



呵护孕妈妈、胎宝宝，健康阅读每一天

协和医院主管营养师
20余年临床经验分享

怀孕+坐月子 怎么吃

李宁/主编

协和营养师告诉你

300道孕产期营养美味餐+60多种
常见孕产期营养问题答疑

孕期40周+产后6周，
营养专家全程指导，让您安心享受完美孕产期



中国妇女出版社



怀孕+坐月子怎么吃

协和营养师告诉你

李宁 / 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕+坐月子怎么吃: 协和营养师告诉你 / 李宁主编.
—2版.—北京: 中国妇女出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5127-1177-8

I. ①怀… II. ①李… III. ①围产期—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第242191号

怀孕+坐月子怎么吃——协和营养师告诉你

作 者: 李 宁 主编

选题策划: 晓 春

责任编辑: 晓 春

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1177-8

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录 contents

PART 1

准备怀孕，在孕前调养好“内环境”

孕前营养常识与营养需求	012
孕前饮食习惯的调整	012
从孕前3个月开始补充叶酸	012
少食或不食会妨碍受孕的食物	013
男性要常吃的助孕食物	013
男性也要补充叶酸	013
保证血气两足	014
桂圆人参炖瘦肉/芡实莲子薏米排骨汤/沙参山楂粥/骨枣汤	
打造健康的卵子	016
黑豆豆浆/红糖姜茶/红花糯米粥	
储存量多质优的精子	018
鱼虾粥/爆人参山鸡片/熘炒黄花猪腰/黑豆炖羊肉	
排出体内积存的毒素	020
绿豆薏米粥/海带豆芽汤/韭菜炒鸡蛋/芹菜雪梨汁	
祛湿除热，通畅身体	022
冬瓜赤豆汤/白萝卜豆腐/鲜笋拌芹菜/清热祛湿汤	

孕前常见的营养疑问

Q1：太胖、太瘦不易受孕吗	024
Q2：工作餐怎样保证营养	024
Q3：停药避孕药后需要补充什么营养素	024

PART 2

孕1月，均衡饮食确保营养全面

胎儿的生长发育与母体变化	026
准妈妈身体变化	026
1~2周	026
胎儿3周	027
胎儿4周	027
营养需求	028
蛋白质、脂肪、碳水化合物	028
维生素	029
矿物质	030
准妈妈一日饮食方案	031
优质蛋白餐	032
雪花豆腐羹/牛奶炖豆腐/鸡肉卤饭/鱼粒虾仁/丝瓜瘦肉汤/百合炒鸡羹	
补钙餐	034
菠菜蛋卷/麻仁红薯粥/时蔬牛骨汤/猪蹄炖海带/	

油焖大虾		
补铁餐	036	
腰果鸡丁/鸭血豆腐汤/麻酱拌茄泥/木耳枣豆羹/南瓜牛腩饭/菠菜炒猪肝		
开胃点心	038	
果酱甜包/坚果能量棒/酸奶水果		
营养加餐	039	
油炸泡菜饭团/苹果黄瓜汁/奶香麦片粥		
常见饮食与营养问答	040	
Q1：营养补充是多多益善吗	040	
Q2：职场准妈妈怎样让工作餐更营养	040	
Q3：素食的准妈妈如何保证营养需求	040	
Q4：怎样吃才能让宝宝皮肤好	041	
Q5：孕期喝牛奶好还是喝酸奶好	041	
Q6：准妈妈轻微营养不足会影响胎宝宝吗	041	
Q7：怎样避开生活中容易致畸的食物	042	
Q8：准妈妈饮水需要注意什么	042	
Q9：孕期饮食卫生怎样保证	042	
钙铁双补餐		052
牛奶香蕉芝麻糊/虾仁炒豆腐/青柠煎鳕鱼/黑木耳肉羹/蛎羹汤/芹菜炒羊肉		
补碘餐		054
海带炖豆腐/紫菜蛋花汤/金针鲜蛤煲		
补维生素餐		055
五彩鸡丁/蛋丝沙拉/什锦素菜		
缓解孕吐餐		056
蛋醋止呕汤/香菜萝卜/姜丝甘蔗汁		
开胃餐		057
蜂蜜水果粥/糖醋腌鸡翅/红白豆腐酸辣汤		
常见饮食与营养问答		058
Q1：孕吐期如何保证营养		058
Q2：孕吐期间需要补充营养素制剂吗		058
Q3：所有孕期准妈妈都可以喝牛奶吗		059
Q4：准妈妈吃酸味食物需要注意什么		059
Q5：准妈妈吃辣味食物会影响宝宝吗		059
Q6：孕妇奶粉应该尽早饮用吗		060
Q7：哪些食物可以减轻早孕反应		060
Q8：可以用中药缓解孕吐和进补吗		060

PART 3

孕2月，妊娠反应期如何保证营养

胎儿的生长发育与母体变化	044
准妈妈身体变化	044
胎儿5周	044
胎儿6周	044
胎儿7周	045
胎儿8周	045
营养需求变化	046
蛋白质、脂肪、碳水化合物	046
维生素	047
矿物质	048
准妈妈一日饮食方案	049
优质蛋白餐	050
木耳炒肉丝/虾酱鸡扒/土豆饼/蔬菜砂锅煲/豉香鱿鱼	



PART 4

孕3月，合理搭配能促进营养吸收

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿9周

胎儿10周

胎儿11周

胎儿12周

营养需求变化

蛋白质、脂肪、碳水化合物

维生素

矿物质

准妈妈一日饮食方案

优质蛋白餐

豌豆凉粉/青豆烧肉/核桃牛奶饮/客家酿豆腐/家常臊子鱼/松仁玉米

钙铁双补餐

香辣芹菜豆干丝/牛奶山药麦片粥/青椒炒鸡胗/豆芽鱼片/西红柿土豆汤/黑木耳豆腐汤

补镁餐

花生芝麻糊/紫菜包饭/干烹虾仁

补维生素餐

紫薯粗粮饭/西红柿玉米鸡肝汤

缓解孕吐餐

苹果汁/丁香梨/红枣生姜粥

开胃餐

腰果彩椒炒猪腱/豆仁饭/糖醋黄瓜片

常见饮食与营养问答

Q1: 孕期吃水果有什么讲究吗

Q2: 孕期使用调味品有讲究吗

Q3: 怎样预防弓形虫病

Q4: 哪些食物容易导致流产

Q5: 可以避免把过敏体质遗传给宝宝吗

Q6: 准妈妈怎样预防过敏

Q7: 怎样预防孕期便秘

Q8: 吃什么可以让宝宝发质好

PART 5

孕4月，进入好胃口的孕中期

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿13周

胎儿14周

胎儿15周

胎儿16周

营养需求变化

蛋白质、脂肪、碳水化合物

维生素

矿物质

准妈妈一日饮食方案

全面营养餐

核桃鸡丁/香椿蛋炒饭/猪蹄香菇炖豆腐/什锦沙拉/雪菜肉丝汤面/红薯炖排骨

补铁餐

胡萝卜炒猪肝/肉末蒸蛋/丝瓜瘦肉汤/猪血菠菜汤/花生米炒芹菜/胡萝卜烧牛腩

补钙餐

鸡蛋牡蛎煎饼/海带排骨汤/牡蛎炒鸡蛋/三鲜豆腐/白灼虾

补碘餐

清蒸带鱼/紫菜豆腐羹/海蜇拌双椒

补维生素餐

香干拌青芹/家常罗宋汤/鸭块白菜

常见饮食与营养问答

Q1: 孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗

Q2: 偏爱吃甜食，会不会得糖尿病

Q3: 孕期吃海鲜时需要注意什么

Q4: 蔬菜生吃好还是熟吃好

Q5: 哪些食物可以淡化妊娠斑

Q6: 爱喝粥的准妈妈用什么煮粥好

PART 6

孕5月，注意控制体重增长幅度

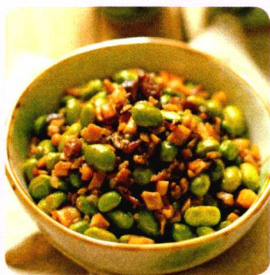
胎儿的生长发育与母体变化	098
准妈妈身体变化	098
胎儿17周	098
胎儿18周	098
胎儿19周	099
胎儿20周	099
营养需求变化	100
蛋白质、脂肪、碳水化合物	100
维生素	101
矿物质	102
准妈妈一日饮食方案	103
益智餐	104
嫩豆腐鲫鱼羹/核桃芝麻糯米粥/双蛋煎鱼子/姜汁鱼头/香菇烧鲤鱼/腰果虾仁	
补钙餐	106
海带炖鸡/虾皮紫菜汤/虾皮豆腐汤/咸蛋黄炒饭/排骨粥/蒜香柠檬虾	
营养加餐	108
羊肉炖萝卜/玻璃肉/鸡肉粥/甜椒牛肉丝/五谷皮蛋瘦肉粥/老北京鸡肉卷	
补铜餐	110
肉末炒豌豆/麻酱茼蒿/茼蒿猪肝鸡蛋汤	
补维生素餐	111
火腿几何饭	
常见饮食与营养问答	112
Q1：适合准妈妈们吃的零食有哪些	112

Q2：准妈妈补充营养易走进哪些误区	112
Q3：肚子没别人大，是不是营养没跟上	113
Q4：孕期吃肉有哪些宜忌	113
Q5：据说有些食物可以让人心情变好，是真的吗	114
Q6：怀孕后可以吃火锅吗	114

PART 7

孕6月，加强钙、铁的摄入

胎儿的生长发育与母体变化	116
准妈妈身体变化	116
胎儿21周	116
胎儿22周	116
胎儿23周	117
胎儿24周	117
营养需求变化	118
蛋白质、热量、脂肪	118
维生素	119
矿物质	120
准妈妈一日饮食方案	121
补铁餐	122
花生炖牛肉/小葱炒猪血/猪肝炒油菜/莲子百合煨瘦肉/菠菜枸杞粥	
补钙餐	124
黄瓜木耳炒猪肝/奶酪鸡蛋汤/奶汁烩生菜/鸡丝金针菇笋汤/鲜贝蒸豆腐/奶油双珍	
润肠通便餐	126
银芽鸡丝/蒜蓉空心菜/柿子椒炒玉米粒/香蕉菠	





菜粥/肉末胡萝卜炒毛豆仁/山药蔬菜饼

失眠调理餐

熘苹果鱼片/百麦安神饮/柏子仁炖猪心

补B族维生素餐

老妈酱茄子/炒木樨肉

常见饮食与营养问答

Q1：准妈妈补钙需要注意哪些问题

Q2：怎样防治准妈妈患缺铁性贫血

Q3：睡眠不佳的准妈妈该吃些什么

Q4：睡前有什么饮食禁忌

Q5：水肿应该如何进行饮食调理

Q6：长胖了很多，要不要控制饮食

花生米拌香干/香辣虾/黄豆海带鱼头汤/清蒸黄

花鱼/西红柿卷心菜牛肉

降糖降压餐

银鱼苋菜羹/糖醋银鱼豆芽/芦笋炒银耳/牛肉苦

瓜汤/凉瓜酸菜瘦肉汤/奶油玉米笋

补钙补铁餐

奶酪烤鸡翅/蟹肉烧豆腐/鳝鱼金针菇汤/香菇火

腿蒸鳕鱼/紫菜炒鸡蛋/豆腐山药猪血汤

补维生素餐

茄汁菜花

常见饮食与营养问答

Q1：如何防止生出巨大儿

Q2：容易水肿是因为吃盐太多吗

Q3：患妊娠糖尿病的准妈妈该怎么吃

Q4：患妊娠糖尿病的准妈妈如何配餐

Q5：血压高的准妈妈该怎么吃

Q6：如何从饮食上预防早产

Q7：准妈妈挑食，将来宝宝也会挑食吗

PART 8

孕7月，用饮食调理孕期身体不适

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿25周

胎儿26周

胎儿27周

胎儿28周

营养需求变化

蛋白质、碳水化合物、“脑黄金”

维生素、矿物质

准妈妈一日饮食方案

利尿消肿餐

眉豆煲猪肚汤/红豆麦片粥/红烧冬瓜/木耳银芽

炒肉丝/莲子猪肚汤/赤豆鲤鱼

益智补脑餐

128

129

130

130

131

131

132

132

134

134

134

134

135

135

136

136

137

138

139

141

143

145

147

148

148

148

149

149

150

150

150

PART 9

孕8月，少食多餐以缓解胃灼热

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿29周

胎儿30周

胎儿31周

胎儿32周

营养需求变化

蛋白质、脂肪、碳水化合物

152

152

152

152

153

153

154

154

维生素	155	通便防痔餐	176
矿物质	156	红薯糙米粥/麻油茭白/香蕉薯泥/萝卜汤/奶油玉米笋/萝卜丝鲫鱼汤	
准妈妈一日饮食方案	157	补铁餐	178
补充能量餐	158	红绿皮蛋汤/红枣花生蜜/盐水鸡肝/木耳猪血汤/猪肝鲜笋粥/木耳炒莴苣丝	
西红柿烧牛肉/山药羊肉奶汤/红豆红糖核桃粥/鱼头木耳冬瓜汤/鸡汁玉米羹/鲫鱼猪血小米粥		补钙餐	180
缓解疲劳餐	160	糖醋蘸汁排骨/清蒸枸杞虾/腐竹炒油菜/冬菇扒茼蒿/枸杞黑芝麻粥	
山药香菇鸡/鸡汤鲜炒芦笋/丝瓜虾仁糙米粥/麦芽蜜枣瘦肉汤/荷兰豆炒牛里脊/白菜栗子香菇汤		补维生素餐	182
补钙补铁餐	162	猕猴桃香蕉汁/咖喱蔬菜鱼丸煲/多味蔬菜丝	
鱼头炖豆腐/松子菠菜/腐竹海鲜粥/鲜虾蛋粥/五香鲤鱼/蜜橘鸡丁		改善胃灼热餐	183
补维生素餐	164	百合炖雪梨/薏仁绿豆老鸭汤	
苦瓜炒肉/玉米排骨煲/红枣西米蛋粥		常见饮食与营养问答	184
补微量元素餐	165	Q1: 吃饭后总觉得胃有烧灼感, 怎么办	184
芝麻杏仁粥/芦笋炒肉丝		Q2: 准妈妈可以吃西瓜吗	184
常见饮食与营养问答	166	Q3: 吃粗粮能缓解便秘的症状吗	185
Q1: 准妈妈不宜吃哪些水果, 以防早产	166	Q4: 准妈妈喝酸奶对防痔疮有作用吗	185
Q2: 准妈妈上火怎么办	166	Q5: 胎儿偏小, 准妈妈要补什么	185
Q3: 准妈妈可以喝绿豆汤吗	166	Q6: 准妈妈饿的时候, 胎儿会不会饿	186
Q4: 哪些食物有利于胎儿大脑发育	167	Q7: 补充维生素C真的可以降低分娩危险吗	186
Q5: 准妈妈一天吃几个鸡蛋好	167		
Q6: 如何安排吃零食的时间	168		
Q7: 总感觉腹胀, 应该怎么吃呢	168		

PART 10

孕9月, 注重补充多种维生素

胎儿的生长发育与母体变化	170	胎儿的生长发育与母体变化	188
准妈妈身体变化	170	准妈妈身体变化	188
胎儿33周	170	胎儿37周	188
胎儿34周	170	胎儿38周	188
胎儿35周	171	胎儿39周	189
胎儿36周	171	胎儿40周	189
营养需求变化	172	营养需求变化	190
蛋白质、脂肪、碳水化合物	172	蛋白质、脂肪、碳水化合物	190
维生素	173	维生素、矿物质	191
矿物质	174	准妈妈一日饮食方案	192
准妈妈一日饮食方案	175	增强体力餐	193
		小鸡炖蘑菇/香葱鸡粥/鸡丝烩菠菜/土豆烧牛肉	
		补气血餐	195
		猪肝拌黄瓜/洋参瘦肉汤/木耳红枣果味粥/菠菜	

黑木耳炒蛋/莲藕红枣章鱼猪手汤/红枣黑豆炖鲤鱼

静心安神餐 197

苹果玉米羹/莲藕排骨汤/蔬菜沙拉/香菇红枣蒸鸡/降燥安神秋梨膏/莲子香菇火腿汤

补钙餐 199

黄豆海带鱼头汤/山药芝麻粥/香蕉乳酪糊/肉末香菇炒青豆/什锦牛骨汤

补维生素餐 201

菠菜柳橙汁/桃仁拌茼蒿/胡萝卜香橙汁

常见饮食与营养问答 202

Q1：准妈妈如何保证饮食均衡 202

Q2：准妈妈临产前应该怎么吃 202

Q3：产前吃巧克力和鸡蛋会增强产力吗 203

Q4：分娩前准妈妈喝些什么汤好 203

Q5：吃什么可以增加产力，让分娩更顺利 204

Q6：剖宫产前后需要注意哪些饮食禁忌 204

PART 12

产后1~6周，饮食兼顾哺乳和身体恢复

产后身体恢复 206

顺产后第一周 206

顺产后第二周 206

顺产后第三周 207

顺产后第四周 207

顺产后第五周 208

顺产后第六周 208

剖宫产后 208

剖宫产疤痕的恢复情况 209

营养需求变化 210

蛋白质、脂肪、碳水化合物 210

维生素、矿物质 211

新妈妈产后一日饮食方案 212

产后1~3天 212

产后3~30天 212

产后补血益气餐 213

当归大枣鸡/阿胶糯米粥/花生红枣莲藕汤/红豆

红枣乌鸡汤/山药红枣炖排骨/豆浆小米粥

通乳下奶餐 215

乌鸡香菇汤/当归鱼汤/花生卤猪蹄/鲫鱼炖木瓜/莴苣猪肉粥/银耳木瓜粥

塑身美体餐 217

田七红枣炖鸡/菠菜玉米粥

产后饮食与营养问答 218

Q1：产妇坐月子时饮食有什么要求吗 218

Q2：月子期间禁忌的食物有哪些 219

Q3：产后必须喝生化汤吗 219

Q4：怎样吃既不影响身体恢复又能减重呢 220

Q5：脸上好多黄褐斑，吃什么东西可以祛斑 220

PART 13

孕产期不适与疾病的饮食调养法

孕吐 222

白术鲫鱼粥/生地黄粥/百合小米粥

便秘 224

韭菜炒豆芽/魔芋爽口沙拉/红薯粥

水肿 226

玉米煲老鸭/荸荠鲜藕萝卜饮/排骨炖冬瓜

失眠 228

大枣莲子汤/金针菇排骨汤/百合冰糖蛋花汤

感冒 230

桑叶枇杷粥/薏米扁豆粥/姜丝萝卜饮

妊娠高血压 232

天麻鸭子/香菇荞麦粥/拌双耳

妊娠糖尿病 234

橙皮黄瓜片/香脆银耳盅

恶露不尽 236

益母草煲鸡蛋/山楂红糖饮/小米鸡蛋红糖粥

附 录

胎儿器官发育与所需营养素 238

常见食物热量高低分类 239



怀孕+坐月子怎么吃

协和营养师告诉你

李宁 / 主编

中国妇女出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

编者的话



怀孕对女人来说是件幸福的事，但是责任也相当重大，不但要照顾好自己，还要照顾好腹中的另一个小生命——胎儿。所有的父母都希望自己的孩子拥有一个最棒的开始，因此，能否让自己轻轻松松地度过怀胎十月，能否让胎儿健康、聪明地长大，就成了准妈妈、准爸爸最关注的问题。

准妈妈的身体在孕产期会发生较大的变化，不仅体重增加，血容量也在增加，同时还可能因为身体变化，经历孕早期的孕吐、食欲缺乏，孕中期几乎无时不在的饥饿感，孕后期的痔疮、便秘等，所以，准妈妈的饮食讲究就变得多起来了。此外，胎宝宝正处于人生中第一个高速发育时期——他将在胎儿期发育完成大部分的功能器官和大脑，最终从一个细胞发育成一个可爱的小婴儿——这些都需要准妈妈通过饮食摄入充分的营养，来满足胎宝宝生长发育的需求。

可是准妈妈自己没有经验，从长辈处得到的有效指导也很有限，加之长辈的一些老传统未必科学，所以亟须一个帮手来提供全面、科学的饮食指导。

本着优生优育的宗旨，我们特别聘请了北京协和医院营养科的李宁大夫，为广大的读者朋友主编了这本书。

为了方便准妈妈能对照孕程进行营养调整，本书根据孕产期的进程，提供了各阶段的同步营养方案，包括营养重点和具体的饮食安排，即使是从未接触过营养知识的人，也可以按照书中提供的饮食方案，做出最适合准妈妈吃的美味的孕产期菜肴。具体来说，书中的亮点如下：

- 精心制订了结构合理的一日饮食方案，准妈妈可以按照此方案安排自己的每日饮食。
- 根据孕期每个月的营养需求重点，为准妈妈设计了系列菜谱，让准妈妈或家人可以烹调出最美味的营养菜肴。
- 在每道菜谱后提供经验分享，指出菜肴烹调过程中的一些要点。
- 贴心地为需要忌口的准妈妈提供了各种食谱，让准妈妈在孕产期也可以品尝心仪美味。
- 设立的《常见饮食与营养问答》栏目，可解决准妈妈在孕产期遇到的一些饮食疑惑。

最后，本书还介绍了一些孕产期常见疾病的饮食疗法，让准妈妈或家人可以在第一时间了解孕期生病时的饮食宜忌，以及对症的食疗方法，既能尽量减轻准妈妈患病的痛苦，又能照顾到准妈妈的营养摄入，让准妈妈能轻轻松松地度过关键的孕产期。

希望这本书，能给所有准妈妈切实有效的指导，帮助准妈妈轻松度过孕产期，孕育出聪明、健康的宝宝。

目录 contents

PART 1

准备怀孕，在孕前调养好“内环境”

孕前营养常识与营养需求	012
孕前饮食习惯的调整	012
从孕前3个月开始补充叶酸	012
少食或不食会妨碍受孕的食物	013
男性要常吃的助孕食物	013
男性也要补充叶酸	013
保证血气两足	014
桂圆人参炖瘦肉/芡实莲子薏米排骨汤/沙参山楂粥/骨枣汤	
打造健康的卵子	016
黑豆豆浆/红糖姜茶/红花糯米粥	
储存量多质优的精子	018
鱼虾粥/爆人参山鸡片/熘炒黄花猪腰/黑豆炖羊肉	
排出体内积存的毒素	020
绿豆薏米粥/海带豆芽汤/韭菜炒鸡蛋/芹菜雪梨汁	
祛湿除热，通畅身体	022
冬瓜赤豆汤/白萝卜豆腐/鲜笋拌芹菜/清热祛湿汤	

孕前常见的营养疑问

Q1：太胖、太瘦不易受孕吗	024
Q2：工作餐怎样保证营养	024
Q3：停药避孕药后需要补充什么营养素	024

PART 2

孕1月，均衡饮食确保营养全面

胎儿的生长发育与母体变化	026
准妈妈身体变化	026
1~2周	026
胎儿3周	027
胎儿4周	027
营养需求	028
蛋白质、脂肪、碳水化合物	028
维生素	029
矿物质	030
准妈妈一日饮食方案	031
优质蛋白餐	032
雪花豆腐羹/牛奶炖豆腐/鸡肉卤饭/鱼粒虾仁/丝瓜瘦肉汤/百合炒鸡羹	
补钙餐	034
菠菜蛋卷/麻仁红薯粥/时蔬牛骨汤/猪蹄炖海带/	

油焖大虾		
补铁餐	036	052
腰果鸡丁/鸭血豆腐汤/麻酱拌茄泥/木耳枣豆羹/南瓜牛腩饭/菠菜炒猪肝		牛奶香蕉芝麻糊/虾仁炒豆腐/青柠煎鳕鱼/黑木耳肉羹/蛎羹汤/芹菜炒羊肉
开胃点心	038	054
果酱甜包/坚果能量棒/酸奶水果		海带炖豆腐/紫菜蛋花汤/金针鲜蛤煲
营养加餐	039	055
油炸泡菜饭团/苹果黄瓜汁/奶香麦片粥		五彩鸡丁/蛋丝沙拉/什锦素菜
常见饮食与营养问答	040	056
Q1：营养补充是多多益善吗	040	缓解孕吐餐
Q2：职场准妈妈怎样让工作餐更营养	040	蛋醋止呕汤/香菜萝卜/姜丝甘蔗汁
Q3：素食的准妈妈如何保证营养需求	040	开胃餐
Q4：怎样吃才能让宝宝皮肤好	041	蜂蜜水果粥/糖醋腌鸡翅/红白豆腐酸辣汤
Q5：孕期喝牛奶好还是喝酸奶好	041	常见饮食与营养问答
Q6：准妈妈轻微营养不足会影响胎宝宝吗	041	Q1：孕吐期如何保证营养
Q7：怎样避开生活中容易致畸的食物	042	Q2：孕吐期间需要补充营养素制剂吗
Q8：准妈妈饮水需要注意什么	042	Q3：所有孕期准妈妈都可以喝牛奶吗
Q9：孕期饮食卫生怎样保证	042	Q4：准妈妈吃酸味食物需要注意什么
		Q5：准妈妈吃辣味食物会影响宝宝吗
		Q6：孕妇奶粉应该尽早饮用吗
		Q7：哪些食物可以减轻早孕反应
		Q8：可以用中药缓解孕吐和进补吗

PART 3**孕2月，妊娠反应期如何保证营养**

胎儿的生长发育与母体变化	044
准妈妈身体变化	044
胎儿5周	044
胎儿6周	044
胎儿7周	045
胎儿8周	045
营养需求变化	046
蛋白质、脂肪、碳水化合物	046
维生素	047
矿物质	048
准妈妈一日饮食方案	049
优质蛋白餐	050
木耳炒肉丝/虾酱鸡扒/土豆饼/蔬菜砂锅煲/豉香鱿鱼	



PART 4

孕3月，合理搭配能促进营养吸收

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿9周

胎儿10周

胎儿11周

胎儿12周

营养需求变化

蛋白质、脂肪、碳水化合物

维生素

矿物质

准妈妈一日饮食方案

优质蛋白餐

豌豆凉粉/青豆烧肉/核桃牛奶饮/客家酿豆腐/家常臊子鱼/松仁玉米

钙铁双补餐

香辣芹菜豆干丝/牛奶山药麦片粥/青椒炒鸡胗/豆芽鱼片/西红柿土豆汤/黑木耳豆腐汤

补镁餐

花生芝麻糊/紫菜包饭/干烹虾仁

补维生素餐

紫薯粗粮饭/西红柿玉米鸡肝汤

缓解孕吐餐

苹果汁/丁香梨/红枣生姜粥

开胃餐

腰果彩椒炒猪腱/豆仁饭/糖醋黄瓜片

常见饮食与营养问答

Q1: 孕期吃水果有什么讲究吗

Q2: 孕期使用调味品有讲究吗

Q3: 怎样预防弓形虫病

Q4: 哪些食物容易导致流产

Q5: 可以避免把过敏体质遗传给宝宝吗

Q6: 准妈妈怎样预防过敏

Q7: 怎样预防孕期便秘

Q8: 吃什么可以让宝宝发质好

PART 5

孕4月，进入好胃口的孕中期

胎儿的生长发育与母体变化

准妈妈身体变化

胎儿13周

胎儿14周

胎儿15周

胎儿16周

营养需求变化

蛋白质、脂肪、碳水化合物

维生素

矿物质

准妈妈一日饮食方案

全面营养餐

核桃鸡丁/香椿蛋炒饭/猪蹄香菇炖豆腐/什锦沙拉/雪菜肉丝汤面/红薯炖排骨

补铁餐

胡萝卜炒猪肝/肉末蒸蛋/丝瓜瘦肉汤/猪血菠菜汤/花生米炒芹菜/胡萝卜烧牛腩

补钙餐

鸡蛋牡蛎煎饼/海带排骨汤/牡蛎炒鸡蛋/三鲜豆腐/白灼虾

补碘餐

清蒸带鱼/紫菜豆腐羹/海蜇拌双椒

补维生素餐

香干拌青芹/家常罗宋汤/鸭块白菜

常见饮食与营养问答

Q1: 孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗

Q2: 偏爱吃甜食，会不会得糖尿病

Q3: 孕期吃海鲜时需要注意什么

Q4: 蔬菜生吃好还是熟吃好

Q5: 哪些食物可以淡化妊娠斑

Q6: 爱喝粥的准妈妈用什么煮粥好

PART 6

孕5月，注意控制体重增长幅度

胎儿的生长发育与母体变化	098
准妈妈身体变化	098
胎儿17周	098
胎儿18周	098
胎儿19周	099
胎儿20周	099
营养需求变化	100
蛋白质、脂肪、碳水化合物	100
维生素	101
矿物质	102
准妈妈一日饮食方案	103
益智餐	104
嫩豆腐鲫鱼羹/核桃芝麻糯米粥/双蛋煎鱼子/姜汁鱼头/香菇烧鲤鱼/腰果虾仁	
补钙餐	106
海带炖鸡/虾皮紫菜汤/虾皮豆腐汤/咸蛋黄炒饭/排骨粥/蒜香柠檬虾	
营养加餐	108
羊肉炖萝卜/玻璃肉/鸡肉粥/甜椒牛肉丝/五谷皮蛋瘦肉粥/老北京鸡肉卷	
补铜餐	110
肉末炒豌豆/麻酱茼蒿/茼蒿猪肝鸡蛋汤	
补维生素餐	111
火腿几何饭	
常见饮食与营养问答	112
Q1：适合准妈妈们吃的零食有哪些	112

Q2：准妈妈补充营养易走进哪些误区	112
Q3：肚子没别人大，是不是营养没跟上	113
Q4：孕期吃肉有哪些宜忌	113
Q5：据说有些食物可以让人心情变好，是真的吗	114
Q6：怀孕后可以吃火锅吗	114

PART 7

孕6月，加强钙、铁的摄入

胎儿的生长发育与母体变化	116
准妈妈身体变化	116
胎儿21周	116
胎儿22周	116
胎儿23周	117
胎儿24周	117
营养需求变化	118
蛋白质、热量、脂肪	118
维生素	119
矿物质	120
准妈妈一日饮食方案	121
补铁餐	122
花生炖牛肉/小葱炒猪血/猪肝炒油菜/莲子百合煨瘦肉/菠菜枸杞粥	
补钙餐	124
黄瓜木耳炒猪肝/奶酪鸡蛋汤/奶汁烩生菜/鸡丝金针菇芦笋汤/鲜贝蒸豆腐/奶油双珍	
润肠通便餐	126
银芽鸡丝/蒜蓉空心菜/柿子椒炒玉米粒/香蕉菠	

