

饮食与优生

—环境优生学论文



姓名： 徐平

学号： 2012508051

专业： 计算机科学与技术

日期： 2012. 04. 12

饮食与优生

一、孕前

新婚夫妇在准备要小孩的前半个月，就应多增加营养。

一个轻体力劳动者，应在每日供应 2600 千卡热量的基础上，再增加 400-1000 千卡热量的摄入，以供性生活的消耗，同时为受孕而积蓄一部分热量，为优孕、优生创造必要的条件。

补充足够蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料，这对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子的活力，提高受孕几率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时，更应及时补充。

摄取适量脂肪

脂肪是机体的高热能源，脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。脂肪能促进女性的生长发育和成熟，维持月经和生育能力。营养学家测算，在脂肪占体重的 22% 时，才能维持月经的正常，有利于排卵、受孕、生育和哺乳。因此，青年妇女千万不要为了追求苗条而忽视了必要的脂肪的摄取。

满足无机盐及微量元素的需要

无机盐是构成骨骼和肌肉的主要原料，而且是调节生理功能的重要物质。微量元素铁、锌、铜又是制造血液、保护头发及提高智力的重要物质。锌可增加血流中的性激素水平及精子的数量，促进性腺分泌。如果缺锌，男子会出现性机能减退、阳痿、早泄，精子数目会下降 30%~40%，甚至丧失生育能力。女子会发生阴冷、闭经，不但会影响夫妻性生活，还可能导致女性不育、胎儿发育异常、染色体畸变及胎儿畸形和流产等不良后果。女性体内铜摄入不足，会影响卵泡的生长和成熟，抑制输卵管的蠕动，不利于卵子的运行，从而导致不孕。

摄取足够的维生素

B 族维生素和维生素 C、维生素 E、维生素 D 在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素 E 可增强精子活力，促进男女性欲。许多研究证实，体内具有足够维生素 C 的男性，便会有较健康的精子，男性摄入维生素愈多，防止 DNA 被破坏的能力就愈强，尤其对吸烟者尤为重要。因此，夫妻都要多补充含上述各种维生素的食物。

二、孕后

1、孕后期膳食营养特点

- 1) 增加蛋白质摄入
- 2) 保证热量供给
- 3) 充足的必需脂肪酸摄入
- 4) 充足的水溶性维生素摄入
- 5) 足够的铁供给
- 6) 足够的钙供给

2、孕后期的饮食需求

孕后期是胎儿生长最快阶段。这时，除满足胎儿生长发育所需要的营养素外，孕妇和胎儿的体内还需要储存一些营养素，因此对营养素的需求量增加，为了保证胎儿生

长发育的需要，要增加每日进餐的次数和进食量，以使膳食中各种营养素和能量能满足孕妇和胎儿的营养需要；膳食组成应多样化，食物感官性状良好，色、香、味俱全，食品的选择应根据孕妇营养需要并照顾饮食习惯，应易于消化吸收；要养成合理的膳食习惯。一般说来，只要孕妇不偏食，食物的选配得当，只需适当增加一些副食的种类和数量，基本上可以满足营养需要。这时供给充足的蛋白质、磷脂和维生素可使脑细胞的数目增多，有利于胎儿智力发育。此期体重的增长约为初生时的 70%。孕妇食量明显增加，应多吃些含蛋白质、矿物质和维生素丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、动物肝脏、鱼类、豆制品、新鲜蔬菜和水果。此外，还要多吃些含铁，维生素 B12 和叶酸丰富的食物，如动物血、肝、木耳、青菜等，既可防治孕妇本身贫血，又可预防孩子出生后缺铁性贫血的发生。要尽量少吃过咸的食物，不宜大量饮水，预防高血压综合征的发生；还要注意少吃含能量高的食物，避免孕妇过于肥胖、胎儿过大。

3、怎样安排孕后期产妇的膳食 哺乳期间，乳母的膳食要点：

1) 乳母吃的食物应该尽量做到种类齐全，不要偏食，以保证摄入足够的营养素，这就是说除了吃主食谷类食物，副食应该多样化，一日以 4-5 餐为宜。

2) 为了预防贫血，应多摄入含铁高的食物，如动物肝脏、肉类、鱼类、某些蔬菜（油菜、菠菜等）、大豆及其制品等。

3) 需要特别注意经常供给一些汤汁以利泌乳，如鸡、鸭、鱼、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的菜汤等。

4) 摄入食物的质量要好，并且数量也要相应的增加，特别是含蛋白质、铁、钙、维生素 A、B2 多的食品（如鸡蛋、牛奶、酸奶等）。

5) 要摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海藻类，以供给多种维生素（其中海藻类还可供适量的碘），并且这些食物具有通便预防便秘的作用。

6) 要少吃盐和盐渍制品，刺激性大的食品（如某些香辛料）、污染食品以及母亲吸烟、饮酒、喝咖啡或长期服用某些药物，可通过乳汁影响婴儿的健康，特别需要加以注意。

4、营养对胎儿大脑发育和智力的影响

日本营养学家板野节夫多年研究指出：决定人的脑功能的优势因素 80% 以上取决于营养。妊娠第 3-6 个月和第 7-9 个月是胎儿大脑发育特别快的时期，此期间孕妇的营养摄入非常重要。营养不良婴儿大脑重量、总的蛋白质含量和脱氧核糖核酸的总量较少较轻。胚胎期营养不良，则大脑细胞总数只有正常细胞数的 82%。出生前和出生后均有营养不良者，虽然出生后营养得到改善，智力恢复仍然较慢或难以恢复。所以胎教时应特别注意胎儿生长发育时期对孕妇及时的营养供给。孕妇食品应多样化，荤素搭配，粗细搭配。

5、主要元素在胎儿生长过程中的作用：

蛋白质：它是脑细胞与其他人体细胞分裂生长和增殖的物质基础。糖类：是人体热量来源，对胎儿生长发育极其重要。

维生素：维生素缺乏对胎儿生长发育不利，用量太多也不好，不宜滥服维生素药物。

微量元素和无机盐：微量元素如锌、铜、碘，对胎儿智力发育有重要影响，孕期还应适当补充钙与铁剂，以预防钙、铁储备不足。

必须脂肪酸（DHA）：与人智力有关的大脑椎体细胞和树突的形成是在胎儿期，DHA 是胎儿脑细胞形成、树突发育重要物质，由于胎教可促使胎儿大脑椎体细胞增长树突，这时摄入富含 DHA 食物如海鱼、贝类、核桃仁及补充一些 DHA 类营养品，可以使大脑椎体细胞膜和树突膜上的磷脂成分有 DHA，有利于细胞分裂增殖、树突分支增加，将来孩子智力与视力会更好。