



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统 \ 科学实用 \ 经济实惠

烹饪技法 \ 美味佳肴 \ 健康营养

大号字体 \ 图片清晰 \ 方便阅读

孕产期营养食谱

1688例

策划 · 编写

犀文圖書

浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

例

Family
nutrition

孕期营养食谱

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养食谱 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5341-6920-5

I. ①孕… II. ①犀… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212237 号

书 名 孕产期营养食谱 1688 例

编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 16

字 数 200 000

版 次 2015 年 10 月第 1 版 印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6920-5 定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷

责任校对 刘 丹 李骁睿

责任美编 金 晖

P 前言 Preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

自受孕开始，宝宝的健康就与妈妈息息相关。妈妈在怀孕期间的身心健康对宝宝有着深刻的影响，妈妈不仅要维系自身的健康，还要保证满足宝宝的营养需求。因此想要孕育聪明健康的宝宝，妈妈从受孕期开始就要有科学合理的膳食。

而产后哺乳期，妈妈需要吸收更多营养以确保宝宝健康成长，但因顾虑到自身的健康、体形美等，往往会担心饮食过量以致肥胖，而节制饮食又怕导致营养不够等问题的出现。

《孕产期营养食谱 1688 例》以图文并茂的方式向妈妈们精心推荐了 400 多例营养食谱，品种多样，内容丰富；所选菜肴的食材都很常见，包括畜禽肉类、水产类和蔬果类等，营养全面；烹饪方法也都十分简便。

本书除了介绍菜肴的制作方法外，还附有营养功效和温馨小贴士，介绍每一例菜的食材功效、制作小技巧、注意事项和其他相关知识，让妈妈们在补充物质食粮的同时了解更多的营养知识，掌握一些烹饪技巧。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents



PART 1 孕期营养食谱

孕妈妈需要九大营养	2	孕晚期营养五需求	5
孕早期饮食注意事项	3	孕晚期饮食原则	6
孕中期多种营养不可或缺	4	孕晚期每天所需食物品种	7

畜禽肉类

XUQINROU

当归蒸鹌鹑	8	豉汁蒸鸡爪	18	翡翠鹅肉卷	27
豇豆烧白肉	9	米粉蒸鸡爪	18	粉蒸鸽	28
霉干菜蒸五花肉	10	南乳鸡翅	19	板栗烧鸡	29
古井醉鸡	10	豌豆粉蒸肉	19	竹排糯香鸡翅	29
炸酱排骨	11	清蒸排骨	20	清蒸豆腐圆	30
白菜烩牛肉	11	西洋参蒸乳鸽	20	枸杞子蒸猪肝	30
石耳炖鸡	12	番茄炒鸡蛋	21	香菇糯米粉蒸排骨	31
徽州蒸鸡	12	金银蛋饺	21	锦绣蒸蛋	32
金针菇蒸鸡腿	13	富贵鸡	22	瓜盅粉蒸鸡	32
白切鸡	14	土豆蒸鸡块	23	椰汁烩鸡	33
火夹鸡片	14	软酥鸡爪	23	柠檬鸡脯	33
粉蒸鸡块	15	红松鸡腿	24	八宝葫芦鸡	34
圆笼粉蒸鹅	15	蜜枣蒸乌鸡	25	菠萝咕嚕肉	35
黄豆焖鸡翅	16	猴头菇黄芪鸡	26	南乳梨汁香焗骨	35
三菌蒸乌鸡	17	清蒸红汤鸡翅	26	黄花菜蒸腰花	36
香芋焖鸭	17	葱油蒸鸭	27	酸菜蒸肉	36

水产类

SHUICHAN

咸鱼蒸茄子	37	菠菜炒鱼肚	39	三丝蒸白鳝	41
红枣北芪炖鲈鱼	38	冬菜蒸鳕鱼	40	金腿鲫鱼	41
清蒸黄鱼	38	蒸鳊鱼	40	香滑鲈鱼片	42

姜葱海参	42	鲈鱼炖姜丝	58	翠竹粉蒸鱼	62
清蒸武昌鱼	43	银鱼稀卤豆花	58	酒焖全鱼	62
芙蓉鲫鱼	44	花仁鱼排	59	清蒸立鱼	63
豆腐雪菜炖鱼	44	白果炒鱼花	60	清烩鲈鱼片	64
白汤鲫鱼	45	五彩鱼片	60	福寿临门	64
平锅福寿鱼	45	潮州大鱼丸	61	平菇鲫鱼	65
豆豉蒸鱼头	46	黑豆煮鱼	61	豆腐炖鱼头	65
千岛湖红烧鱼头	46				
葱草鱼段	47				
太湖银鱼	48				
锅熠银鱼	48				
大福鱼	49				
葱酥鲫鱼	49				
郊外大鱼头	50				
豆腐焖泥鳅	50				
秋水芙蓉	51				
石湾鱼腐	52				
水煮黄鳝	52				
赤豆焖鲤鱼	53				
酒香焖鱼	53				
酥焖鲫鱼	54				
焖黄鱼	54				
红焖加吉鱼	55				
炖奶鲫鱼	56				
党参炖黄鳝	56				
炖黄鱼	57				
炖鳝酥	57				

汤羹类

TANGGENG

猪肺橄榄汤	66	参麦黑枣乌鸡汤	79
海底椰黑枣汤	67	白果莲肉炖乌鸡	79
罗汉果莲藕汤	68	山药牛肚汤	80
枸杞子莲子汤	68	花生牛蹄筋汤	80
金针菇番茄汤	69	平菇羊血汤	81
花椰菜黄豆汤	69	山药羊肉汤	82
藕片汤	70	莲子猪心汤	82
二红汤	70	丝瓜猪蹄汤	83
红枣鸡蛋汤	71	枸杞叶猪肝汤	83
黑木耳菠菜鸡蛋汤	71	柠檬叶猪肺汤	84
番茄蛋花汤	72	芡实白果猪小肚汤	84
黄花黑木耳鸡蛋汤	72	猪肚煲鸡汤	85
红薯蛋花汤	73	雪梨大豆猪蹄汤	85
青菜蛋花汤	73	木瓜排骨汤	86
韭菜肉丝蛋花汤	74	猪排炖黄豆芽	86
鸽蛋白菜汤	74	冬瓜猪肘汤	87
五色紫菜汤	75	黑木耳猪腰汤	87
灵芝莲子丝瓜黑豆汤	76	香菇瘦肉汤	88
竹荪鲜菇汤	76	鸡骨草瘦肉汤	88
雪花鸡汤	77	薏米山药排骨汤	89
姜归母鸡汤	77	海带西洋菜黑鱼汤	90
白菜母鸡汤	78	菠菜肉丸汤	90
猪肝菠菜汤	78		



双菇肉丝汤	91	南瓜排骨汤	97
雪菜肉丝汤	91	排骨冬瓜汤	98
核桃茯苓瘦肉汤	92	三色鱼头汤	98
菠菜肉末汤	92	香菜鱼汤	99
牡蛎豆腐汤	93	黑鱼丝瓜汤	99
猴头菇炖海参	93	草鱼豆腐汤	100
紫菜虾干汤	94	鲫鱼豆腐汤	100
菠菜生姜鱼头汤	94	三文鱼头豆腐汤	101
萝卜鱼头汤	95	竹笋虾皮冬瓜汤	101
玉米汁鲫鱼汤	95	红枣花生鲫鱼排骨汤	102
雪花鱼丝羹	96	天麻芸豆蛤蜊汤	102
宋嫂鱼羹	96		



蔬菜类

SHUCAI

银丝菠菜	103	豆腐干炒青蒜	112	拔丝红薯	117
腐竹拌菠菜	104	小青菜豆腐丸	112	粉蒸苋菜	118
如意白菜卷	104	香菇烧豆腐	113	番茄煮蘑菇	118
素炒黑白菜	105	丝瓜炒豆腐	114	笋焖蕨菜	119
开水白菜	105	四宝煮豆腐	114	蒜蓉蒸茄子	119
蚝油生菜	106	蕨菜炒香菇	115	炒土豆丝	120
百合炒腰果	106	香菇扒菜胆	115	蜜汁双球	120
红袍莲子	107	鲜菇炒西蓝花	116	地耳烧豆腐	121
豆泡烧油菜	108	香菇扁豆丝	116	红烧双菇	122
葱烧黑木耳	108			炒洋葱头	122
冬菜炒荷兰豆	109			三色瓢瓜片	123
淡菜炒土笋尖	109			甜椒炒丝瓜	123
炒鲜芦笋	110			白油冬瓜	124
香干炒蒜薹	110			酱烧冬瓜条	124
口蘑青菜	111			五圆蒸南瓜	125
豆腐干炒粉丝	111			三鲜花干	126
				松仁茄花	126



红枣粥	127
薏米绿豆粥	128
砂仁粥	128
椰子糯米粥	129
黑米黄豆粥	130
燕麦南瓜粥	130
韭菜海参粥	131
海带绿豆粥	131
花生玉米粥	132
小米黄鳝粥	132
传统大肉面	133
鸡翅鲜菇面	133
鱼片生菜粥	134
鹌鹑蛋薏米粥	134
葱白乌鸡糯米粥	135
红烧牛腩面	135

家常炒河粉	136
香菇肉丝炒米粉	136
原汤桂林米粉	137
全家福汤面	137
鱼丸清汤面	138
香葱油面	138
鸡蛋肉丝炒面	139
潮州双丸面	139
风味阳春面	140
炸酱捞面	140
云吞面	141
咖喱牛肉细粉	141

排骨粉	142
南瓜炒粉	142



蔬果汁类

SHUGUOZHI

橙子牛乳汁	143	猕猴桃包心菜汁	147
椰汁杏仁露	144	雪梨香蕉生菜汁	147
李子汁	144	果菜汁	148
哈密瓜汁	145	番茄大白菜汁	148
哈密瓜毛豆汁	145	番茄菠萝柠檬汁	149
苹果猕猴桃汁	146	番茄哈密瓜汁	149
苹果葡萄柚汁	146	柚子鲜瓜汁	150
		草莓汁	150

PART 2 产后营养食谱

产妇饮食的十个“地雷区”	152
--------------	-----

畜禽肉类

XUQINROU

甜酒烧火腿	156	葱爆肉	158
红枣煮猪蹄	157	蛋清滑里脊	159
花生炖猪蹄	157	鱼香肉丝	159
鱼香茄子	158	木瓜煮肉丸	160



腐竹卷	160	青椒炒猪肝	166	鸡丝拌粉皮	172
姜醋猪蹄	161	鲜香牛肝	167	桂圆鸡翅	173
冬菜炒荷兰豆	162	红枣猪蹄	168	滑溜鸡片	174
肉末竹笋	162	椒爆牛心顶	168	金汤木瓜船	174
绿豆芽肉丝	163	蚝油甜豆牛柳	169	竹笋炒鸡片	175
玉米炖排骨	163	黑木耳炒牛肉	169	鸡肝烩莲子	175
洋烧排骨	164	板栗焖羊肉	170	荷叶鸭子	176
梅子蒸排骨	164	长沙风羊腿	170	豆泡鸭块	176
家常焖排骨	165	葱头油淋鸡	171	糟卤鸭块	177
可乐排骨	165	南瓜烧鸡	171	猴头菇煨兔肉	177
黑豆猪肝	166	雪菜毛豆鸡丁	172		

水产类

SHUICHAN

豆瓣酱鲤鱼	178	煎封黄鱼	189	炒大明虾	195
清蒸赤豆鲤鱼	179	快炒鱿片	189	滑蛋虾仁	196
木瓜带鱼	179	香菇黑木耳蒸鲑鱼	190	河虾烧墨鱼	196
糖醋鲜鱼	180	榨菜蒸白鳝	190	虾仁豆腐	197
雪菜黄鱼	180	糟熘鱼白	191	红烧虾米豆腐	197
清蒸鲫鱼	181	枸杞子烧鲫鱼	192	拆烧鳊鱼头	198
包公鱼	182	清蒸鲈鱼	192	鸭掌海参煲	199
黑豆甲鱼煲	182	归参黄鳝	193	丝瓜干贝	199
滑炒鱼片	183	黄花菜蒸鱼	193	蟹柳烩豆腐	200
扣蒸干贝	183	霉干菜蒸鱼尾	194	笋烧海参	200
番茄鱼片	184	蒸蒜香大虾	194		
鱼片蒸豆腐	184				
鲜炒鱼片	185				

汤羹类

TANGGENG

蒸酿豆腐	186	竹笋香菇菠菜汤	201	天麻川芎鲤鱼汤	204
黄鱼烧豆腐	186	豌豆苗鸡丝汤	202	三鲜冬瓜汤	205
鱼糜蒸豆腐	187	蜜枣甘草汤	202	山药甲鱼汤	206
小黄鱼炖豆腐	187	阿胶蛋羹	203	红枣北芪炖鲈鱼	206
香菇枸杞蒸甲鱼	188	鲳鱼补血汤	203	薏米节瓜黄鳝汤	207
川贝母甲鱼	188	香菜鱼汤	204	薏米马蹄猪肉汤	207

淡菜猪蹄汤	208
百合枸杞子甲鱼汤	208
花瓣鱼丸汤	209
香菜豆腐鱼头汤	210
干贝菠菜羹	210
益气羊肉汤	211
当归羊肉羹	211
板栗杏仁鸡汤	212
鸡糜玉米羹	212
虾丸蘑菇汤	213
四物乌鸡汤	214
菌菇猪肘汤	214

花生鸡爪汤	215
海带炖牛尾	215
瘦肉丝瓜汤	216
当归猪血莴笋汤	216



蔬菜类

SHUCAI

莴笋叶拌香干丝	217	糖醋黄豆芽	222
鸡腿菇炒莴笋	218	乌发素什锦	223
冬笋香菇	218	葱油炒黄豆芽	224
香菇板栗	219	翡翠豆腐	224
莴笋炒山药	220	炒黄花菜	225
糟香三丝	220	扒双冬	225
蜜汁酿藕	221	五色炒玉米	226
炒白花藕	221	香菜笋干	226
黄豆芽炖豆腐	222		

粥粉面类

ZHOUFENMIAN

黑豆桂圆粥	227	八宝粥	233
花生小米粥	228	人参升麻粥	234
黑糯米粥	228	首乌粳米粥	234
香附芡实粥	229	沙锅海虾粥	235
美颜红枣粥	229	鸡蛋银耳玉米粥	235
南瓜补血粥	230	黄花菜瘦肉粥	236
三红补血益颜粥	230	白术猪肚粥	236
灵芝核桃粥	231	猪血粥	237
山楂黑枣粥	231	猪蹄粥	237
鲫鱼糯米粥	232	什锦鸡蛋面	238
当归红枣粥	232	清汤牛肉面	238
罗汉粥	233		

蔬果汁类

SHUGUOZHI

苹果牛奶汁	239	胡萝卜汁	242	山楂橘子汁	245
苹果枇杷汁	240	番茄胡萝卜汁	243	橘香甜汁	246
苹果山药汁	240	橙子胡萝卜汁	243	香蕉杂果汁	246
柠檬糖水汁	241	红薯韭葱胡萝卜汁	244	香蕉蜜桃鲜奶	247
树莓苹果汁	241	樱桃汁	244	葡萄柠檬汁	247
胡萝卜苹果汁	242	山楂汁	245		



PART 1

孕期营养食谱





孕妈妈需要九大营养

碳水化合物：粗粮、米饭、面粉、面条等均含有。每天400克左右，三餐分布的比例为3：4：3（也符合早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少的原则）。

蛋白质：肉禽蛋（动物性蛋白）及豆制品（植物性蛋白）等。每天需150克左右动物性蛋白，50克左右的植物性蛋白。

维生素：动物的肝、肾、蛋黄、水果、蔬菜中含有大量维生素，其中叶酸对孕妈妈尤为重要。绿色蔬菜、动物肝肾、橙子、香蕉等食物中含有叶酸，每天需400~600微克。

钙：牛奶、奶粉、酸奶、豆类和豆制品、绿色蔬菜、虾皮、紫菜、海带等。孕期4个月以内不建议补钙。

铁：动物内脏、瘦肉、紫菜、海带等。避免牛奶与茶一起喝，会影响铁的吸收，而且孕妈妈最好不要喝茶，浓茶就更忌了。

锌：肉类、蛋、奶、牡蛎等海产品。

碘：海带、紫菜等海产品。

膳食纤维：粗粮、富含纤维素的蔬菜、适当的水果。

水：最好的饮料就是水（果汁和饮料，因为都是含糖的，大量喝会有得糖尿病的隐患，而且也对体重控制不利），每天喝水6~8杯，一口气喝水容量不要超过100毫升（多了对心脏有影响）。早晨起床后喝杯水是很好的习惯。定时饮水，孕后期孕妈妈会有水肿现象，晚上要少喝水，但要消除消肿，控盐比控水更重要。





孕早期饮食注意事项

1.孕早期的膳食以简单、清淡、易消化吸收为原则

为适应孕妇的口味，使其食欲增强，烹调时可用少量酸、辣、甜味来提高食物的色、香、味，少用油和刺激性强的调味料。

2.多食富含蛋白质的食品

孕早期虽然胚胎生长比较缓慢，但机体已经有一定的蛋白质储存。妊娠1个月时，胚胎每日储存蛋白质0.6克。因为早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类，不能合成自身所需的氨基酸，必须由母体提供，所以孕早期必须通过食物摄取足够的优质蛋白质，适量食用鸡蛋、肉类、鱼、虾等动物性食品，还有豆制品、干果类、花生酱、芝麻酱等植物性食品。

3.多食牛奶及奶制品

牛奶不但含有丰富的蛋白质，还含有多种人体必需的氨基酸及钙、磷等多种微量元素和维生素A、维生素D等。如不喜欢喝牛奶，可用酸奶、冰淇淋或豆浆代替。

4.多食谷类食品

谷类食品每日食用不可少于150克，而且品种要多样，要经常粗细粮搭配，尽量食用中等加工程度的米面，以获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

5.多食蔬菜和水果

应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜，孕妇膳食中绿叶蔬菜应占2/3，蔬菜和水果要选用新鲜的，以保证维生素C的供给。

6.多食海产品

为保证碘和锌的摄入，孕妇每周至少应吃一次海产品，如虾、海带、紫菜等。

7.孕妇早期饮食注意事项

①不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防止因消化不良或便秘造成先兆流产。

②进食时，最好将固体食物与液体食物分开食用，正餐完毕后隔一段时间再喝水或汤。

③白天尽量不要空腹。空腹时心情往往不好，易恶心、呕吐，所以要常备些点心。

④呕吐易使体内液体流失而疲倦，所以需要及时补充水分。呕吐严重的孕妇，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。



孕中期多种营养不可或缺

孕中期是指怀孕的第4个月到第7个月，由于胎儿生长发育迅速，对各种营养物质的需求会相应增加，所以孕中期的准妈妈需要补充丰富的营养，如蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质等。

热能：每天主食摄入量应达到或高于400克，并且精细粮与粗杂粮搭配食用。热能增加的量可视准妈妈体重的增长情况、劳动强度进行调整。

优质蛋白质：每天比妊娠早期多摄入蛋白质。动物性蛋白占全部蛋白质的一半以上。

脂肪：准妈妈应适当增加食用油的量，也可适当选食花生米、核桃、芝麻等含必需脂肪酸较高的食物。

维生素：主食要有米、面并搭配杂粮，保证准妈妈摄入足够的维生素。部分准妈妈缺乏维生素D，应注意多吃海水鱼、动物肝脏及蛋黄等富含维生素D的食物。

矿物质和微量元素：孕中期准妈妈应多吃含钙丰富的食物，比如奶类及奶制品、豆制品、鱼、虾等。每日应摄入钙不少于1000毫克；摄入足量的锌和铁也是同样重要的，建议准妈妈每日锌摄入量为20毫克，铁摄入量为25毫克。





孕晚期营养五需求

1.蛋白质

胎儿从怀孕28周到40周，体重要从1000克增加到3000克左右，准妈妈胎盘、子宫和乳房也要增大，此时需要增大蛋白质的摄取量，特别是在孕期的最后10周，是蛋白质储存最多的一个时期。

2.热能

孕晚期除了母体代谢加快、组织增大和胎儿快速生长发育外，胎儿开始在皮下和肝脏储存糖原和脂肪。因此，需要增加热量。

3.钙和维生素D

虽然准妈妈在怀孕的整个过程中都需要补钙，但怀孕晚期的准妈妈对钙的需求量明显增加，因为，胎儿的牙齿和骨骼的钙化速度也在加速。胎儿体内一半的钙，都是在怀孕的最后两个月储存的。另外，补充钙有助于预防准妈妈发生妊娠高血压综合征。

维生素D缺乏会引起血钙下降，不仅准妈妈会发生骨质软化，胎儿也会发生骨骼钙化障碍和牙齿发育缺陷，甚至会引起先天性佝偻病。

4.铁

胎儿的肝脏在孕晚期以每天5毫克的速度储存铁，直至出生时铁含量达到300~400毫克，准妈妈应每天摄入铁28毫克。

5.维生素

孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素B₁，如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时导致子宫收缩乏力，产程延缓。



孕晚期饮食原则

孕妇应根据自身生理需要及晚期胎儿生长发育的特点科学地调节饮食，合理加强营养。科学饮食要遵循两个原则：一是要吃饱，吃好，营养丰富，合理调配，同时多吃富含膳食纤维的食品。二是饮食要有规律，避免饥一顿、饱一顿，特别是早餐，要保质保量。

孕妇临产前3个月，为孕晚期。在此期间胎儿发育迅速，需要更多的营养。同时孕妇还要为分娩和产后积蓄体力，所以孕妇的食欲增强，应重视营养补充。

胎儿脑部的发育有两个高峰，第一个高峰在妊娠26周左右，第二个高峰在接近预产期时，这两次高峰也是胎儿脑组织中神经和神经胶质分化速度最快的时期，这时如孕妇摄入热量和蛋白质不足，将使胎儿脑细胞分化缓慢，最终使脑细胞总数较少。另外，人类胎盘在妊娠34~36周间滋养层上皮细胞最多，以后不再增多。此时若孕妇摄入热量和蛋白质不足，胎盘滋养层上皮细胞数量就会减少，妨碍了对胎儿氧和营养的供应。

孕晚期，胎儿的生长发育速度最快，表现为细胞体积迅速增大、大脑增长到达高峰。同时，孕晚期也是胎儿体内需要储存最多营养的时期。由于组织细胞体积增长达到高峰，所以基础代谢最快，表现为在这一时期饭量很大。这时，准妈妈的营养摄取非常重要，不然对胎儿的脑发育影响最大。而增大的子宫向上顶着胃和膈肌，使准妈妈感到胃有些胀满，尤其是在进食后。这些都需要准妈妈在饮食上做出相应的调整。





孕晚期每天所需食物品种

食物及食物品种数量

主粮：大米、面粉等300~350克

杂粮：小米、燕麦、玉米面、豆类、薯类等370~420克

动物类食品：鸡、鸭、肉、兔、虾150克

动物肝50克（至少每周1次）

蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等50~100克（1~2个）

烹调油：食用油20毫升

奶类：牛奶、豆奶等500毫升

豆类：鲜豆或豆制品60克

蔬菜：以黄橙色及绿叶蔬菜为主500克

水果：以时令新鲜水果为宜100克

贴心叮咛：孕晚期应少食多餐并注意饮食选择

孕晚期由于胎儿增长、子宫压迫胃部，准妈妈的食量反而减少，往往吃较少的食物就有饱腹感，但实际上并未能满足机体营养素的需要。

因此，这时期的膳食组织应选择体积小、营养价值高的食物，如动物性食品等，减少营养价值低而体积大的食物，如土豆、红薯等。对一些纯热能食物，如糖、蜂蜜等甜食宜少吃或不吃，以防降低食欲，影响蛋白质等营养素的摄入。食物应清淡可口、易于消化，也要减少盐，不吃过咸的食物。