

权威专家配餐，让宝宝更聪明，妈妈更健康

孕产期



营养配餐 每日方案

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编



孕产期 营养配餐 每日方案

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养配餐每日方案 / 赵天卫主编. -- 北京 :
中国农业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-109-20619-9

I. ①孕… II. ①赵… 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145852号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

策划编辑 李梅

责任编辑 李梅

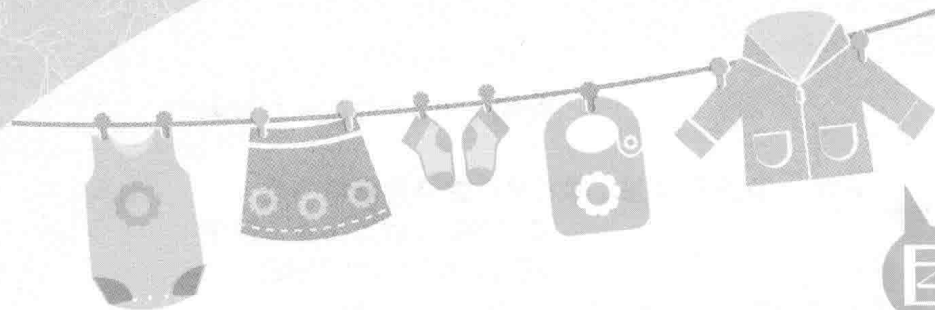
北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2016年1月第1版 2016年1月北京第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/20 印张: 18

字数: 400千字

定价: 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



录

目

Part 01

孕1月 合理饮食助力优孕

- ♥ 怀孕001天 提早进行营养储备 /018
- ♥ 怀孕002天 多样食物让你先排毒 /019
- ♥ 怀孕003天 赶快养成科学的饮水习惯 /020
- ♥ 怀孕004天 小小叶酸作用大 /021
- ♥ 怀孕005天 贫血女性，调养后再怀孕 /022
- ♥ 怀孕006天 远离烟酒的危害 /023
- ♥ 怀孕007天 特别注意蛋白质的摄取 /024
- ♥ 怀孕008天 多吃水果蔬菜好处多 /025
- ♥ 怀孕009天 排除餐具中的健康隐患 /026
- ♥ 怀孕010天 碳水化合物，人体的第一能量 /027
- ♥ 怀孕011天 科学饮用牛奶 /028
- ♥ 怀孕012天 不宜挑食与偏食 /029
- ♥ 怀孕013天 吃粗粮要讲科学 /030
- ♥ 怀孕014天 应适量补充脂肪 /031
- ♥ 怀孕015天 不宜食用易过敏的食物 /032



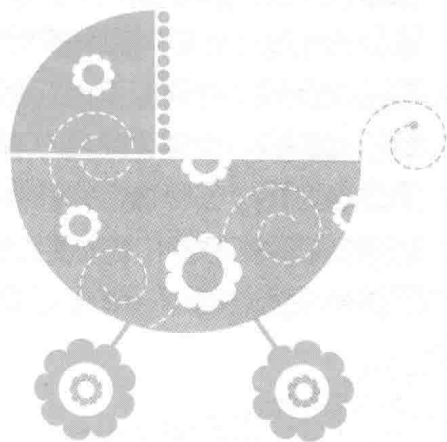
- ♥ 怀孕016天 孕期不宜多喝冷饮 /033
- ♥ 怀孕017天 要多吃防辐射的食物 /034
- ♥ 怀孕018天 选择科学的烹饪方式 /035
- ♥ 怀孕019天 孕期要远离咖啡 /036
- ♥ 怀孕020天 受精卵在子宫悄然“着陆”了 /037
- ♥ 怀孕021天 注意确保孕期饮食卫生 /038

- ♥ 怀孕022天 纠正不良的饮食习惯 /039
- ♥ 怀孕023天 使用调味品要谨慎 /040
- ♥ 怀孕024天 巧妙处理农药隐性残留 /041
- ♥ 怀孕025天 适合孕1月的花样主食 /042
- ♥ 怀孕026天 适合孕1月的滋养汤粥 /043
- ♥ 怀孕027天 适合孕1月的美味家常菜 /044
- ♥ 怀孕028天 适合孕1月的健康饮品 /045

Part 02

孕2月 调整饮食缓解孕吐

- ♥ 怀孕029天 发现惊喜的孕2月 /050
- ♥ 怀孕030天 孕2月营养饮食指导 /051
- ♥ 怀孕031天 重视早餐的营养价值 /052
- ♥ 怀孕032天 合理饮食，应对早孕 /053
- ♥ 怀孕033天 不要进入孕期的饮食误区 /054
- ♥ 怀孕034天 吃零食讲原则 /055
- ♥ 怀孕035天 补充蛋白质要荤素搭配 /056
- ♥ 怀孕036天 补充营养不要过度 /057
- ♥ 怀孕037天 适当增加铁元素的摄入 /058
- ♥ 怀孕038天 吃酸味食物有讲究 /059
- ♥ 怀孕039天 如何健康地吃水果 /060
- ♥ 怀孕040天 多吃坚果，能让胎宝宝更聪明 /061



- ♥ 怀孕041天 “五色”饮食益健康 /062
- ♥ 怀孕042天 维生素B₆促进蛋白质代谢 /063
- ♥ 怀孕043天 合理搭配一日三餐 /064
- ♥ 怀孕044天 苹果，养生益智的水果之王 /065
- ♥ 怀孕045天 土豆，十全十美的食物 /066
- ♥ 怀孕046天 孕期饮食不可无鱼 /067
- ♥ 怀孕047天 柠檬，真正的益母果 /068
- ♥ 怀孕048天 食欲缺乏时“投胃所好” /069

- ♥ 怀孕049天 孕期补碘，“碘”到为止 /070
- ♥ 怀孕050天 不可忽视对铜的摄取 /071
- ♥ 怀孕051天 缓解孕吐的食物排行榜 /072
- ♥ 怀孕052天 番茄，蔬菜中的水果 /073
- ♥ 怀孕053天 适合孕2月的花样主食 /074
- ♥ 怀孕054天 适合孕2月的滋养汤粥 /075
- ♥ 怀孕055天 适合孕2月的美味家常菜 /076
- ♥ 怀孕056天 适合孕2月的健康饮品 /077

03

Part

孕3月 注意补充微量元素

- ♥ 怀孕057天 不太舒服的孕3月 /082
- ♥ 怀孕058天 孕3月营养饮食指导 /083
- ♥ 怀孕059天 好营养是搭配出来的 /084
- ♥ 怀孕060天 美味零食大盘点 /085
- ♥ 怀孕061天 香蕉，缓解疲劳好帮手 /086
- ♥ 怀孕062天 吃阿胶要讲究时间 /087
- ♥ 怀孕063天 缓解孕吐有方法 /088
- ♥ 怀孕064天 多吃富含锌的食物 /089
- ♥ 怀孕065天 孕期午餐既要重质又要重量 /090
- ♥ 怀孕066天 西瓜，夏季瓜果之王 /091

- ♥ 怀孕067天 孕期维生素的补充标准 /092
- ♥ 怀孕068天 素食准妈妈的饮食安排 /093
- ♥ 怀孕069天 准妈妈擅自进补危害大 /094
- ♥ 怀孕070天 海带可降低血脂 /095
- ♥ 怀孕071天 改善消化功能的膳食纤维 /096
- ♥ 怀孕072天 准妈妈的饮食宜清淡 /097
- ♥ 怀孕073天 孕期四季饮食要点 /098
- ♥ 怀孕074天 避免消化不良的方法 /099
- ♥ 怀孕075天 出现先兆流产的饮食调理 /100
- ♥ 怀孕076天 多吃小米，滋补又安胎 /101

- ♥ 怀孕077天 孕早期保胎的好食物 /102
- ♥ 怀孕078天 烹饪中避免维生素的流失 /103
- ♥ 怀孕079天 香菇，蘑菇中的皇后 /104
- ♥ 怀孕080天 不宜大量进食螃蟹 /105

- ♥ 怀孕081天 适合孕3月的花样主食 /106
- ♥ 怀孕082天 适合孕3月的滋养汤粥 /107
- ♥ 怀孕083天 适合孕3月的美味家常菜 /108
- ♥ 怀孕084天 适合孕3月的健康饮品 /109

Part 04

孕4月 饮食要合理搭配

- ♥ 怀孕085~086天 逐渐安定的孕4月 /114
- ♥ 怀孕087~088天 孕4月营养饮食指导 /115
- ♥ 怀孕089天 进餐时须细嚼慢咽 /116
- ♥ 怀孕090天 谨防导致畸胎的杀手食物 /117
- ♥ 怀孕091天 吃出来的漂亮宝宝 /118
- ♥ 怀孕092天 适当吃些菌类食物 /119
- ♥ 怀孕093天 贫血的食疗好方法 /120
- ♥ 怀孕094天 坚持写饮食日记 /121
- ♥ 怀孕095天 增加植物油的摄入 /122
- ♥ 怀孕096天 罐头食品对胎宝宝发育不利 /123
- ♥ 怀孕097天 饮食要荤素平衡，
避免营养不良 /124
- ♥ 怀孕098天 孕期主食宜粗细搭配 /125
- ♥ 怀孕099天 小小芝麻，保健佳品 /126

- ♥ 怀孕100天 午饭后喝酸奶好处多 /127
- ♥ 怀孕101天 丝瓜，解毒消暑又安胎 /128
- ♥ 怀孕102天 荔枝虽好，莫过量 /129
- ♥ 怀孕103天 尽量避免腹胀不适 /130
- ♥ 怀孕104天 不可忽视的工作午餐 /131
- ♥ 怀孕105天 卵磷脂，不可忽视的
“大脑卫士” /132
- ♥ 怀孕106天 拒绝街边无照小吃 /133
- ♥ 怀孕107天 夏秋季可以多吃柚子 /134
- ♥ 怀孕108天 鸡蛋，理想的营养宝库 /135
- ♥ 怀孕109天 适合孕4月的花样主食 /136
- ♥ 怀孕110天 适合孕4月的滋养汤粥 /137
- ♥ 怀孕111天 适合孕4月的美味家常菜 /138
- ♥ 怀孕112天 适合孕4月的健康饮品 /139

Part

05

孕5月 避免营养过剩

- ♥ 怀孕113~114天 细心呵护孕5月 /144
- ♥ 怀孕115~116天 孕5月营养饮食指导 /145
- ♥ 怀孕117天 高糖食物要减少 /146
- ♥ 怀孕118天 气血双补是孕期准则 /147
- ♥ 怀孕119天 巧克力应该怎样吃 /148
- ♥ 怀孕120天 利用饮食驱赶孕期烦躁 /149
- ♥ 怀孕121天 红薯，防治便秘的主力军 /150
- ♥ 怀孕122天 孕期感冒的食疗方法 /151
- ♥ 怀孕123天 下肢水肿的饮食调理 /152
- ♥ 怀孕124天 运动后的营养补给 /153
- ♥ 怀孕125天 妊娠糖尿病该怎么吃 /154
- ♥ 怀孕126天 妊娠高血压的饮食调理 /155
- ♥ 怀孕127天 脂肪肝准妈妈该如何吃 /156
- ♥ 怀孕128天 吃火锅一定要煮熟 /157
- ♥ 怀孕129天 维生素不能代替蔬菜 /158
- ♥ 怀孕130天 多吃富含氨基酸的鸡肉 /159
- ♥ 怀孕131天 针对父母自身缺陷选择食物 /160
- ♥ 怀孕132天 要营养也要避免肥胖 /161
- ♥ 怀孕133天 维生素C能增强机体免疫力 /162
- ♥ 怀孕134天 紫菜，来自海洋的脑黄金库 /163
- ♥ 怀孕135天 瘦弱准妈妈的饮食调理 /164
- ♥ 怀孕136天 适当多吃补血食物 /165
- ♥ 怀孕137天 适合孕5月的花样主食 /166
- ♥ 怀孕138天 适合孕5月的滋养汤粥 /167
- ♥ 怀孕139天 适合孕5月的美味家常菜 /168
- ♥ 怀孕140天 适合孕5月的健康饮品 /169

Part

06

孕6月 防止营养流失

- ♥ 怀孕141~142天 让你惊喜不断的孕6月 /174
- ♥ 怀孕143~144天 孕6月营养饮食指导 /175

- ♥ 怀孕145天 牛磺酸有助于孕育聪明宝宝 /176
- ♥ 怀孕146天 鲈鱼，补肾健脾有奇效 /177
- ♥ 怀孕147天 芹菜，降压降糖最有效 /178
- ♥ 怀孕148天 晚餐不要吃得过多 /179
- ♥ 怀孕149天 玉米，粗粮中的营养皇后 /180
- ♥ 怀孕150天 适当吃海参，增强免疫力 /181
- ♥ 怀孕151天 南瓜，孕期排毒养颜佳品 /182
- ♥ 怀孕152天 饭后最不宜做的五件事 /183
- ♥ 怀孕153天 预防便秘的饮食要点 /184
- ♥ 怀孕154天 肥胖准妈妈的饮食要点 /185
- ♥ 怀孕155天 夜宵不能随便吃 /186
- ♥ 怀孕156天 心脏病准妈妈的营养调理 /187
- ♥ 怀孕157天 花生是孕期的调理师 /188
- ♥ 怀孕158天 板栗，健脾补肾之果 /189
- ♥ 怀孕159天 DHA，增强大脑活力 /190
- ♥ 怀孕160天 设法满足准妈妈的食欲 /191
- ♥ 怀孕161天 宝宝的饮食偏爱源自于准妈妈的习惯 /192
- ♥ 怀孕162天 绿豆，消暑消肿的好食品 /193
- ♥ 怀孕163天 黄瓜能改善准妈妈的胃口 /194
- ♥ 怀孕164天 维生素D，骨骼生长的促进剂 /195
- ♥ 怀孕165天 适合孕6月的花样主食 /196
- ♥ 怀孕166天 适合孕6月的滋养汤粥 /197
- ♥ 怀孕167天 适合孕6月的美味家常菜 /198
- ♥ 怀孕168天 适合孕6月的健康饮品 /199

07

Part

孕7月 重点补充益智食品

- ♥ 怀孕169~170天 全面调养的孕7月 /204
- ♥ 怀孕171~172天 孕7月营养饮食指导 /205
- ♥ 怀孕173天 蔬菜中的良医 /206
- ♥ 怀孕174天 肾功能差的准妈妈的饮食调理 /207
- ♥ 怀孕175天 豌豆苗，可以预防便秘 /208
- ♥ 怀孕176天 适量吃“苦”，增进食欲 /209
- ♥ 怀孕177天 虾，补钙又益智 /210
- ♥ 怀孕178天 适当喝点蜂蜜水 /211
- ♥ 怀孕179天 准妈妈上火，让食物助清凉 /212
- ♥ 怀孕180天 冬瓜，利尿消肿好帮手 /213
- ♥ 怀孕181天 核桃，胎宝宝的益智好帮手 /214
- ♥ 怀孕182天 果蔬汁，喝出美丽健康来 /215

- ♥ 怀孕183天 高龄准妈妈的饮食要点 /216
- ♥ 怀孕184天 百合，孕期滋补佳品 /217
- ♥ 怀孕185天 妊娠腹泻的饮食调理 /218
- ♥ 怀孕186天 猕猴桃，增强免疫力的好能手 /219
- ♥ 怀孕187天 红枣，天然的维生素丸 /220
- ♥ 怀孕188天 白萝卜，经济营养“小人参” /221
- ♥ 怀孕189天 增加足够的胆碱 /222
- ♥ 怀孕190天 了解一下钙的“克星” /223
- ♥ 怀孕191天 失眠的饮食调理 /224
- ♥ 怀孕192天 梨，能滋阴润肺 /225
- ♥ 怀孕193天 适合孕7月的花样主食 /226
- ♥ 怀孕194天 适合孕7月的滋养汤粥 /227
- ♥ 怀孕195天 适合孕7月的美味家常菜 /228
- ♥ 怀孕196天 适合孕7月的健康饮品 /229

08

Part

孕8月 加餐更需多样化

- ♥ 怀孕197~198天 焦急且耐心等待的孕8月 /234
- ♥ 怀孕199~200天 孕8月营养饮食指导 /235
- ♥ 怀孕201天 孕期内分泌失调的饮食调节 /236
- ♥ 怀孕202天 应对黄褐斑的美食 /237
- ♥ 怀孕203天 不可小觑的维生素K /238
- ♥ 怀孕204天 尽量做到饮食多样化 /239
- ♥ 怀孕205天 全麦食品好处多 /240
- ♥ 怀孕206天 石榴，抗氧化高手 /241
- ♥ 怀孕207天 能清除肠内垃圾的黑木耳 /242
- ♥ 怀孕208天 多吃有利于睡眠的食物 /243
- ♥ 怀孕209天 消除眼部不适的饮食 /244
- ♥ 怀孕210天 烹调中减少盐分的方法 /245
- ♥ 怀孕211天 当心补充营养的误区 /246
- ♥ 怀孕212天 健康吃鱼巧搭配 /247
- ♥ 怀孕213天 冬天是进补的大好时节 /248

- ♥ 怀孕214天 春天养胎该怎么吃 /249
- ♥ 怀孕215天 虾皮，钙的仓库 /250
- ♥ 怀孕216天 孕期咳嗽的饮食调理 /251
- ♥ 怀孕217天 乌鸡，“黑了心的宝贝” /252
- ♥ 怀孕218天 茼蒿，顺肠通便功效大 /253
- ♥ 怀孕219天 哪些食物有助孕期防晒 /254

- ♥ 怀孕220天 心情烦躁的饮食调理 /255
- ♥ 怀孕221天 适合孕8月的花样主食 /256
- ♥ 怀孕222天 适合孕8月的滋养汤粥 /257
- ♥ 怀孕223天 适合孕8月的美味家常菜 /258
- ♥ 怀孕224天 适合孕8月的健康饮品 /259

09

Part

孕9月 要注意淡味饮食

- ♥ 怀孕225~226天 显露曙光的孕9月 /264
- ♥ 怀孕227~228天 孕9月营养饮食指导 /265
- ♥ 怀孕229天 α-亚麻酸，给宝宝
明亮的双眸 /266
- ♥ 怀孕230天 用饮食缓解孕期手脚冰凉 /267
- ♥ 怀孕231天 有针对性地增加营养 /268
- ♥ 怀孕232天 孕期不可缺钙 /269
- ♥ 怀孕233天 多吃海产品有助于
胎儿大脑发育 /270
- ♥ 怀孕234天 水，最不显眼的主力军 /271
- ♥ 怀孕235天 孕期不要随意食人参 /272
- ♥ 怀孕236天 大豆，优质的植物肉 /273
- ♥ 怀孕237天 孕期不要贪吃桂圆 /274
- ♥ 怀孕238天 饮食调理，防止妊娠纹 /275
- ♥ 怀孕239天 野菜也有营养价值 /276
- ♥ 怀孕240天 能缓解身体不适的美食 /277
- ♥ 怀孕241天 胎儿需要维生素E的保护 /278
- ♥ 怀孕242天 呼吸困难，巧调理 /279
- ♥ 怀孕243天 用饮食对抗小便失禁 /280
- ♥ 怀孕244天 用饮食调养小便不畅 /281

- ♥ 怀孕245天 牛肉是补充蛋白质的佳品 /282
- ♥ 怀孕246天 合理饮食提高免疫力 /283
- ♥ 怀孕247天 忌过多服用鱼肝油 /284
- ♥ 怀孕248天 远离可能导致早产的食物 /285

- ♥ 怀孕249天 适合孕9月的花样主食 /286
- ♥ 怀孕250天 适合孕9月的滋养汤粥 /287
- ♥ 怀孕251天 适合孕9月的美味家常菜 /288
- ♥ 怀孕252天 适合孕9月的健康饮品 /289

Part 10

孕10月 灵活进食助安产

- ♥ 怀孕253~254天 幸福来临的孕10月 /294
- ♥ 怀孕255~256天 孕10月营养饮食指导 /295
- ♥ 怀孕257~258天 痔疮的饮食调理 /296
- ♥ 怀孕259天 减少热量的烹调方法 /297
- ♥ 怀孕260天 加强营养积极备产 /298
- ♥ 怀孕261~262天 “开心”食物，
远离产前抑郁 /299
- ♥ 怀孕263天 调整饮食，预防妊娠中毒症 /300
- ♥ 怀孕264天 挑选饼干有方法 /301
- ♥ 怀孕265天 超重准妈妈的饮食调整 /302
- ♥ 怀孕266~267天 孕晚期零食的选择 /303
- ♥ 怀孕268天 准妈妈喝茶有讲究 /304
- ♥ 怀孕269天 鸭肉，孕晚期的优质食物 /305
- ♥ 怀孕270天 助产食物大盘点 /306
- ♥ 怀孕271天 准妈妈的备乳食物 /307
- ♥ 怀孕272天 临产前的饮食注意事项 /308
- ♥ 怀孕273天 阵痛期间的饮食安排 /309
- ♥ 怀孕274~275天 提前了解产程
饮食安排 /310
- ♥ 怀孕276天 为分娩补充能量的食物 /311
- ♥ 怀孕277天 适合孕10月的花样主食 /312
- ♥ 怀孕278天 适合孕10月的滋养汤粥 /313
- ♥ 怀孕279天 适合孕10月的美味家常菜 /314
- ♥ 怀孕280天 适合孕10月的健康饮品 /315

Part

坐月子 注意开胃和滋补

- ♥ 产后001天 全面调养的月子期 /320
- ♥ 产后002天 新妈妈的营养饮食指导 /321
- ♥ 产后003天 制订月子餐的原则 /322
- ♥ 产后004天 吃好产后“第一餐” /323
- ♥ 产后005天 剖宫产妈妈产后饮食 /324
- ♥ 产后006天 水，产后的第一补品 /325
- ♥ 产后007天 产后第一周食谱推荐 /326
- ♥ 产后008天 月子期间不宜吃哪些食物 /328
- ♥ 产后009天 月子里适合吃的食物 /329
- ♥ 产后010天 产后这样吃肉不发胖 /330
- ♥ 产后011~012天 不同的体质不同的补养 /331
- ♥ 产后013~014天 产后第二周食谱推荐 /332
- ♥ 产后015天 蛋白质，身体修复的奇兵 /334
- ♥ 产后016天 新妈妈饮食美肤计划 /335
- ♥ 产后017天 避免影响乳汁分泌的食品 /336
- ♥ 产后018~019天 产后不挑食
胜过“大补” /337
- ♥ 产后020~021天 产后第三周食谱推荐 /338
- ♥ 产后022天 新妈妈喝汤有讲究 /340
- ♥ 产后023天 产后饮食讲究阶段性 /341
- ♥ 产后024天 素食妈妈如何
科学搭配月子餐 /342
- ♥ 产后025~026天 经常吃蔬菜、水果
对新妈妈有益 /343
- ♥ 产后027~028天 产后第四周
食谱推荐 /344
- ♥ 产后029天 钙，帮助预防产后
腰酸背痛 /346
- ♥ 产后030天 铁，帮助抵抗产后贫血 /347
- ♥ 产后031~032天 食用红糖时间
不宜太长 /348
- ♥ 产后033~034天 产后血虚，
从源头上补养 /349
- ♥ 产后035天 产后第五周食谱推荐 /350
- ♥ 产后036天 新妈妈忌用的西药 /352
- ♥ 产后037~038天 新妈妈忌用的中药 /353
- ♥ 产后039~040天 水果中的产后
补益之品 /354
- ♥ 产后041~042天 产后第六周
食谱推荐 /355

权威专家配餐，让宝宝更聪明，妈妈更健康

孕产期



营养配餐 每日方案

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编



欢迎登录：中国农业出版社网站
www.ccap.com.cn

妇产科知名专家

北京市海淀区妇幼保健院前业务副院长**赵天卫**

伴你谱写人生精彩华章

怀孕了，如何使美味与营养兼得？食物怎样搭配最合理？哪些食物能够缓解孕吐？

什么食物不宜多吃？怎样吃能让宝宝更聪明健康？不舒服时怎样饮食调理？

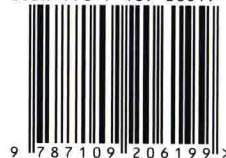
特殊准妈妈饮食需要注意什么？宝宝出生了，怎样安排饮食能使自己身体快速恢复？

哪些食物有益于正常泌乳，为宝宝提供充足的口粮和完善的营养？怎样吃能重塑窈窕身材？

每日三餐营养巧搭配，妈妈宝宝都健康



ISBN 978-7-109-20619-9



定价：39.00元

孕产期 营养配餐 每日方案

妇产科知名专家 赵天卫 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养配餐每日方案 / 赵天卫主编. -- 北京 :
中国农业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-109-20619-9

I. ①孕… II. ①赵… 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145852号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

策划编辑 李梅

责任编辑 李梅

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016年1月第1版 2016年1月北京第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/20 印张: 18

字数: 400千字

定价: 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)