

全面科学的孕早期营养调理方案
营养学家为您揭秘长胎不长肉的秘密
指导孕妈妈通过饮食调养，孕育健康宝宝

优生优育 营养全书

孕期吃什么？怎么吃？
看这一本就够了

刘佳 主编

科学
全面

营养专家、孕育专家联手帮孕妈妈打造完美孕期，让孕妈妈有一个完整的饮食安排，轻松做到长胎不长肉，宝宝健康，妈妈幸福。

实用
贴心

一个人的营养，两个人的健康。书中知识全面、实用，对孕期进行同步、科学的营养饮食指导，让每一位孕妈妈都能得到贴心的关怀。

中国纺织出版社

优生优育 营养全书

刘佳 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育营养全书 / 刘佳主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-1904-5

I. ①优… II. ①刘… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257222号

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 237千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章

备孕期：准备孕育新生命

孕前3个月：备孕初准备.....	2
本月营养补充关键点.....	2
夫妻都要慎用药物.....	2
需要提前补充叶酸.....	2
需要戒烟戒酒.....	2
有些食物不宜多吃.....	2
素食女性如何提升孕力.....	3
素食的优与劣.....	3
素食女性备孕期如何吃素.....	4
备孕男性吃什么.....	4
保证优质蛋白质充足.....	4
合理补充矿物质.....	4
多吃绿色蔬菜、水果.....	4
孕味美食坊.....	5
孕前2个月：营养要均衡.....	6
本月营养补充关键点.....	6
备孕夫妻应多吃的排毒食物.....	7
营养状况不同，孕前饮食调理也有差异.....	8
营养状况较好.....	8
营养状况一般.....	8
营养状况较差.....	8
特殊情况.....	8
孕味美食坊.....	9

孕前1个月：提前规划孕期营养.....	10
本月营养补充关键点.....	10
送给胎宝宝的“宝贝计划”.....	10
受孕前合理安排饮食.....	10
补充营养的原则.....	11
遵照医生指导.....	11
获取营养以日常饮食为主.....	11
选择营养品忌“人云亦云”.....	11
营养均衡，品种多变.....	11
孕味美食坊.....	12

第二章

孕早期：“幸孕”已至需谨慎

孕1月 合理饮食，均衡营养.....	14
饮食要点月月查.....	14
孕1月饮食细节与禁忌.....	16
水果不能代替蔬菜.....	16
孕妈妈宜常吃海鱼.....	16
孕1月明星食物大盘点.....	17
孕期也要控制饮水量.....	18
讲究正确的饮食方法.....	18
孕期应慎食、忌食哪些食物.....	19
有些饮料孕妈妈谨慎饮用.....	20
孕妈妈宜睡前喝牛奶.....	21
营养不良对孕妈妈和胎宝宝危害大.....	22
十字花科蔬菜是孕妈妈的保健蔬菜.....	23
孕味美食坊.....	24

专题 助你好孕特别策划——预防宫外孕.....29

孕2月 还需继续补充叶酸..... 30

饮食要点月月查.....30

孕2月饮食细节与禁忌.....32

孕吐期间要养成良好的饮食习惯...32

孕吐期间宜食的食物.....33

孕妈妈吃“酸”也要讲科学.....34

睡前不宜吃的食物.....35

常吃鱼、虾好处多.....36

饮食不可过饥过饱.....36

多吃瘦肉有好处.....37

孕妈妈不宜多吃油条.....37

孕妈妈为什么想吃奇怪的食物...37

不宜多吃热性香料.....39

孕妇奶粉，方便又营养.....39

有些水果孕妈妈不宜过量吃.....40

不宜过量吃菠菜.....40

孕味美食坊.....41

专题 助你好孕特别策划

——预防孕吐..... 45

孕3月 少食多餐，食物多样..... 46

饮食要点月月查.....46

孕3月饮食细节与禁忌.....48

控制盐的摄入量.....48

孕妈妈要注意预防腹泻.....48

孕妈妈不能混吃的食物组合.....49

适量吃巧克力有利于胎宝宝发育...50

孕期常吃枣可增强抵抗力.....50

孕妈妈应该怎么喝牛奶.....51

孕期适量吃粗粮更健康.....52

缓解孕妈妈晨吐的方法.....53

孕早期补充营养小技巧.....54

孕早期应少吃方便食品.....54

应少吃罐头食品.....55

益于孕早期体重控制的健康食物...56

孕味美食坊.....57

专题 助你好孕特别策划

——应对孕早期疲惫..... 60



孕4月 食欲旺盛，胃口大开.....62

饮食要点月月查..... 62

孕4月饮食细节与禁忌..... 64

孕妈妈要少吃精制主食..... 64

玉米等粗粮，孕妈妈要经常食用..... 64

进食豆类食品不可过量..... 65

早餐对孕妈妈极为重要..... 66

孕期喝饮料要注意的事项..... 67

孕期食用有助防电脑辐射的食物..... 68

可按喜好适当多吃一些食物，以加强营养..... 69

胎宝宝最爱“吃”的食物..... 69

这些食物帮助孕妈妈“百病不侵”..... 70

孕妈妈的夜宵怎么吃..... 71

进食要细嚼慢咽..... 71

孕味美食坊..... 72

专题 助你好孕特别策划——孕期如何用药.....75

孕5月 增加食量，补充营养.....76

饮食要点月月查..... 76

孕5月饮食细节与禁忌..... 78

孕妈妈可以适量食用蜂王浆..... 78

吃油质鱼类可提高未来宝宝视力..... 78

怀孕就应该吃两个人的饭量吗..... 79

孕妈妈不宜多吃月饼..... 79

孕妈妈应避免食用霉变食物..... 80

辛辣刺激性食物不宜多食..... 81

不宜喝炖煮时间过长的骨头汤..... 81

孕妈妈不宜多吃火锅..... 81

营养过剩对孕妈妈健康不利..... 82

进入孕中期，更要注意补充钙..... 83

孕妈妈可以选用孕妇奶粉.....	84
孕味美食坊.....	85

专题 助你好孕特别策划——孕期需警惕羊水异常.....89

孕6月 均衡营养，合理增重.....90

饮食要点月月查.....	90
孕6月饮食细节与禁忌.....	92
如何用饮食淡化孕期黄褐斑.....	92
孕中期怎么吃利于胎宝宝的脑发育.....	93
不可过多食用高脂肪食物.....	94
吃鸡蛋不宜过多.....	94
健康从全麦早餐开始.....	95
不宜过量食用富含维生素A的食物.....	96
不可滥用鱼肝油.....	96
根据季节调整饮食.....	97
不宜照搬明星孕妈妈的食谱.....	98
给孕妈妈的美味零食.....	98
孕味美食坊.....	99

专题 助你好孕特别策划——用饮食改善静脉曲张.....103

孕7月 搭配营养，控制体重.....104

饮食要点月月查.....	104
孕7月饮食细节与禁忌.....	106
过敏体质孕妈妈的生活禁忌.....	106
孕期怎样吃豆腐更营养.....	107
孕期这样吃午餐最营养.....	108
孕妈妈怎样吃豆类食物.....	109
有抑郁倾向时的饮食调理.....	110
坚果营养多，孕妈妈要常吃.....	111
五谷杂粮吃不胖.....	112
速冻食品宜少吃.....	113
孕味美食坊.....	114

专题 助你好孕特别策划——胎宝宝并非越大越健康.....118

孕8月 少食多餐，补足营养..... 120

饮食要点月月查..... 120

孕8月饮食细节与禁忌..... 122

食物有助于矫正不良方面的遗传..... 122

孕妈妈可以服用人参吗..... 123

预防早产的饮食妙招..... 124

孕妈妈感冒时可适量吃蒜..... 125

孕期皮肤瘙痒的饮食对策..... 125

孕晚期吃对食物不贫血..... 126

如何补益胎宝宝的大脑..... 127

孕味美食坊..... 128

专题 助你好孕特别策划——“臀位宝宝”怎么应对..... 131

孕9月 补充营养，努力冲刺..... 132

饮食要点月月查..... 132

孕9月饮食细节与禁忌..... 134

孕晚期有助减少分娩痛苦的饮食方..... 134

孕晚期要吃得清淡些..... 134

不宜多吃方便食品..... 134

有助于自然分娩的含锌食物..... 135

孕妈妈进补可以吃蛋白粉吗..... 135

有助于缓解孕晚期水肿的食物..... 136

孕晚期补气养血吃什么..... 137

孕妈妈不宜食用糯米甜酒..... 138

可以促进胎宝宝牙齿发育的食物..... 138

控制热量摄入，避免巨大儿..... 139

趋利避害，解决“嘴馋”之道..... 140

自制爱心便当，让孕妈妈胃口大开..... 141

孕味美食坊..... 142

专题 助你好孕特别策划

——如何预防羊水栓塞.....145

孕10月 幸福来临，还需努力..146

饮食要点月月查.....146

孕10月饮食细节与禁忌.....148

孕妈妈吃红枣好处多.....148

临产孕妈妈应该怎么“补”.....149

孕妈妈冬天应该吃什么.....149

分娩前的饮食注意事项.....150

分娩时的饮食原则.....151

高蛋白食物能使产后泌乳旺盛..152

产前吃巧克力可以助产.....153

临产前不宜吃的食物.....154

孕味美食坊.....155

专题 助你好孕特别策划

——发生急产时怎么办.....160

第五章

孕期焦点问题的饮食调养

安胎养胎.....162

少吃高糖食物.....162

安胎养胎首选海参.....162

帮助女性安度孕期的4大类食物.....163

孕味美食坊.....164

避免超重的饮食策略.....165

计算体重指数的方法.....165

孕妈妈不同阶段体重增长的理想值..166

孕妈妈防止超重的饮食方法.....166

孕味美食坊.....167

健康饮食，调理好脾胃.....168

不同季节掌握不同的脾胃调理法.....168

孕妈妈宜常吃葵花子、喝酸奶.....169

孕味美食坊.....170

孕期谨防过敏反应.....171

孕妈妈如何判断过敏体质.....171

查清食物的过敏原非常重要.....171

生活中如何预防过敏.....172

孕味美食坊.....173

远离孕期营养不良.....174

哪些孕妈妈容易营养不良.....174

保持营养均衡.....175

孕味美食坊.....176

应对妊娠纹有办法.....177

产生妊娠纹的原因.....177



应对妊娠纹的饮食原则.....	177
有助于缓解妊娠纹的食物.....	178
孕味美食坊.....	179

关注分娩前后的饮食方法.....180

孕晚期如何吃有助于分娩.....	180
分娩后48小时内的饮食安排.....	181
孕味美食坊.....	182

预防胎宝宝畸形的办法.....183

预防胎宝宝畸形要从源头抓起.....	183
预防胎宝宝畸形的饮食方法.....	184
孕味美食坊.....	185

孕妈妈如何护牙.....186

怀孕后牙齿就不好吗.....	186
牙齿坚固，补钙、磷是根本.....	186
孕妈妈护牙的饮食要点.....	187
孕味美食坊.....	188



孕期气喘：尽可能休息好..... 190

“喘”从何来.....	190
孕期气喘的对策.....	190
孕味美食坊.....	191

孕期小腿抽筋：应补充钙..... 192

孕期小腿抽筋的影响及危害.....	192
孕妈妈小腿抽筋的诱因.....	192
饮食补钙缓解腿抽筋.....	193
孕味美食坊.....	194

孕期腹胀：少吃产气食物..... 196

孕期腹胀的原因.....	196
给孕妈妈的饮食建议.....	197
孕味美食坊.....	198

妊娠糖尿病：正确摄取糖类.. 200

妊娠糖尿病的危害.....	200
孕妈妈对于糖摄入的误区.....	200
孕妈妈应怎样摄取糖类.....	201
孕味美食坊.....	202

失眠：饮食助你睡好觉..... 204

孕期失眠的危害.....	204
给孕妈妈的饮食建议.....	204
孕味美食坊.....	205

腹痛：有些情况要特别留意.. 206

孕期腹痛的可能原因.....	206
孕期腹痛时吃什么.....	206
孕味美食坊.....	207

感冒：不同情况需要区别对待... 208

不同孕期，应对感冒的方法也不同..	208
孕妈妈感冒后的饮食对策.....	208
远离孕期感冒的饮食误区.....	209
孕味美食坊.....	210

缺铁性贫血：多吃补铁食物 ... 211

孕期贫血的危害.....	211
孕期贫血，食物补铁最有效.....	211
孕妈妈用食物补铁的注意事项.....	212
孕味美食坊.....	213

便秘：用食物润滑肠道..... 214

孕期发生便秘的原因	214
缓解孕妈妈便秘的饮食建议.....	214
可缓解孕期便秘的明星食物.....	215
孕味美食坊.....	216

水肿：控制盐分摄入量..... 217

孕期水肿的症状和原因.....	217
孕期水肿的影响及危害.....	217
缓解水肿的饮食习惯.....	217
利水消肿的明星食物.....	218
孕味美食坊.....	219

妊娠高血压综合征：加强营养... 220

妊娠高血压综合征的影响及危害.....	220
患妊娠高血压综合征后的食物选择..	220
预防并缓解妊娠高血压综合征的	
饮食原则.....	221
孕味美食坊.....	222

产后饮食营养指导.....224

新妈妈一定要吃好.....	224
月子里不可或缺的营养素.....	224
月子里怎样做到合理饮食.....	225
月子里新妈妈饮食注意事项.....	225
月子里常用的滋补品.....	226
剖宫产新妈妈如何安排饮食.....	227
剖宫产新妈妈术后进食禁忌.....	227

月子同步饮食方案.....228

第1周饮食要点：增强体质.....	228
孕味美食坊.....	230
第2周饮食要点：产后不适的调理.....	232
孕味美食坊.....	234
第3周饮食要点：月子里如何进补.....	236
孕味美食坊.....	238
第4周饮食要点：恢复曼妙身材.....	240
孕味美食坊.....	242

产后恢复吃什么最适宜.....244

黄花菜.....	244
油菜、白菜.....	244
芹菜.....	244
黄豆芽.....	244
胡萝卜.....	244
各种水果.....	244
小米.....	244

第一章

备孕期：准备孕育新生命

迎接新生命的到来需要备孕夫妻经历小漫长和小艰辛的准备，营养准备更是必不可少的。孕前应该进行哪些营养准备工作呢？备孕期的营养知识，你了解多少？现在我们一起查缺补漏，看看孕前我们还需要知道哪些营养常识。



孕前3个月：备孕初准备

本月营养补充关键点

夫妻都要慎用药物

孕前3个月时，应该停服避孕类的药物，因为避孕药中的大量合成黄体酮对胚胎发育会造成负面影响。其他药物，尤其是抗生素类药，也不宜服用。

需要提前补充叶酸

准备怀孕时，需要提前补充叶酸，因为叶酸作为保护胚胎神经系统发育的营养素，一旦缺乏就可能造成胎宝宝神经管发育畸形，但叶酸最好在医生指导下服用。

需要戒烟戒酒

孕前3~6个月，准备怀孕的夫妻都应该戒烟戒酒，因为香烟中的尼古丁以及酒中的乙醇对精子和卵子都有损害作用。

有些食物不宜多吃

◎**辛辣食物**：辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，若在计划怀孕后仍多食这类食品，就可能引起消化功能障碍，导致便秘。

◎**含咖啡因的食物**：咖啡因会影响胎宝宝的大脑、心脏等器官的正常发育，使胎宝宝出生后体重较轻。因此，计划怀孕时，应尽量少摄入咖啡、茶叶、巧克力和碳酸饮料等含有咖啡因的食物和饮品，以免在体内有残留。

◎**味精**：味精中的谷氨酸钠可影响锌的吸收，导致体内锌的贮存不够，怀孕后不利于胎宝宝神经系统的发育，因而应少摄入。

◎**涮肉**：吃涮肉时，若肉在火锅中的加热时间过短，则肉类中的致病菌或寄生虫很可能没有被完全消灭。

◎**油条**：制作油条的明矾中含铝，在体内沉积后会在怀孕时通过胎盘侵入胎宝宝大脑，影响宝宝智力发育，所以备孕时应少食。

◎**罐头**：其中含有添加剂和防腐剂，因而备孕女性应慎食。

❁ 素食女性如何提升孕力

素食的优与劣

素食者的食物中，胆固醇及饱和脂肪酸的含量较肉类少，因而有利于降低心血管疾病及高血压的患病率。同时，由于素食者的食物以蔬菜、水果等为主，其中富含维生素、钾、钙、镁、植物醇、果胶和有机酸等营养素。因而多吃素食在某种程度上是非常健康的。

但素食的劣势也很明显，主要体现在以下几个方面：

◎**易造成营养不良**。完全素食者由于不吃肉，会少摄取很多重要的营养素，如脂肪，脂肪是为人体提供能量的重要营养物质。

◎**容易引发缺铁性贫血**。动物性食物中含有血红素铁，植物性食物中含有非血红素铁，血红素铁比非血红素铁的人体吸收率高很多。所以，素食者体内铁的储存量较低。

◎**容易缺乏维生素B₁₂**。维生素B₁₂在孕期是胎宝宝造血和神经系统发育所必需的营养素，几乎只存在于动物性食品中。植物性食物，如螺旋藻类、海生植物、大豆发酵食品等，所提供的维生素B₁₂缺乏活性。因此，素食者应该服用维生素B₁₂补充剂。

◎**容易缺钙**。完全素食者的钙摄入量比奶蛋素食者和杂食者都要低，因此应该适当补钙。



↓
素食的备孕女性要学会给自己补充营养，每天尽量摄取全面的综合的营养素。

素食女性备孕期如何吃素

素食女性在备孕时，应在日常饮食中增加豆类、全谷类、坚果类等的摄取量，配合含有丰富维生素C的蔬菜、水果，有助于补充饮食中缺乏的铁。

另外，还应增加钙及蛋白质的摄取。食物种类要丰富，大豆制品、深绿色蔬菜、乳制品等富含钙的食物不可或缺。非完全素食的女性在备孕时，要适当增加一些热量高的肉食摄取量，但应控制甜食及零食的摄取，不要让体重增加过快。

备孕男性吃什么

能否生育健康聪明的宝宝，与受精卵是否优质有很大关系。所以，夫妻备孕时，男性也要积极参与。那么，男性备孕要多吃什么呢？

保证优质蛋白质充足

蛋白质是合成精子的重要原材料，男性在备孕时应合理补充富含优质蛋白质的食物。备孕男性可以经常食用深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等，有益于协调内分泌功能，提高精子的数量和质量。

合理补充矿物质

矿物质对提高男性生育能力具有重要影响。尤其是锌、硒等元素，有助于男性睾酮的合成和运载，还能提高精子的活动能力和性功能，因而会有利于孕育成功。

备孕男性可以经常食用贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等含锌较高的食物，同时也要注意补充含硒量较高的食物，如海带、蛤蜊、墨鱼、紫菜等。

多吃绿色蔬菜、水果

绿色蔬菜和水果中含有大量维生素C、维生素E等利于精子成长的成分。男性缺乏维生素C会损害自身精子的数量和质量，严重者甚至可能导致不育。

因此，男性备孕时要多食用绿色蔬菜、水果，如豆芽、大白菜、韭菜、胡萝卜、苹果等。如果从食物中摄取的维生素及其他营养素含量不足，也可以在医生指导下服用相关制剂。