

# 健康饮食

孕育

# 健康宝宝



**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

# 目录

前言.....	3
测验：孕期健康饮食知多少？ .....	4
孕期健康饮食知多少测验答案.....	6
你的体重应该增加多少？ .....	8
你体重增加的速度应该是多少？ .....	10
你的饮食习惯是否符合加拿大饮食指南的标准？ .....	12
加拿大饮食指南.....	14
胎儿成长所需的营养.....	16
素食者饮食指南.....	21
哪些食物你不应该吃？ .....	22
保护你和宝宝免于食物中毒.....	25
你的饮食日记.....	26
当你感觉不太舒服.....	28
你在怀孕期间是否应该保持适量运动.....	32
食谱.....	33
你是否应该在营养方面得到额外帮助？ .....	34

# 祝贺你!

## 你怀孕了。

选择健康的饮食现在更为重要了。为了保持良好的健康状态，你要健康饮食，并适量运动。这样你就更有可能生出一个健康的宝宝。

许多女性发现，怀孕期间更容易选择健康饮食。健康饮食有诸多好处。

### 怀孕期间选择健康饮食：

- ♥ 可以为你宝宝的健康成长提供所需的营养
- ♥ 降低你患缺铁或高血压等健康问题的可能性
- ♥ 帮助你在孕期的体重增加适量
- ♥ 帮助你获得良好的自我感觉
- ♥ 帮助你和家人养成健康的饮食习惯

这本小册子可以回答你有关怀孕期间健康饮食的许多问题。下面的方法可以使你从中获得最大收益：

- ♥ 花点时间把它全部读完
- ♥ 读的过程中完成测验及有关活动
- ♥ 尝试其中所列的一些食物和食谱

如果你有任何问题或觉得需要额外的帮助：

你可以与自己的医护人员交流。你也可以打电话给当地的公共卫生部门或者社区健康中心进行咨询。或致电 1-877-510-510-2，向“安省健康饮食机构” (EatRight Ontario) 的注册营养师口头咨询，也可以访问其网站 [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright)。



把这本小册子读完。  
让我们和你一起开始  
“健康饮食，孕育健康  
宝宝”之旅！

你猜怎么着？  
我怀孕了！我很兴奋，  
但我有很多问题。其中一个  
最大的问题就是  
我该吃些什么？



# 测验：孕期



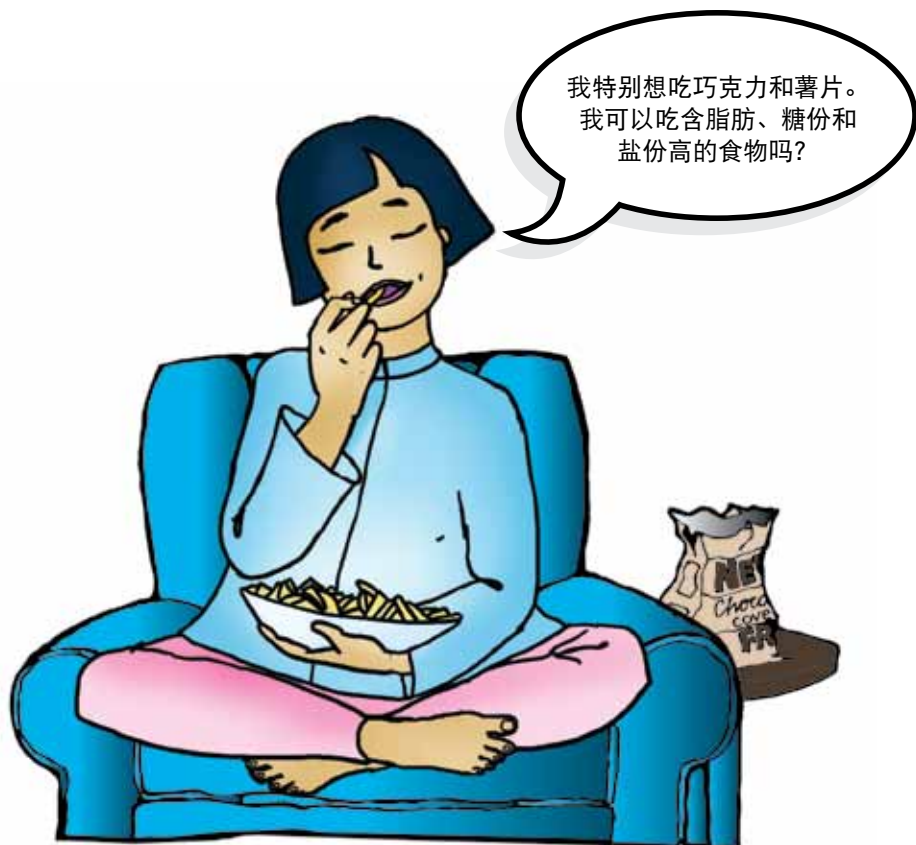
## 回答下面有关健康饮食方面的正误判断题。

(做完后，你可以在第六页检查你的答案是否正确。)

正确 错误

1. 因为现在你吃的食物得要供应两个人，所以你需要吃双倍的食物。
2. 怀孕期间你需要额外补铁。
3. 喝牛奶是宝宝获得骨骼发育所需的钙和维生素D的唯一方法。
4. 怀孕期间你不应该吃鱼。
5. 即使你饮食健康，也应该服用孕期多种维生素。

# 健康饮食知多少？



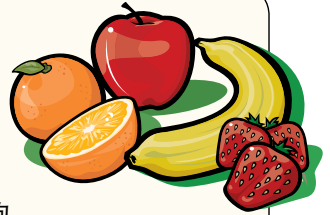
这种欲望是正常的。偶尔吃一些不太健康的食物没有关系，但是要注意，如果这类食物吃得太多，你可能无法获得你和宝宝所需要的营养。你的体重也可能会增加太多。

有时孕妇渴望吃一些非食品类的东西，如冰块或粉笔。如果你有这种情况，请与你的医护人员交流。



# 孕期健康饮食知多少测验答案

1. 错误。你在怀孕期间确实需要一些额外的食物。但是，你不需要两倍的食量。在怀孕中期和晚期，通常每天增加两到三份饮食指南推荐的食物就足够了。有关详情请参考第14页的饮食指南。选择健康的零食，如酸奶、水果、蔬菜、坚果、全麦饼干。第14页的加拿大饮食指南可以帮助你做出健康的选择。记住，要听你身体的指挥——饿了就吃，饱了就停。

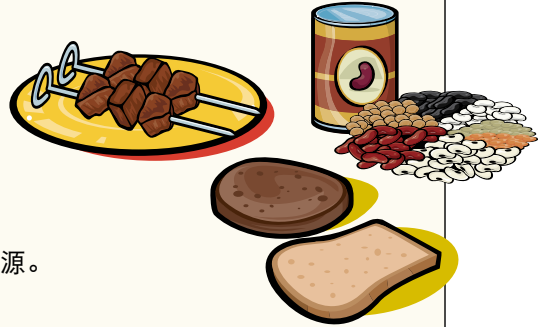


2. 正确。你在怀孕期间需要额外的铁。你的身体用铁来造红血球，红血球携带氧气和铁供给宝宝。如果你没有得到足够的铁，你的宝宝出生后可能会缺铁。你也会感到疲倦和虚弱。

选择含铁量高的食物，如：

- 瘦红肉类，如牛肉等
- 做熟的或罐装蚌
- 大豆和扁豆
- 全麦面包和谷类食品

此外，与你的医护人员交谈，看是否需要服用含铁的孕期多种维生素。



3. 错误。牛奶替代品也是很好的钙的来源。例如：

- 强化（Fortified）豆浆
- 酸奶
- 奶酪

其他优质的钙来源包括：

- 豆腐
- 大豆
- 带骨三文鱼和沙丁鱼
- 杏仁

只有少量的食物含维生素D比较多。

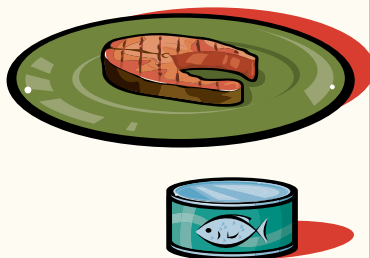
富含维生素D的食物包括：

- 牛奶
- 强化豆浆
- 添加维生素D的酸奶
- 麦淇淋（Margarine）
- 鱼



为了获得足够的维生素D，加拿大饮食指南建议你每天要喝500毫升（2杯）牛奶或强化豆浆。

4. 错误。加拿大饮食指南建议每周至少吃两份鱼肉。饮食指南中的一份鱼肉是75克（2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>盎司）。鱼肉是一种很好的奥米伽-3脂肪酸来源，奥米伽-3脂肪酸对宝宝的大脑、神经和眼睛发育非常重要。大多数鱼可以安全食用，但有些鱼含汞量较高，可能会伤害到成长中的宝宝。吃这类鱼需要限量。有关限量建议，可参考第24页。



5. 正确。怀孕期间你需要更多的营养，如叶酸和铁。为了帮助你获得所需的额外营养，你要吃加拿大饮食指南中所有四类食物组中的食物，并且每天服用含有叶酸和铁的孕期多种维生素。向你的医护人员咨询你每天需要补充多少叶酸和铁。



#### 什么是饮食指南推荐的一份食品？

加拿大饮食指南定义一定量的某种食物为一份。这有助于人们了解每天需要从各食物组中摄取多少食物。

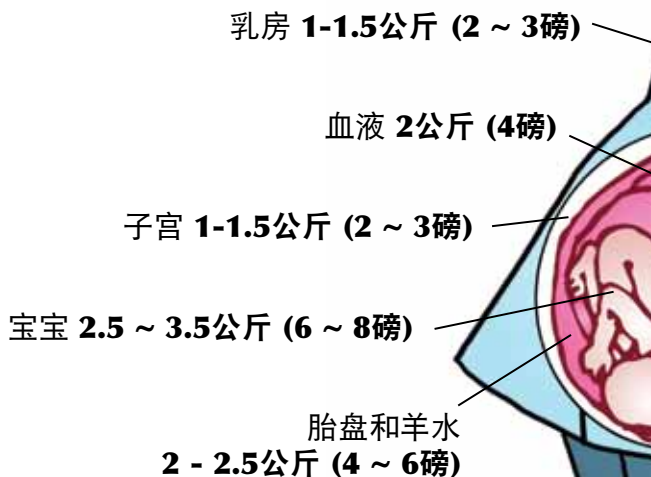
# 你的体重应该增加多少？

对于大多数女性来说，怀孕期间体重增加11.5到16公斤（25至35磅）是健康的。

如有下列情况，你需要跟医护人员交流：

- 如果你在怀孕前体重过低或过高
- 如果你未满17岁
- 如果怀的是双胞胎或三胞胎

你的医护人员会给你建议，告诉你增加多少体重才是健康的。





适量的体重增加对你的孕期健康很重要，对宝宝的健康也很重要。

你增加的体重可以：

- 帮助宝宝成长
- 帮助你获得良好感觉
- 使你的身体为母乳喂养做好准备

体重增加11.5至16公斤(25至35磅)似乎很多。  
我怎样才能减掉它呢？

你可能会惊讶，增加的这些体重只有2 - 3.5公斤 (5 - 8磅) 是脂肪。其余的部分是供给宝宝、胎盘、血液和体液之用的。在你怀孕和母乳喂养期间，你身体里储存的脂肪可以给你提供额外的能量。健康的饮食和适量的运动可以帮你慢慢恢复到你孕前的体重。选择母乳喂养可以帮助你更快减轻体重。

额外的体液 **1 ~ 1.5公斤 (2 ~ 3磅)**

以脂肪形式储存的能量 **2 ~ 3.5公斤 (5 ~ 8磅)**

你如果能在怀孕期间做到健康饮食、适量运动，你的体重就能健康增长。让你的食欲引导你应该吃多少食物：饿了就吃，饱了就停。怀孕期间不是减肥的时候。怀孕期间为了减肥而不吃东西，会对你和宝宝造成伤害。



# 你的体重增长速度应该多快呢？

同样重要的是要注意你的体重增长速度。头三个月体重增加往往比较慢。大约0.5至2公斤（1 ~ 4.5磅）都是正常的。你的宝宝还很小，但发育很快。怀孕早期健康的饮食习惯是非常重要的。

接下来的时间里，孩子继续成长发育。你体重增加的速度应该逐渐加快。你的体重应该每个星期增加0.4公斤（14盎司）左右。健康饮食和适量运动能帮助你获得合适的体重。

体重稳步增加是孕期健康的一个标志。如果你每周增重大大超过0.4公斤（14盎司），或者远远低于这个量，请向你的医护人员咨询。



均衡的饮食包括加拿大饮食指南中所有的四种食物组。一些甜品，如蛋糕、糕点和冰淇淋都是高热量食品。饮食指南建议这些食物要限量。但是，偶尔吃些甜品可以成为你均衡饮食的一部分。多选择那些健康的甜品。例如新鲜、冷冻或罐装水果，也可以试着把水果和酸奶混在一起吃。

来看一下... 我的饮食是否均衡呢？各个食物组里的食物我都在吃。但是巧克力蛋糕应该算在哪里呢？



# 你的饮食习惯是否符合加拿大饮食指南？

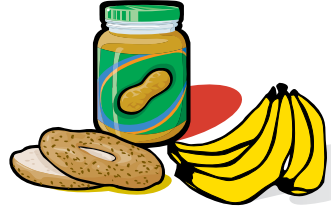
## ❑ 你吃正餐，包括早餐吗？

如果你不吃东西，你的宝宝也会饿着的！尽量至少每三到四个小时吃一次。一定要吃早餐，因为你已经整夜没有吃东西了。

## ❑ 你吃健康的零食吗？

选择健康的零食能帮助你获得所需要的额外的营养和热量。试试下面这些：

- 水果和酸奶奶昔
- 一个白煮蛋加上一杯牛奶和一些小胡萝卜
- 全麦面包夹香蕉和花生酱



## ❑ 你每天是否至少吃一种深绿色和一种橙色的蔬菜呢？

要经常选择色彩鲜艳的蔬菜和水果。

- 深绿色蔬菜是叶酸的重要来源。选择西兰花、菠菜、芥兰或油菜等。
- 橙色蔬菜富含β-胡萝卜素。身体可以把β-胡萝卜素转化为维生素A。你尽可以享用胡萝卜、红薯和黄色南瓜等。



## ❑ 你每天所吃的谷类食物是否至少有一半是全谷制成的食品？

尽量少吃精制谷物产品（如白面包），多吃下列的全谷类食品，因其富含纤维、维生素和矿物质：

- 全麦面包
- 麦片（oatmeal）
- 全麦馒头
- 糙米和黑米
- 全麦通心粉（pasta）



## ❑ 你是否每天至少喝500毫升（2杯）牛奶或者强化豆浆？

牛奶及其替代品是钙和维生素D的主要食物来源。只有牛奶、强化豆浆和一些酸奶添加有维生素D。为了获得足够的维生素D，加拿大饮食指南建议你每天喝500毫升（2杯）牛奶或强化豆浆。

你是否经常吃些肉类的替代品？

肉类替代品包括：

- 大豆
- 扁豆
- 豆腐
- 鸡蛋
- 坚果



你可以用上述食物替换某些肉类食物。豆子和扁豆也是低脂肪、高纤维。

你是否每天进食少量的健康脂肪？

加拿大饮食指南建议每天进食30至45毫升 (2 - 3汤匙) 的不饱和脂肪。

这包括：

- 炒菜用的油
- 沙拉酱
- 软性麦淇淋
- 蛋黄酱



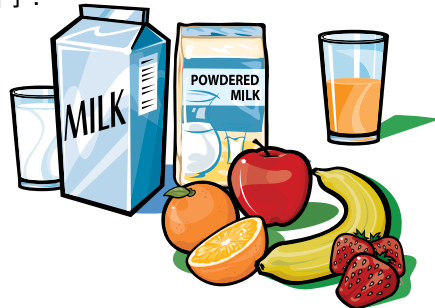
黄油是一种饱和脂肪，因此不推荐食用。

少量的油和脂肪能帮助你的身体吸收某些维生素。油和脂肪还可以提供你身体所需的脂肪，如奥米伽-3脂肪酸。

你定期喝水吗？

水能把养分带给你和宝宝，并把身体里的废物带走。水也有助于防止便秘、有助于控制肿胀。每天要摄取足够的水分，在炎热的天气或从事运动的时候更要加量。健康的水分来自于：

- 水
- 牛奶
- 100%果汁或蔬菜汁
- 汤
- 蔬菜和水果



## 依照加拿大健康饮食指南

你宝宝的成长依赖于你所吃的食物，这些食物就像积木一样，为你的宝宝构建强壮的身体和健康的头脑。

女性每天需要多少份饮食指南推荐的食物？			什么是一份饮食指南推荐的食物？
	年龄 14-18	年龄 19-50	
蔬菜和水果	7	7-8	新鲜、冷冻或罐装蔬菜125毫升 (半杯) 叶类蔬菜——熟的：125毫升 (1/2杯)；或生的：250毫升 (1杯) 新鲜、冷冻或罐装水果 1个水果，或125毫升 (半杯) 100%果汁，125毫升 (半杯)
谷类食物	6	6-7	面包1片 (35克) 面包圈 (bagel) 半个(45克) 熟米饭125毫升 (半杯) 麦片冷的：30克 热的：175毫升 (3/4杯) 熟意大利面或面条125毫升 (半杯)
牛奶及替代品	3-4	2	牛奶或奶粉 (冲调) 250毫升 (1杯) 罐装牛奶 (脱水) 125毫升 (半杯) 强化豆浆250毫升 (1杯) 酸奶175克 (3/4杯) 奶酪50克 (1.5盎司)
肉类及替代品	2	2	烧熟的鱼类、贝类、禽类、瘦肉：75克 (2.5盎司)/125毫升 (半杯) 烧熟的豆类175毫升 (3/4杯) 豆腐150克或175毫升 (3/4杯) 鸡蛋2个 花生或花生酱，杏仁酱和果仁奶油30毫升 (2汤匙) 带壳坚果和瓜子60毫升 (1/4杯)
怀孕期间或者哺乳期间你需要更多的热量。为了获得所需的热量，在怀孕的中期和晚期，你每天要从你所喜欢的食物组中额外多吃2~3份食物。			油和脂肪 每天饮食中要包括30~45 毫升 (23汤匙) 不饱和脂肪

如需获得针对个人情况的加拿大饮食指南信息，可浏览 [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)，点击“我的饮食指南”（“My Food Guide”）。

		对哪些部位有帮助？	
			大脑及神经
			生长
			骨骼
			肌肉和血液
<p>其中包括烹调油、沙拉酱、人造黄油和蛋黄酱。</p> 		<p>吃所有四类食物组中的各种食物，并服用含叶酸和铁的孕期多种维生素。请你的医护人员推荐一种适合自己的孕期多种维生素。</p>	

# 构建宝宝身体的营养素

宝宝的成长依赖于你所吃的食物，这些食物就像积木一样，为你的宝宝构建起强壮的身体和健康的头脑。对宝宝健康成长起关键作用的营养素包括：

- ♥ 来自于水果和蔬菜的叶酸和维生素C
- ♥ 来自于谷类食物的碳水化合物和纤维素
- ♥ 来自于牛奶及其替代品的钙和维生素D
- ♥ 来自于肉类及其替代品的铁和蛋白质
- ♥ 来自于油和脂肪的奥米伽-3

我的饮食习惯很好，是否还需要服用孕期多种维生素？

是的，孕妇应该每天服用孕期多种维生素。



健康的饮食习惯很重要，这有助于你和宝宝获得所需要的营养素。在你怀孕时，你需要更多营养。仅通过食物不容易获得足够的维生素和矿物质（例如叶酸和铁）。这就是为什么孕期多种维生素能够帮助你获得怀孕和哺乳期间所需要的额外的维生素和矿物质。



## 叶酸

叶酸是一种维生素，能帮助你 and 宝宝形成健康的血液和组织。

除了要健康饮食，你还需要补充额外的叶酸。在怀孕前及怀孕后的最初几个星期里，就要补充额外的叶酸，这很重要。叶酸可以帮助降低胎儿患神经管缺陷 (Neural Tube Defects) 的机率。神经管缺陷是一种先天性畸形，影响宝宝的大脑和脊椎。脊柱裂就是神经管缺陷的症状之一。

在你怀孕时，甚至在你怀孕前，每日服用至少含有0.4毫克叶酸的孕期多种维生素会给你补充孕期所需要的额外的叶酸。有些女性需要更多的叶酸。有关你所需要补充的叶酸的量，可以向你的医护人员咨询。

即使孕期多种维生素会给你提供额外的叶酸，你仍然需要通过食物摄取叶酸，这一点很重要。

这里是一些建议：

- ♥ 芦笋、板栗、花生、大豆、向日葵籽、菠菜、牛油果、豆芽、西兰花、皱皮瓜、菜花、大白菜、甜玉米、鸡蛋、橙子、橙汁、花生酱及核桃等。
- ♥ 做沙拉时选择罗马生菜或菠菜。在沙拉上撒上葵花籽。
- ♥ 在麦片里加上您最喜欢的浆果。
- ♥ 享用更多蔬菜，比如芦笋、西兰花、青豆、甘蓝、番茄、红薯和玉米等。
- ♥ 更多地食用豆类和扁豆。尝试辣椒，豆类的咖喱和达尔斯豆 (dals)、豆泥、扁豆汤。

- ♥ 更多地食用水果，比如橙子、柚子、哈密瓜，或在早餐时饮用一小杯橙汁。

### • 食谱 •

## 鸡肉豆粥

材料：

- 水12杯
- 长谷米1/2杯
- 红米1/2杯
- 姜茸1汤匙
- 中等大小的干香菇4个(洗净，热水中浸泡20分钟，去干、切片)
- 鸡胸肉150克(煮熟，切碎)
- 罐装红芸豆1/2杯
- 青豆1/2杯
- 甜玉米1/2杯
- 老豆腐180克(切块)
- 盐1/2茶匙
- 白胡椒1/2茶匙
- 根据个人口味，可加适量香油

做法：

1. 豆洗净，沥干水份。
2. 红米和长谷米洗净，用水浸泡30分钟，沥干水份。把12杯水煮沸。加入米，再次煮沸。改用小火煮大约1小时，偶尔搅拌，直到粥成糊状。
3. 加入姜、蘑菇、鸡肉、红芸豆、青豆，煮5分钟。
4. 加入甜玉米和豆腐，再煮3-5分钟。
5. 尝一下粥，根据个人口味加入盐、白胡椒。
6. 盛在碗里，放一些香油。

做成6-8份

这个食谱是很好的叶酸和铁的来源。

## 铁

铁帮助制造红血球，红血球的作用是把氧气和铁输送给宝宝。宝宝出生时体内要有足够的铁，这点很重要。他们出生时所带的铁必须要能支撑头6个月。

铁的优质食物来源包括：

- ♥ 肉类及替代品，如瘦红肉、烧熟的蚬或罐装蚬、大豆和扁豆
- ♥ 全麦面包和谷类食品
- ♥ 果脯

服用含有16~20毫克铁的孕期多种维生素来帮助获得所需的铁。



### • 食谱 •

## 泰式什锦蔬菜沙拉

沙拉：  
新鲜菠菜叶2杯  
生菜1杯  
胡萝卜(切丝) 1/2杯  
黄瓜8片  
毛豆(熟) 1/4杯  
烤杏仁1/4杯

沙拉酱：  
开水4汤匙  
鱼酱油1汤匙  
醋1汤匙  
糖1汤匙  
大蒜2瓣(切碎)  
鲜辣椒丁1/2茶匙(可选)

1. 所有的蔬菜洗净、沥干水份。把菠菜、生菜、胡萝卜、黄瓜、毛豆混在一起。
2. 把沙拉酱调好，倒在蔬菜沙拉上。在上面撒些烤杏仁。

做成3-4份  
这道菜是很好的铁的来源。



## 维生素C

维生素C能帮助你的身体充分利用蔬菜、谷类、大豆和扁豆等食物中所含的铁。当你食用非肉类的含铁食物时，你要尽可能同时吃富含维生素C的食物。

富含维生素C的食物包括：

- ♥ 橘子、西柚及其果汁
- ♥ 蕃茄和蕃茄酱汁 (Tomato Sauce)
- ♥ 红柿椒
- ♥ 西兰花

下列方法可以帮你得到更多的铁和维生素C：

- ♥ 吃全谷类面食时加上肉和蕃茄酱汁 (Tomato Sauce)。
- ♥ 早餐吃谷类食品 (cereal) 的同时吃一个橙子或西柚。
- ♥ 把果脯加在谷类食品、苹果酱、沙拉或松饼 (muffin) 里。尝试加入杏干、大枣、葡萄干或西梅。
- ♥ 鸡肉炒青椒和红椒。
- ♥ 多吃豆类菜肴。

饭后至少要等一个小时再喝咖啡或茶，因为这些饮料不利于身体对铁的吸收利用。



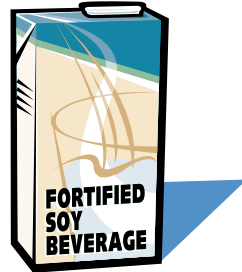
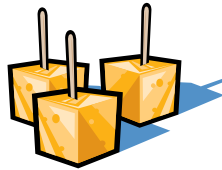
## 钙和维生素D

钙和维生素D有助于保持你的骨骼的强壮。它们也帮助宝宝长出强壮的骨骼和牙齿。

下列方法可以帮你得到更多的钙和维生素D：

- ♥ 每天喝500毫升（2杯）的牛奶来获得足够的维生素D。如果你不喝牛奶，可以喝强化豆浆
- ♥ 吃各种含钙丰富的豆腐菜肴
- ♥ 可以在全麦饼干上涂三文鱼或沙丁鱼肉作为零食
- ♥ 汤或沙拉里放入切碎的奶酪
- ♥ 选择含有维生素D的酸奶
- ♥ 早餐时喝添加钙的橙汁

问你的医护人员你是否需要额外补充维生素D。



• 食谱 •

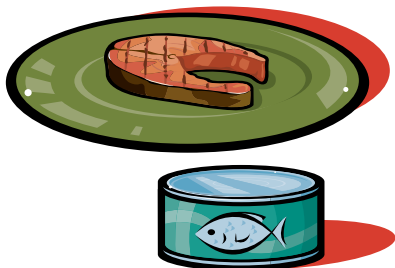
## 水果和酸奶混合饮料

在搅拌机中放入并打碎：  
半杯(125毫升)新鲜或冷冻浆果  
(草莓，蓝莓等)  
半个香蕉  
半杯(125毫升)酸奶和  
半杯(125毫升)牛奶或强化豆浆

这个食谱可提供丰富的钙和维生素D。

• 食谱 •  
**糖醋三文鱼**

材料：  
三文鱼片150克  
洋葱1/3杯(切碎)  
蒜茸1茶匙  
青椒1杯(切丁)  
油2茶匙



糖醋酱汁  
水50毫升  
蕃茄酱汁 (Tomato Sauce) 1汤匙  
盐1/4茶匙  
糖1茶匙  
醋1½汤匙

勾芡：  
玉米淀粉1茶匙  
水1汤匙

- 做法：
1. 三文鱼片洗净擦干。
  2. 不粘锅内放入1茶匙油，加热，将三文鱼片煎至金黄，备用。
  3. 不粘锅内放入1茶匙油，加热，放入洋葱、大蒜翻炒，直到炒出香味。
  4. 放入糖醋酱汁，烹调至沸腾。
  5. 加入青椒翻炒。
  6. 放入做好的三文鱼片。
  7. 勾芡后即可食用。

做成2份。  
这道菜是omega-3 (奥米伽-3) 脂肪酸的很好的来源。

### 奥米伽-3脂肪酸

奥米伽-3脂肪酸是一种帮助你的宝宝成长的营养素。你怀孕时需要更多的奥米伽-3脂肪酸。有些奥米伽-3脂肪酸对你宝宝的大脑、神经和眼睛非常重要。

下列方法可以帮你得到足够的奥米伽-3脂肪酸：

- ♥ 每周至少吃150克（5盎司）的鱼。这相当于饮食指南推荐的两份。更多地选择含脂肪的鱼，如三文鱼（salmon）、鳟鱼（trout）、马鲛鱼（mackerel）、沙丁鱼（sardine）、鲱鱼（herring）和鲑鱼（char）。\*
- ♥ 多吃罐装鱼，如三文鱼、马鲛鱼和沙丁鱼。可以把罐装鱼肉夹在三明治里、拌在沙拉里或者涂在全麦饼干上食用。
- ♥ 经常吃一小把核桃当零食。或者可以把核桃肉加在沙拉或谷类食品中。
- ♥ 做菜时或拌沙拉时使用豆油或菜籽油。
- ♥ 使用豆油或菜籽油制成的麦淇淋烘焙食品或涂在面包上，在麦淇淋标签上寻找“非氢化（non-hydrogenated）”字样。
- ♥ 选择奥米伽-3鸡蛋和添加了奥米伽-3脂肪酸的其它食品，例如牛奶和某些酸奶。

\* 有关限制食用含汞鱼类的建议，请参考第24页。

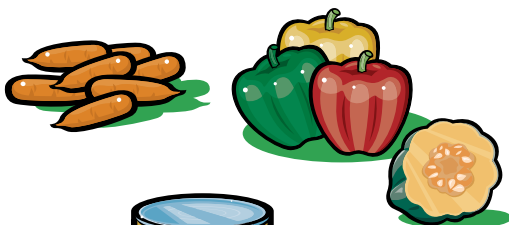


## 素食者的饮食

假如根据加拿大饮食指南选择饮食，素食者也能得到你和你的宝宝所需要全部营养。如果你不吃任何荤菜，要满足怀孕期间的需求会相对困难一些，所以你需要好好计划饮食。

作为素食者，下列方法可以帮你得到所需要的营养：

- ♥ 多吃一些食物来帮助你得到足够的热量。素食食品通常含热量较低。
- ♥ 选择不同的肉类替代品来帮助你得到足够的蛋白质，包括鸡蛋、大豆、豌豆、扁豆、兵豆、豆腐、坚果和瓜子。
- ♥ 喝牛奶或者强化豆浆。这些可以帮助你获得足够的钙和维生素D。
- ♥ 如果你不吃任何荤菜，你怀孕期间可能需要更多的维生素和矿物质。这些包括钙、铁、锌、维生素D或维生素B12。
- ♥ 请你的医护人员为你推荐一个注册营养师，向他/她咨询有关怀孕期间素食者的饮食问题。



# 你有哪些食物不应该吃呢？

## 怀孕期间摄入多少咖啡因是安全的？

咖啡因通过胎盘进入宝宝的血液。宝宝自身不能很好地去除这些咖啡因。为了保证宝宝的安全，每天咖啡因的摄入量要少于300毫克。这个量相当于大约两杯250毫升（8盎司）的咖啡。

茶、可乐、运动饮料 (energy drink) 及巧克力中也含有咖啡因。仔细阅读标签，并选择那些咖啡因含量最低的产品。

以下这个图表显示某些食物和饮料中咖啡因的含量。

食物或饮料	咖啡因的含量 (毫克)
煮好的咖啡250毫升 (8盎司)	135
速溶咖啡250毫升 (8盎司)	76-106
茶叶或袋茶250毫升 (8盎司)	50
绿茶250毫升 (8盎司)	30
白茶250毫升 (8盎司)	15
冰茶250毫升 (8盎司)	5-50
可乐饮料355毫升 (12盎司)	35-47
运动饮料250毫升 (8盎司)	80
牛奶巧克力棒30克 (1盎司)	7
黑巧克力棒30克 (1盎司)	25-58

250毫升（8盎司）= 1杯

## 怀孕期间饮用草药茶安全吗？


使用草本茶和草本运动饮料要小心。所有的草本茶和饮料没有经过孕期安全方面的测试，对你的宝宝的伤害风险还不为人所知。其中有些可能会伤害你的宝宝或可能导致早产。若有节制地（每天 2 - 3 杯）饮用下列草本茶，一般认为是安全的：

- ♥ 柑橘皮
- ♥ 菩提花（建议心脏已有问题的人不要饮用）
- ♥ 姜
- ♥ 蜜蜂花
- ♥ 橙皮
- ♥ 野玫瑰果

不应服用任何其它草本茶。怀孕期间也不应饮用草本运动饮品。

向你的医护人员咨询有关安全使用草本茶和饮料的信息。

你也可以拨打母亲健康热线（Motherisk） 1-877-327-4636（英语或法语）。



我想减少咖啡因的摄入量。如果不喝咖啡和茶，有什么我可以喝的呢？

每天喝的咖啡或其它含咖啡因的饮料最好不要超过1-2杯。这些含咖啡因的饮料包括茶、可乐和运动饮料。多选择那些不含咖啡因但却更有营养的饮料，例如：水、牛奶、强化豆浆、100%水果汁或蔬菜汁。



### 你怀孕期间可以喝酒吗？

怀孕期间饮酒会导致宝宝出生缺陷和脑损伤。怀孕期间不喝酒才是最安全的。事实上，你最好怀孕之前就不要再喝酒了。

### 需要帮助吗？

如果你在不知道自己已经怀孕的情况下喝了酒，或者，如果你需要有人帮助你戒酒，你可以咨询你的医护人员，也可以拨打母亲健康热线（Motherisk）1-877-327-4636（英语或法语）咨询有关怀孕期间使用酒精及其它药物的信息，或者浏览他们的网址：[www.motherisk.org/women/alcohol.jsp](http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp)

## 人工甜味剂会伤害你的宝宝吗？

某些人工甜味剂不会伤害你的宝宝。即便如此，仍要小心，不要用含有这些甜味剂的食物来取代更有营养的食物。牛奶、100%水果汁和蔬菜汁或者水均比无糖饮料更健康。水果比无糖甜点更健康。有些甜味剂在怀孕期间食用不安全。它们有可能会伤害你的宝宝。

少量食用安全	不安全
<ul style="list-style-type: none"><li>• 阿斯巴甜 (Aspartame) (Nutrasweet®, Equal®)</li><li>• 三氯蔗糖 (Sucralose) (Splenda®)</li><li>• 乙酰舒泛钾 Acesulfame Potassium (Ace-K或Sunett®)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 糖精 (Saccharin) (Hermesetas®)</li><li>• 糖精 (Cyclamates) (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)</li></ul>

## 你也许听说过孕妇不应该吃某些种类的鱼。这是真的吗？

对于孕妇来讲，鱼是一种健康的食物。鱼是蛋白质和奥米伽-3脂肪酸的优质来源。每周至少吃150克 (5盎司) 的鱼。这个量相当于饮食指南推荐的两份。

选择下列几种鱼：

- ♥ 三文鱼 (Salmon)
- ♥ 虹鳟鱼 (Rainbow Trout)
- ♥ 大西洋或太平洋马鲛鱼 (Atlantic or Pacific Mackerel)
- ♥ 罐装金枪鱼 (Canned light tuna)
- ♥ 鳕鱼 (Haddock)
- ♥ 鳎目鱼 (Sole)
- ♥ 罗非鱼 (Tilapia)
- ♥ 红点鲑 (Arctic Char)
- ♥ 沙丁鱼 (Sardine)
- ♥ 鲱鱼 (Herring)
- ♥ 凤尾鱼 (Anchovies)

某些类型的鱼可能含汞量较高。太多的汞会伤害你成长中的宝宝。加拿大卫生部就限制食用某些含汞的鱼提出了建议。有关最新信息，可以登录卫生部网站：

[www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca)

有关你所在地区的湖泊及河流里鱼类的含汞量信息，可以拨打安省环保厅电话：1-800-565-4923（英语或法语），或者登录网址：[www.ene.gov.on.ca](http://www.ene.gov.on.ca) 获取安全公告。点击“互动食用鱼指南”（“Interactive Fish Guide”）。



# 保护自己和宝宝，避免食物中毒

怀孕期间发生食物中毒是非常危险的。

为了降低食物中毒的危险，要练习食品安全操作技巧。参考下面的小贴士：

- ♥ 处理食物之前、之后以及处理过程中要洗手
- ♥ 生的蔬菜和水果要洗干净
- ♥ 肉、家禽、海鲜和热狗要烧得熟透
- ♥ 不吃过了保质期的食物

怀孕期间不要吃下面这些食物，因为它们有可能增加食物中毒的危险：

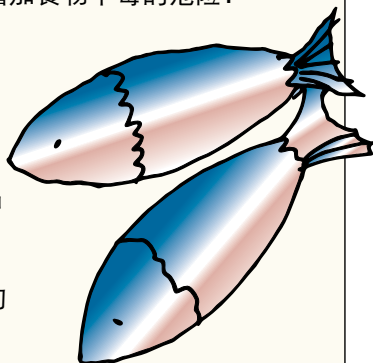
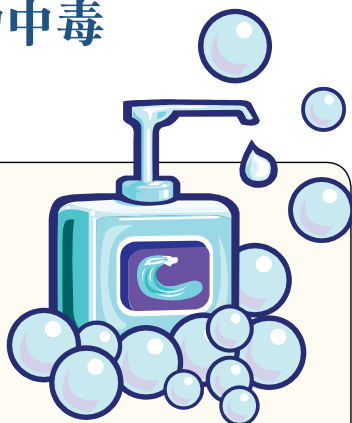
- ♥ 生鱼片和带有生鱼片的寿司
- ♥ 生的贝壳类食物，如牡蛎和蛤蚌
- ♥ 未熟透的肉类、家禽、海鲜和热狗
- ♥ 肉酱（肉馅），一些加工好的熟肉制品和熏鱼制品
- ♥ 使用生鸡蛋或未熟透的鸡蛋制成的食品
- ♥ 未曾经过高温消毒的奶制品和以此为原料制成的食品
- ♥ 软奶酪，如布里奶酪 (brie)、卡门伯特乳酪 (camembert)、羊乳酪 (feta)、山羊奶酪和布兰科干酪 (queso blanco)
- ♥ 未曾经过高温消毒的果汁，例如未经消毒的苹果汁
- ♥ 生芽菜，特别是生苜蓿芽 (alfalfa sprouts)

如需更多信息，可浏览以下网址：

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php)

（内容为英语） 1-866-225-0709（英语或法语，免费电话）

听障专线：1-800-267-1245。



肝脏的维生素A含量非常高。过多的维生素A会对你的宝宝有害。每两周吃不超过75克 (2.5盎司) 的肝，这个量相当于饮食指南推荐的一份。



## 下面是一天饮食日记的样本：



	蔬菜和水果	谷类制品	牛奶及其替代品	肉类及其替代品	油和脂肪
<b>早餐</b> 水果和酸奶混合饮品* (半杯牛奶、半杯酸奶、半杯水果) 两片全麦面包 1汤匙花生酱	✓	✓ ✓	✓	1/2	
<b>零食</b> 自制的麦麸松饼 (bran muffin) 2茶匙软质麦淇淋 (Margarine) 半杯橙汁	✓	✓			✓
<b>午餐</b> 鸡肉豆粥* 全麦饼干 半杯胡萝卜条 1杯1%的牛奶	✓ ✓	✓	✓	1/2	
<b>零食</b> 1/4杯熟杏仁 半杯100%果汁 一片全麦面包 一个苹果	✓	✓		✓	✓
<b>晚餐</b> 鲜菠萝炒牛肉* 1杯糙米饭 1杯 蔬菜沙拉 2汤匙油和醋混合而成的沙拉酱	✓ ✓	✓ ✓		✓	2.5
<b>零食</b> 半杯水果沙拉 3/4杯低脂酸奶	✓		✓		
<b>总计</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3.5 汤匙</b>

\*这本小册子里附有食谱。

本饮食日记包括了每个食品组里的各种食物，其类型及数量都很合适。这也是下列营养素的来源：叶酸、铁、维生素C、钙、维生素D、奥米伽-3脂肪酸，这些营养素对宝宝的发育很重要。



# 你的饮食日记

选定某一天完成你自己的饮食日记。写下那天所有你吃的喝的东西。计算出每个食物组你所摄取的食物份数。把你的结果与加拿大饮食指南对照一下，看看你做得怎么样？你可以参考第14页和15页来帮助你完成你的饮食日记。



	蔬菜和水果	谷类制品	牛奶及其替代品	肉类及其替代品	油和脂肪
早餐					
零食					
午餐					
零食					
晚餐					
零食					
总计					

为了加入更多有益宝宝发育的营养素，你能做哪些改变？把你的想法写下来。

# 当你感觉身体不舒服

## 恶心和呕吐

很多孕妇时不时会感到恶心。这通常发生在怀孕初期那几个月。这可能是由于你体内荷尔蒙的变化所致。


试试下面这些方法，会让你感觉好一点：

- ♥ 每天要少吃多餐，而不要只吃三顿大餐。尽量每一餐都要吃。如果你的胃里没有东西，你会感觉更难受。
- ♥ 早上起床之前尽量吃些饼干、面包或干麦片
- ♥ 早上起床时动作要慢
- ♥ 睡觉前吃点儿健康零食
- ♥ 饭前、饭后喝水，不要在吃饭时喝水
- ♥ 远离咖啡、高脂食品以及有强烈气味和味道过浓的食品

你也可以拨打母亲健康热线（Motherisk）1-800-436-8477（英语），咨询有关怀孕期间恶心呕吐方面的信息。如果你呕吐不止，或者感觉恶心得吃不下饭，请向你的医护人员咨询。



怀孕期间胃灼热很普遍。有一些办法可用来预防胃灼热。



我不恶心了，但是  
现在又有了胃灼热。  
到了夜里就很厉害。

## 胃灼热

到了孕期的后半阶段，许多孕妇会出现胃灼热。由于体内荷尔蒙的变化，再加上宝宝顶压你的胃部，所以会出现胃灼热。这可以引起胃酸上行到你的喉咙，导致烧灼的感觉。

试试下面这些办法，会让你感觉好一点：

- ♥ 每天少吃多餐，而不是吃三顿大餐
- ♥ 吃完后，至少要等一到两小时后再睡觉
- ♥ 当你躺下的时候，用枕头把你的头和肩膀垫高一点
- ♥ 饭前、饭后喝水，而不要在吃饭时喝水
- ♥ 选择低脂食物
- ♥ 远离咖啡、可乐和烟酒

如果你的胃灼热一直不消失，或者你想用抗酸药，请向你的医护人员咨询。

服



## 便秘

怀孕后，食物在你体内的消化吸收的速度变慢了。这可以帮助你吸收更多的营养给你和你的宝宝。但是，这也可能导致便秘。

为了防止便秘，要吃含高纤维素的食物，多喝水。适量运动也是很重要的。

试试下面这些方法，你会感觉好一点：

- ♥ 每天早上吃一些全谷麦片
- ♥ 选择全麦面包、糙米和全麦
- ♥ 多吃大豆和扁豆
- ♥ 每天尽量吃7至8份饮食指南推荐的蔬菜和水果
- ♥ 多补充水分。选择水、牛奶和100%的水果汁和蔬菜汁。喝热的或温的液体也有帮助
- ♥ 参考第32页的方法来帮助你做适量运动

**在服用通便药物之前，咨询你的医护人员。有些通便药物孕期使用不安全。**

## 孕期糖尿病

有些妇女在怀孕时有糖尿病。糖尿病意味着血糖太高。高血糖的某些症状包括感到口渴，小便频繁，体重减轻，感觉疲劳。但很多时候，你不会注意到任何症状。

高血糖能伤害你和你的宝宝。如果你有任何危险因素，你的医护人员将会在你怀孕大约24 - 28周时，为你测试是否有糖尿病。向你的医护人员咨询你是否需要做这个测试。

下列情况下，你患孕期糖尿病的可能性更高：

- ♥ 如果你超重
- ♥ 如果你有家族糖尿病史
- ♥ 如果你是土著、亚洲、拉美或非洲后裔
- ♥ 如果你曾生过4.5公斤 (9英镑) 以上的宝宝
- ♥ 如果你怀孕期间体重增加很多

如果你患上孕期糖尿病，请你的医护人员为你推荐一个注册营养师。注册营养师可以帮你调整饮食，以降低你的血糖。孕期糖尿病一般在你生完宝宝后会消失，但是你以后患糖尿病的风险会增加。



# 你在怀孕期间是否应该保持适量运动？

**是的！经常性的运动能使你筋骨强健、身体健康。怀孕后积极参加运动在怀孕后依然重要。所有成年人最好每周至少活动150分钟，每次活动10分钟以上。**

经常性的体育运动对以下几个方面都有好处：

- ♥ 它可以帮助你的身体做好生产前的准备
- ♥ 它可以帮助你减轻压力
- ♥ 它可以帮助你防止便秘
- ♥ 它可以帮助你的体重以健康的速度增加到健康的水准
- ♥ 它可以帮助你提高体能，感觉更有精神
- ♥ 它可以帮助你保持良好的自我感觉
- ♥ 如果你坐的时间较长，每小时抽出几分钟站起来、伸展、走动和散步。

**只要你记住下面的几个小贴士，你可以在整个怀孕期间做适量的运动：**

- ♥ 告诉你的医护人员有关你的运动计划
- ♥ 选择安全的运动，如散步、低冲击性有氧运动，游泳或水中有氧运动
- ♥ 如果天气太热或过于潮湿，不要到室外活动
- ♥ 在运动的整个过程中，包括运动前，运动时和运动后都要喝大量的水
- ♥ 如果坐的时间长，每小时应抽出几分钟站一站、伸展、走动或干活。

怀孕期间你可以继续经常参加体育运动。注意你的身体状况及自我感受。如果你从前一直都不太做运动，那就从安全的运动开始，如散步或游泳。别着急，慢慢来。如果你有任何问题，马上停止运动，并向你的医护人员咨询。

找一份加拿大体育活动指南 (Canadian Physical Activity Guidelines)。该指南可帮助你做出明智的体育活动选择。该指南可登陆 [www.csep.ca/english/view.asp?x=804](http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804) 免费下载。

在你开始新的运动计划之前，向你的医护人员咨询。你也可以要求做孕期体育活动前的体格检查 (PARmed-X)，或登录 [www.csep.ca/english/View.asp?x=698](http://www.csep.ca/english/View.asp?x=698) 要求该服务 (英语或法语) 或打免费电话 1-877-651-3755。

如果你有问题，可以拨打体育运动和孕期问题热线 (SportCARE Exercise and Pregnancy Questions Hotline) 1-866-93-SPORT (77678)，或 1-866-937-7678。

还有一个月就要生了，我仍然积极锻炼，但我适可而止，确保我不运动过头。





## 鲜菠萝炒牛肉

### 材料：

牛肉150克  
西兰花1/2杯  
蒜末 $\frac{1}{2}$ 茶匙  
青椒(切丁) $\frac{1}{4}$ 个  
红椒(切丁) $\frac{1}{4}$ 个  
青葱6根(每根2英寸长)  
菠萝(切丁)1/2杯(82克)  
油 $1\frac{1}{2}$ 茶匙  
盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙  
糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

### 腌料：

生抽2茶匙  
糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙  
玉米淀粉1茶匙  
香油 $\frac{1}{2}$ 茶匙

### 勾芡

玉米淀粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙  
水 $1\frac{1}{2}$ 茶匙

### 做法：

1. 牛肉洗净擦干，腌制1小时。
2. 西兰花在沸水中煮至嫩脆，沥干水份备用。
3. 不粘锅内放入 $\frac{1}{2}$ 茶匙油加热。
4. 放入牛肉翻炒至变色，出锅备用。
5. 锅内加入1茶匙油，放入蒜末。然后加入青椒、红椒、西兰花、青葱。
6. 加入牛肉、 $\frac{1}{2}$ 茶匙盐、糖、菠萝，用中火加热，不断地搅拌，直至出香味。
7. 勾芡，煮沸即可。

做成2-3份

见见我的新生宝宝！  
她是一个健康的女孩。  
健康饮食比我想象的更容易得多，  
而且这绝对是值得的！

祝贺你！怀孕期间，你自己也会发现培养健康的饮食习惯是值得的。你不必放弃你最喜欢的食物而去吃淡而无味的饭菜。有很多方法可以让你享受美食。生完宝宝后，要继续保持健康的饮食习惯。健康饮食带给你能量。你需要这些能量来进行母乳喂养，并养育一个健康的家庭。



## 我应该得到营养方面的额外帮助吗？

- |   | 是                        | 不是                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你是否未满18岁？                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你怀孕前体重是否过轻或过重？                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你是否经常节食或减肥？                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你是否怀着双胞胎或三胞胎？                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否因恶心或呕吐影响了进食？                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你是否是个严格的素食者，不吃任何荤菜？                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你体重增加是否太少或太多？                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你每天吃的牛奶制品是否少于2份？                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你的身体是否需要特殊的饮食？<br>(例如：食物过敏、糖尿病、消化问题) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 你是否在过去两年内怀过孕？                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

上面的问题如果你有一个或多个回答“是”的话，你最好咨询注册营养师。你可以让你的医护人员为你推荐一个注册营养师，也可以致电当地的公共卫生部门或社区健康中心，找一个注册营养师，或找到你所在地区的加拿大产前营养学习班 (Canada Prenatal Nutrition Program)。

### 以下机构可为您提供更多有关孕期健康饮食方面的信息

- ♥ 安省健康饮食机构 (EatRight Ontario)。可以拨打免费电话 1-877-510-510-2 与注册营养师交流，或登陆：[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)
- ♥ 你所在地的公共卫生部门 (Public Health Unit)，访问 [www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc\\_mn.html](http://www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html) 查找你所在地的公共健康部门，或致电 1-800-532-3161。
- ♥ 社区健康中心 (Community Health Centre) —— 登陆 [www.aohc.org](http://www.aohc.org) 点击“查找附近的中心” (“Find a centre near you”)。
- ♥ 加拿大公共卫生局 (Public Health Agency of Canada) [www.healthypregnancy.gc.ca](http://www.healthypregnancy.gc.ca)
- ♥ 加拿大产前营养计划 (Canada Prenatal Nutrition Program) <http://cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca>



加拿大政府实行产前营养计划，以帮助女性购买健康食品，并得到孕期维生素。产前营养课程的工作人员也可以帮助你学习如何做当地美食。你可以打电话给当地的公共卫生部门，找到离你最近的产前营养计划。这也是一种很好的方式来与你所在地区的其他孕妇交流心得。

如果你买不起所需要的食物，可以去食物银行 (Food Bank)。如需查找附近的食物银行，可以登录网址：[www.oafb.ca](http://www.oafb.ca) 并选择“Find a Food Bank” (“寻找食物银行”)。你也可以拨打电话：1-866-220-4022。

在安省可以拨打2-1-1免费电话，寻找社区健康中心、公共卫生部门或其它服务。你会得到以自己的母语提供的信息。如果你需要进一步的帮助，你的安居工作者可以帮助你。





最好的开始资源中心和营养资源中心在此感谢省顾问委员会及家庭健康顾问组 (OSNPPH) 所有成员为撰写和审阅此书所作出的贡献。

英语原作者: 尼古拉-戴 (Nicola Day), 注册营养师, 咨询营养师

## **best start meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

**BEST START RESOURCE CENTRE** (最好开始资源中心)  
c/o Health Nexus (健康联结)

**Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre**  
(安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567 • [beststart@healthnexus.ca](mailto:beststart@healthnexus.ca) • [www.beststart.org](http://www.beststart.org)

**Nutrition Resource Centre** (营养资源中心)  
网址: [www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca)



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

本文件的编写由安大略省政府提供资金。  
版权所有2012年6月修订