



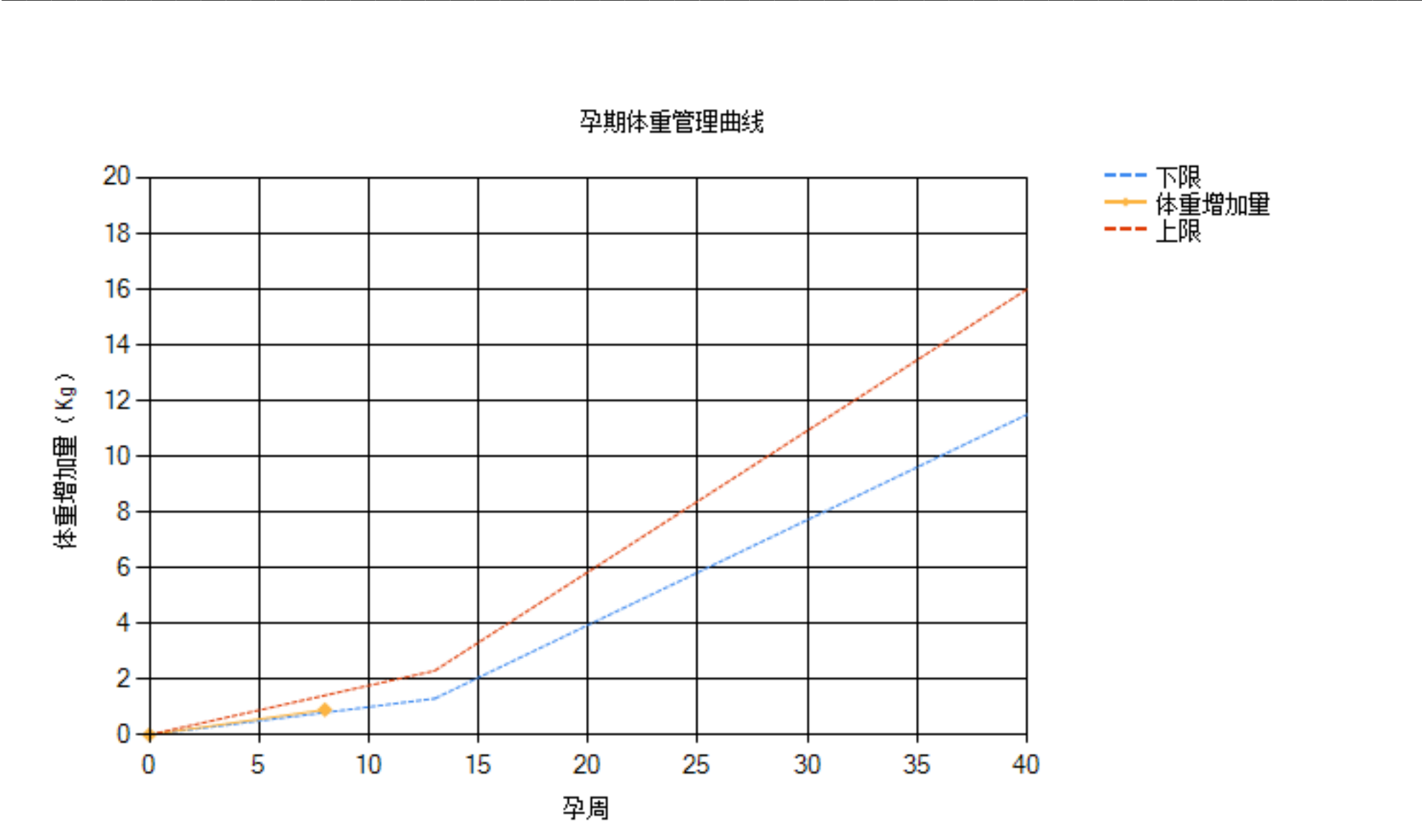
基本信息

姓名	王万	孕妇ID	13552851053	孕周	8周2天	检查次数	1
----	----	------	-------------	----	------	------	---

体成分检测

体重	49.9 kg	脂肪重	11.30 kg	骨质	2.60 kg	蛋白质	7.70 kg
细胞内液	18.90 kg	细胞外液	9.40 kg	肌肉	36.00 kg	瘦体重	38.60kg
骨骼肌	20.30 kg	腰臀比	0.80	基础代谢率	1204.00 kcal/d	体脂百分比	22.60 %
分数	80	身体年龄	27 岁				

BMI 孕期体重管理曲线图



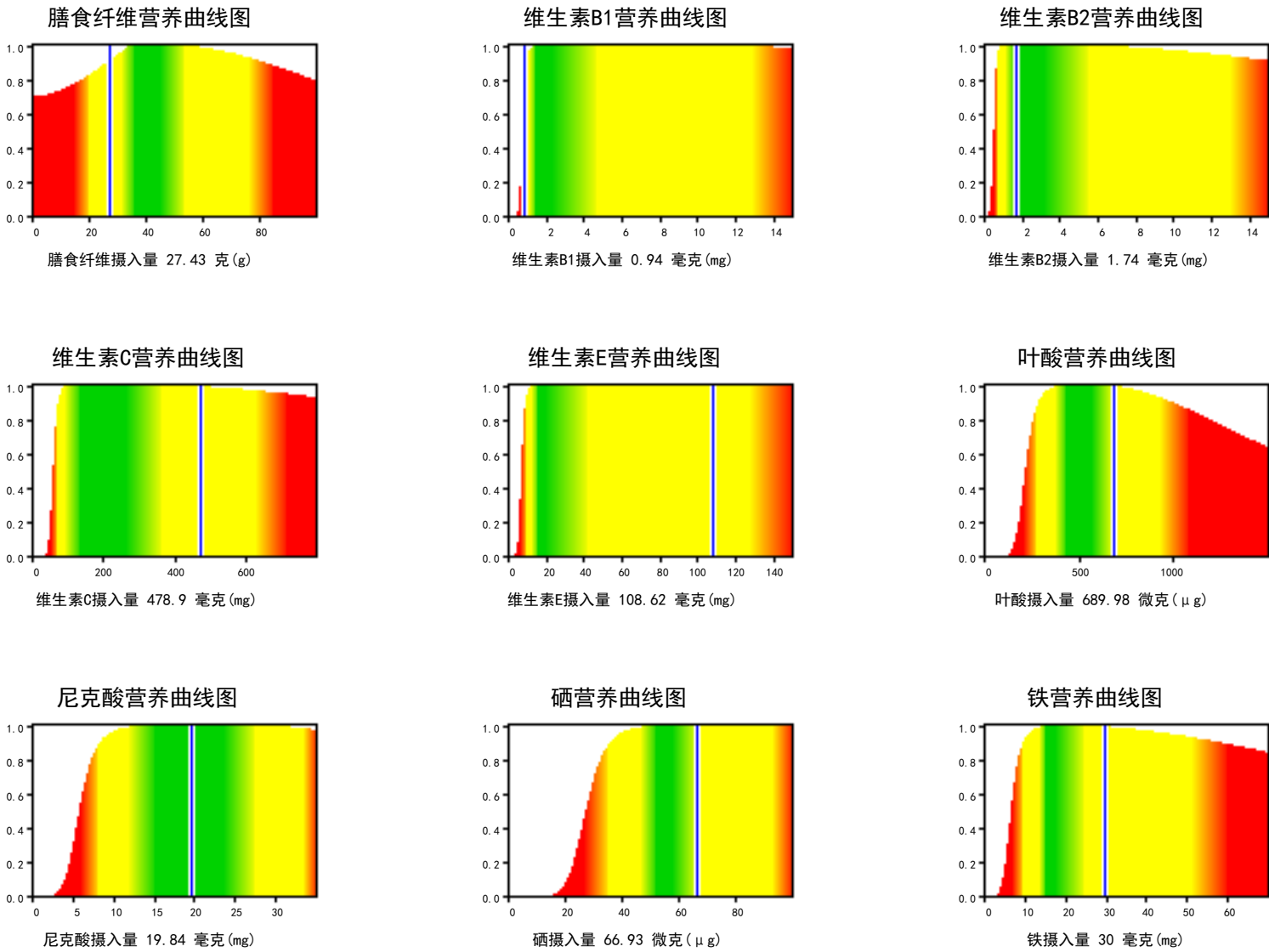
膳食营养素分析结果

类别	种类	分析值	参考值	推荐值
三大能量物质及膳食纤维	能量	2617.8Kcal ↑	--	1921 - 2021 Kcal
	蛋白质	125.21 g ↑	40.3 - 108 g	62.9 - 75.5 g
	脂肪	43.4 % ↑	11.9 - 30 %	20 - 25 %
	碳水化合物	38.28 % ↓	49 - 71.7 %	58 - 65 %
	膳食纤维	27.43 g	17.8 - 82 g	34.2 - 47.8 g

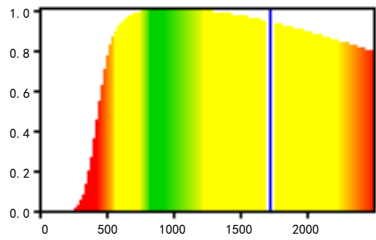
维生素	VA	3260 μg ↑	453.6 – 2480 μg	800 – 960 μg
	VE	108.62 mg	8.56 – 607.67 mg	14 – 21 mg
	VB1	0.94 mg	0.91 – 50 mg	1.2 – 2.6 mg
	VB2	1.74 mg	0.63 – 200 mg	1.2 – 3.6 mg
	VC	478.9 mg	68.9 – 700 mg	100 – 300 mg
	叶酸	690 μg	261.6 – 1000 μg	400 – 600 μg
	尼克酸	19.8 mg	7.4 – 43.5 mg	13 – 26 mg

矿物质	硒	66.9 μg	32.7 – 380 μg	50 – 60 μg
	钙	1720.2 mg	523.3 – 2600 mg	800 – 960 mg
	铁	30 mg	8.5 – 58 mg	15 – 18 mg
	镁	684.3 mg	238.1 – 760 mg	400 – 480 mg
	磷	1462.9 mg	352.8 – 3140 mg	700 – 840 mg
	钾	3672.9 mg	1493.3 – 8000 mg	2000 – 3000 mg
	钠	1296.9 mg ↓	1308.1 – 3446.7 mg	2200 – 2640 mg
	锌	13 mg	6.8 – 34.8 mg	11.5 – 15 mg
	铜	2.2 mg	1.1 – 8.1 mg	2 – 3 mg
	锰	4.6 mg	2.6 – 9.9 mg	3.5 – 4.9 mg
	碘	2.3 μg ↓	149.3 – 1033.3 μg	200 – 300 μg

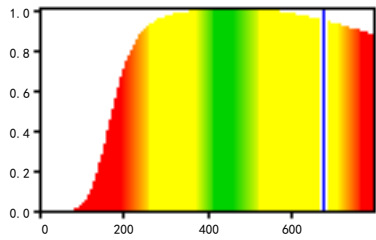
营养曲线图



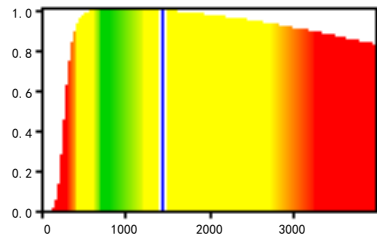
钙营养曲线图



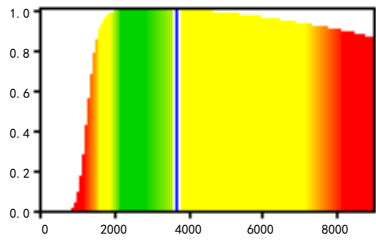
镁营养曲线图



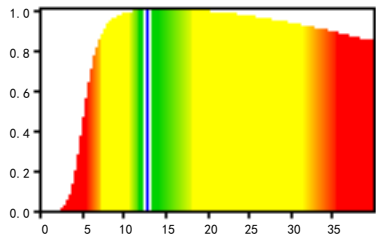
磷营养曲线图



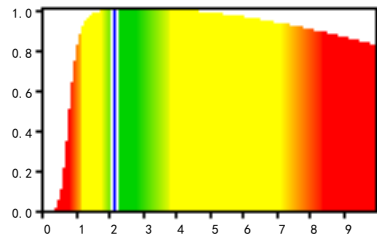
钾营养曲线图



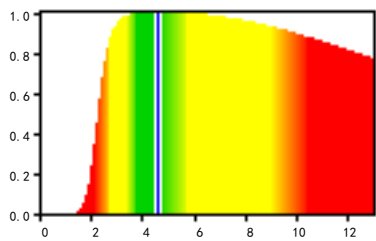
锌营养曲线图



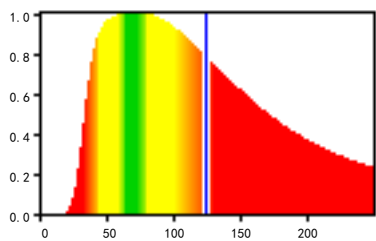
铜营养曲线图



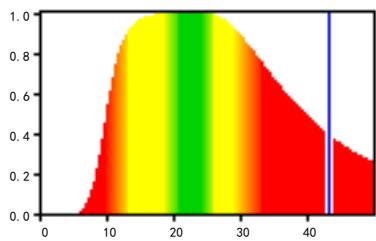
锰营养曲线图



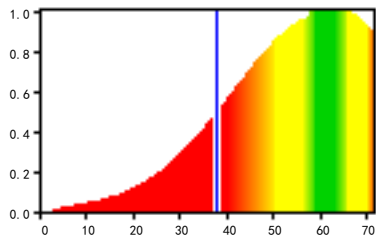
蛋白质营养曲线图



脂肪营养曲线图



碳水化合物营养曲线图

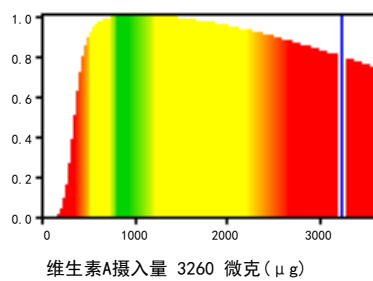


蛋白质在体内不能贮存，多了机体无法吸收，过量摄入蛋白质，将会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至于死亡。

摄入过多的饱和脂肪酸容易诱发心脑血管病，会导致肥胖症，还将诱发高血压、糖尿病等。脂肪摄入量高的妇女乳腺癌死亡率也高，两者呈正相关关系。膳食中脂肪量过多，会促进铅在小肠中的吸收。膳食脂肪应选用不饱和脂肪酸含量多的植物油少吃含饱和脂肪酸多的食物。如肥肉、奶油等。

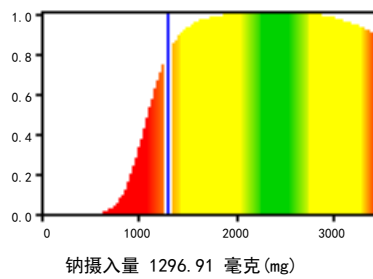
膳食中碳水化合物摄入量过少，将导致更多脂肪被利用，但耐力降低、出现酮症，还会导致全身无力，疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。因而不要过分限制主食的摄入量，每天碳水化合物的摄入量不能少于1两。

维生素A营养曲线图



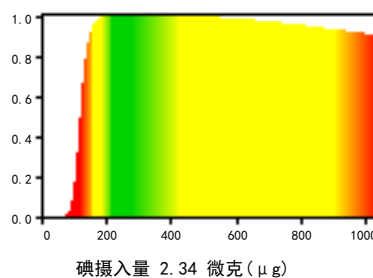
孕妇服用大量维生素A后新生儿可有肾和中枢神经系统畸形。最常见的畸形有唇裂、腭裂、脑积水、颅骨缝早闭及心脏缺陷。维生素A可以长期贮存在人体里，不是现吃现用，所以有人认为妊娠前6个月就要避免过多摄入含维生素A的动物肝脏。孕妇可多食用含β胡萝卜素丰富的食品来补充维生素A，即使大量摄入β-胡萝卜素也不会引起维生素A过多。瓜果蔬菜尤其是有色蔬菜都富含β胡萝卜素。孕妇如摄入过量维生素A，有可能生出先天畸形的婴儿，因而不要盲目服用一些维生素A的增补剂。

钠营养曲线图



钠缺乏症可造成生长缓慢、食欲减退、由于失水体重减轻，哺乳期的母亲奶水减少、肌肉痉挛、恶心、腹泻和头痛。补充一些高钠食品可以提高体内的钠含量。钙、锰、铬、钾、镁、碳酸氢盐、磷酸盐、维生素C、E以及B族维生素能与钠协同作用，是钠的增效剂，推荐同时补充。（可吃点小咸菜、腐乳，喝点紫菜汤）

碘营养曲线图



若孕妇缺碘，会造成胎儿发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育，可引起流产、死胎、先天畸形，适当食用含碘丰富的食品或适宜的碘强化食品，如碘盐及其它含碘保健食品，改善体内碘的营养状况。海产品如海带、紫菜、发菜、海鱼、虾、干贝、海参等含碘量丰富。（可额外补充10克海带、2.5克紫菜或半两牡蛎肉）

指导方案建议日摄入量：

谷物食物：250克（半斤）

豆类食品：30克（半两）

新鲜蔬菜：350克（7两）

水果：200克（比拳头大的一个苹果或一个橙子等）

肉类：50克（一两）

乳制品：250ml （一盒牛奶或两盒酸奶）

蛋类：25克（半个鸡蛋）

水产品：75克（一两半）

烹饪油：20-25克（半两左右）