食物推荐量 (低至中度身体活动水平)

食物种类	建议量/(g·d ⁻¹)		
	备孕/孕早期	孕中期	孕晚期
粮谷类 ^a	200~250	200~250	225~275
薯类	50	75	75
蔬菜类 ^b	300~500	400~500	400~500
水果类	200~300	200~300	200~350
鱼、禽、蛋、肉 (含动物内脏)	130~180	150~200	175~225
奶	300	300~500	300~500
大豆	15	20	20
坚果	10	10	10
烹调油	25	25	25
加碘食盐	5	5	5
饮水量	1 500/1 700ml	1 700ml	1 700ml

注：^a 全谷物和杂豆不少于 1/3；^b 新鲜绿叶蔬菜或红黄色蔬菜占 2/3 以上。