

2011年中医助理儿科学：胎儿的饮食调养 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654176.htm 胎儿生长发育所必需的最重要的营养素是蛋白质、矿物质和维生素，要多进补富含各种营养成分的食品，同时也要防营养过度！胎儿的生长发育，全赖母体的气血濡养。孕妇气血充养，依靠脾胃仓廩化源充盛。孕妇的饮食，应当富于营养，清淡可口，易于消化，进食按时、定量。胎儿正常生长发育所必需的最重要的营养素是蛋白质、矿物质和维生素，必须保证供给。禁忌过食大冷、大热、甘肥粘腻、辛辣炙爨等食物，以免酿生胎寒、胎热、胎肥等病证。对于不同孕期的饮食安排，北齐徐之才提出，在妊娠的第1、2个月，要“饮食精熟，酸美受御，宜食大麦，无食腥卒之味”。就是说，妊娠早期要有全面的营养，按孕妇的口味润配饮食，不要吃可能加重妊娠反应的刺激性食品。4个月以后，要“食稻麦，羹牛羊，调五味，食甘美”。妊娠中期胎儿迅速增长，必须多进富含各种营养成分的食品。妊娠后期是胎儿生长的高峰期、脑发育的关键期，也需要营养丰富，同时要防营养过度。饮食调养还包括嗜好有节。孕妇最好戒去烟酒。酒对男性精子和女性卵子都有伤害，因而可使受精卵发育障碍，造成流产、先天性畸形或智能低下等。孕妇吸烟过多，也会伤胎而造成流产、早产，或胎怯、弱智、先天性心脏病等畸形。 小编推荐：#0000ff>2011年中医儿科考点：小儿咳嗽外治妙法 #0000ff>2011年中医助理考点：儿科的病理特点 #0000ff>2011年中医助理儿科学：小儿水肿

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

