

孕产妇

营养食谱

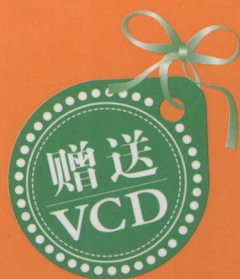
YU CHU FU YING YANG
SHI PU

妇幼保健专家权威推荐

科学孕育 倾注妈妈的全部爱心
健康饮食 吃出时尚靓丽好身材

- 富含多种营养素的食谱
- 孕妇如何饮食才不发胖
- 孕期健康指南与营养大全
- 产后滋补原则与饮食宜忌

编著 曲莉莉



北方妇女儿童出版社



孕产妇

营养食谱

YU
SHI

FU YING YANG
SHI PU

孕产妇营养食谱
孕产妇营养食谱

孕产妇营养食谱
孕产妇营养食谱
孕产妇营养食谱

孕产妇营养食谱



孕产妇营养食谱



孕产妇

营养食谱

YUN FU YING YANG

妇幼保健专家权威推荐

科学孕育 倾注妈妈的全部爱心
健康饮食 吃出时尚靓丽好身材

- 富含多种营养素的食谱
- 孕妇如何饮食才不发胖
- 孕期健康指南与营养大全
- 产后滋补原则与饮食宜忌

编著 曲莉莉

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养食谱 / 曲莉莉主编. —1 版. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5385-3365-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111758 号

健康孕育丛书

孕产妇营养食谱

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85640624 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

编 著: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春永恒印业有限公司

版 次: 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 720 × 1020 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 287 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3365-1

定 价: 29.80 元(赠 VCD)

前 言

孕产妇就是准妈妈，人类最早学会的语言是“妈妈”，人类最伟大的称谓是“妈妈”，孕产期是女人做妈妈的前奏曲。孕产期是女性生命中最关键、最重要的时期，是奉献、牺牲精神的体现，是女性体现母爱最高尚、最伟大的时期。这期间如何保养自己、补给胎儿，科学饮食是关键。

在女性这个神奇而重要的时期，让我们共同关注她们的健康，提供给她们充足的营养。为了让她们更加科学、合理地摄入身体所必需的营养成分，我们精心编撰了《孕产妇营养食谱》一书。

本书针对孕产妇在孕早期、孕中期、孕晚期和产褥期几个不同阶段的生理特点和身体状况，分别介绍了相应的营养学知识，营养食谱及其制作方法和营养功效，并针对常见的饮食误区提出饮食禁忌。在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物的色、香、味对她们心理的满足。

我们衷心希望此书能真正成为每个家庭中最可信赖的伙伴，为读者带来更多的科学饮食和健康饮食知识，为孕产妇和她们未来的宝宝带来健康和幸福！

编 者

目录 Contents



第一章 孕期营养食谱

- 一、孕期生理变化与营养代谢 3
 - 1. 孕早期的特点 3
 - 2. 孕中期的特点 3
 - 3. 孕晚期的特点 4
 - 4. 孕期各系统的代谢特点 4

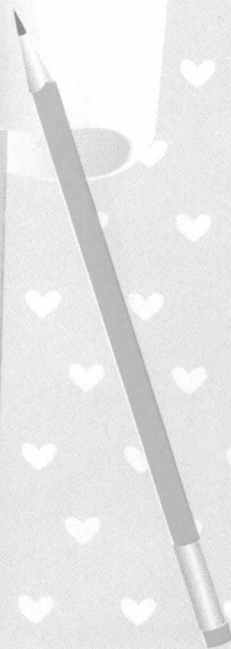
目录 Contents

二、孕期所需营养 6

1. 孕期营养的重要性 6
2. 孕期补钙 7
3. 孕期补碘 8
4. 孕期补铁 9
5. 孕期补锌 9
6. 孕期补锰 10
7. 孕期补充叶酸 11
8. 孕期补充维生素 B₁ 11
9. 孕期补充维生素 B₂ 12
10. 孕期补充维生素 B₆ 13
11. 孕期补充维生素 B₁₂ 14
12. 孕期补充维生素 C 14
13. 孕期补充维生素 D 15
14. 孕期补充维生素 E 16
15. 孕期补充维生素 K 16

三、孕期饮食调理 17

1. 孕期的饮食安排 17
2. 怀孕各时期的饮食营养原则 18
3. 孕期的饮食方法 20
4. 孕妇该怎样吃果蔬 21
5. 对孕妇有益的 9 种食物 22
6. 孕妇早餐不能缺少谷物 22



目录 Contents

7.准妈妈科学吃酸有利于胎儿	23
8.某些特殊情况下的饮食	23
9.十月萝卜小人参	24
10.六种坚果为孕妇加油	24
11.番茄让孕妇远离妊娠斑	26
12.鱼在孕期中的重要作用	27
13.怎么吃才能不胀气	28
14.孕妇怎样吃才不发胖	29
15.果汁搭配喝出好脸色	30
16.孕期饮食五大误区	31
17.素食孕妇的饮食原则	32
18.临产产妇的饮食安排	33
19.孕妇每日饮食勿忘牛奶	34
20.妊娠高血压综合征孕妇的饮食	34
21.孕期预防便秘的饮食要点	36
22.妊娠合并糖尿病孕妇的饮食	36
23.防治妊娠贫血的饮食调理	37
24.孕妇宜注意饮食多样化	37
25.为什么孕期更宜吃“粗”	38
26.孕妇能吃李子和杏吗	39
27.孕妇可以吃西瓜吗	40
28.孕妇可以吃桃子吗	41
29.孕妇食补燕窝,重在“选”	41
30.孕妇能吃板栗吗	43

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J

目录 Contents

- 31.准妈妈宜少吃的食物 43
- 32.孕妇能吃羊肉吗 43
- 33.六招避免孕妇晨吐 44
- 34.孕妇宜吃杨梅 45
- 35.孕妇宜吃葡萄干 45
- 36.孕产妇必吃食物——乌鸡 46
- 37.准妈妈凉补大公开 47

四、孕期饮食禁忌 48

- 1.孕妇忌偏食、挑食 48
- 2.孕妇忌食过敏性食物 49
- 3.孕期慎用补品 50
- 4.用药期间的饮食禁忌 51
- 5.孕期禁止喝酒 51
- 6.孕妇不宜喝咖啡 52
- 7.20种坚决不能混吃的食物 53
- 8.孕妇不宜多喝茶 53
- 9.孕妇不宜多喝冷饮 54
- 10.孕妇不宜多吃罐头 54
- 11.孕妇忌食用太多盐 54
- 12.孕妇不宜多吃菠菜 55
- 13.孕妇不宜多吃山楂 55
- 14.孕妇不宜多食鱼肝油 55
- 15.孕妇不宜吃久存土豆 55



目录 Contents

16. 孕妇慎吃火锅	56
17. 孕妇不宜多吃油条	56
18. 孕妇不宜吃的四种鱼	56
19. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡	57
20. 孕期不宜多吃热性香料	57
21. 孕期不宜常吃过咸食品	57
22. 孕期不可暴饮暴食	58
23. 孕妇不可只吃精制米面	58
24. 几种病的饮食禁忌	59
25. 孕妇要保持平衡膳食	60
26. 孕妇慎吃酒心糖	61
27. 孕妇不宜吃桂圆	61
28. 孕妇忌食田鸡	61
29. 妊娠期饮食忌忽略某些食物	62
30. 忌忽视酵母对胎儿发育的作用	64
31. 忌孕妇不了解有利胎儿健脑益智的 食品	65

五、孕早期营养食谱	67
1. 孕早期的营养特点	67
2. 孕早期所需营养	67
3. 孕早期膳食结构	68
4. 孕早期一日食谱举例	68
5. 孕早期四季食谱举例	69

目录 Contents

6.富含蛋白质的食谱	71
7.富含铁的食谱	72
8.富含钙的食谱	74
9.富含锌的食谱	77
10.富含维生素 A 的食谱	79
11.富含维生素 B 的食谱	82
12.富含维生素 C 的食谱	84

六、孕中期营养食谱

1.孕中期的营养特点	88
2.孕中期所需营养	88
3.孕中期膳食结构	90
4.孕中期一日食谱举例	90
5.孕中期四季食谱举例	91
6.富含蛋白质的食谱	93
7.富含钙的食谱	96
8.富含锌的食谱	100
9.富含铁的食谱	103
10.富含维生素 A 的食谱	105
11.富含维生素 B 的食谱	107
12.富含维生素 C 的食谱	110

七、孕晚期营养食谱

1.孕晚期的营养特点	114
------------------	-----



目录 Contents

2. 孕晚期所需营养	114
3. 孕晚期膳食结构	114
4. 孕晚期一日食谱举例	115
5. 孕晚期四季食谱举例	116
6. 富含蛋白质的食谱	118
7. 富含铁的食谱	126
8. 富含钙的食谱	129
9. 富含锌的食谱	135
10. 富含维生素 A 的食谱	139
11. 富含维生素 B 的食谱	143
12. 富含维生素 C 的食谱	147

第二章 产褥期营养食谱

一、产褥期饮食调理	157
1. 产后所需营养	157
2. 产后饮食十重点	159
3. 产后常食用的食品	160
4. 产后适用的蔬菜	161

目录 Contents

5. 产后应进补的汤类	162
6. 产后可食用的水果	164
7. 产后红糖、白糖怎样合理搭配	165
8. 产后宜多吃芝麻	165
9. 产后宜吃鲤鱼	165
10. 喝催乳汤的学问	166
11. 产后食补的 13 个小秘诀	166
12. 产后要适当忌口	167
13. 剖宫产妈咪的饮食调理	167

二、产褥期饮食禁忌

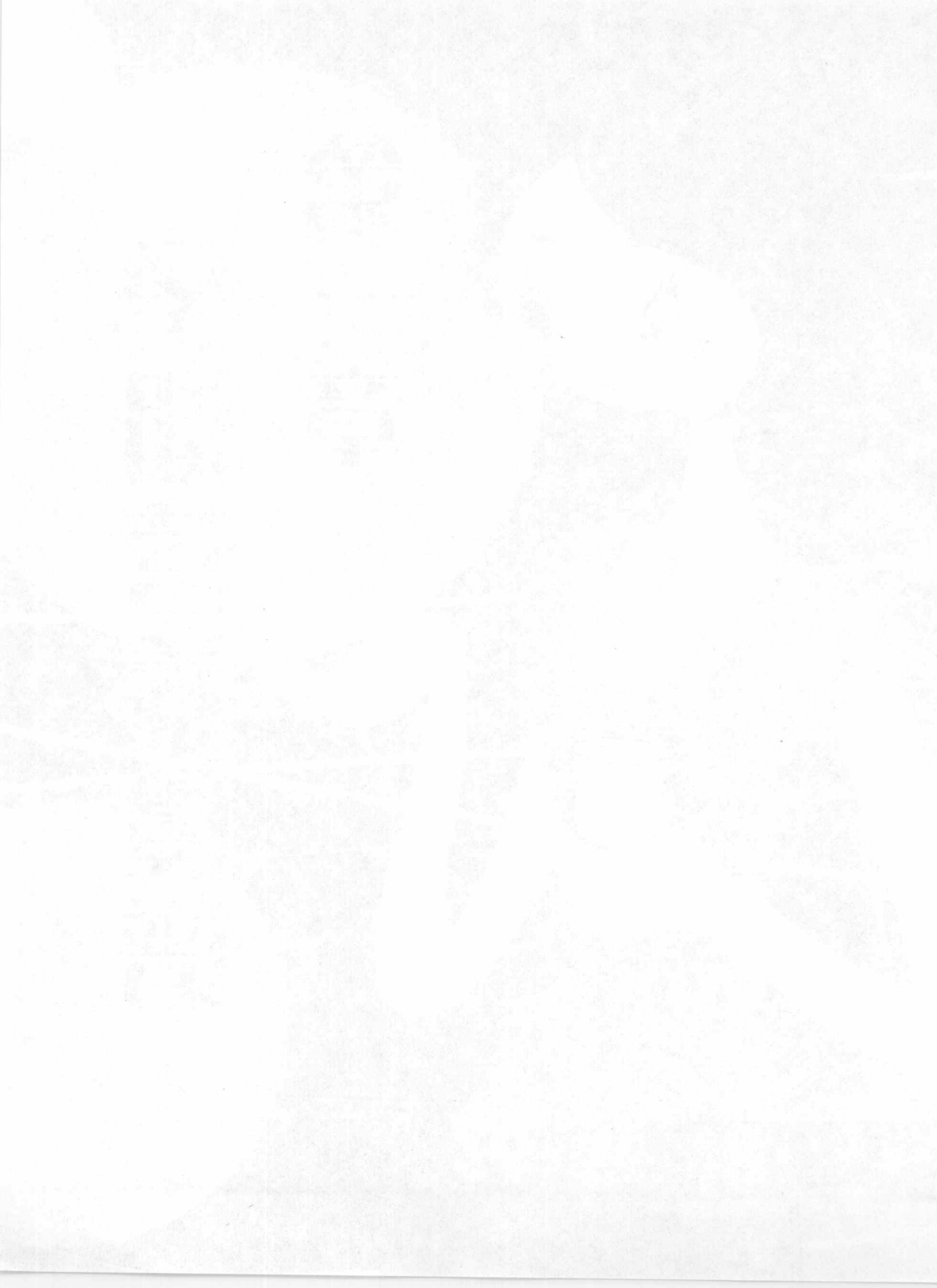
1. 产后不宜立即补人参	168
2. 产后忌急于节食	168
3. 产后不宜以鸡蛋为主食	168
4. 初为乳母少食味精	169
5. 产后忌多食麦乳精	169
6. 忌乳母不食盐	169
7. 产后忌多饮茶	170
8. 忌坐月子多吃三七炖鸡	170
9. 产后不宜饮酒	170
10. 忌产后过食巧克力	170
11. 产褥期忌食食品	171

三、产褥期营养食谱

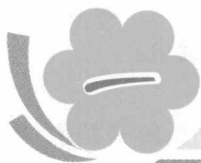


第一章 孕期营养食谱





我国每年约有 2000 万人怀孕，大致有相同数量的婴儿出生，同时还有接近相同数量的母亲哺乳，这是一个很大的特殊人群，关系到我们民族的下一代。已经怀孕的准妈妈以及希望做母亲的妇女，为了小宝宝的聪明伶俐、健康活泼，请您从孕期开始到哺乳期终止这段时期，务必保证自身能够获得足够的营养，保证对孩子营养的供给。因为，此时母体正在经历一系列的生理调整过程。此过程直接影响母体的营养需要，并间接影响生产后的乳汁分泌和婴儿健康。所以，妊娠期和哺乳期的营养，对母体健康和婴幼儿身心的正常发展都有重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，将为孩子一生的身体健康打下坚实的基础。“可怜天下父母心”，为了孩子绝对不能有丝毫的大意，要根据需要适当地补充营养。



孕期生理变化与营养代谢

1 | 孕早期的特点 |

怀孕第 1 个月，大部分孕妇没有怀孕的自觉症状，但有的人会有类似感冒的感觉。

怀孕第 2 个月，孕妇会出现身体发热、乏力、尿频、乳房发胀、乳头敏感、腰胀腰酸、白带增多等现象。而基础体温会比平常高些，上升 0.5°C 左右，并持续 12~14 天。

怀孕第 3 个月，孕妇常出现便秘或腹泻，小便次数比以前增多，腰部有胀痛感。乳房更加膨胀，乳头有色素沉着。此外，本月仍会出现孕吐现象，是应该引起我们注意的，对于孕妇来说，更要做到心中有数。

2 | 孕中期的特点 |

怀孕第 4 个月，孕妇身体和心理上都感到很舒服，已经可以看出下腹部隆起，但腰部仍有沉重感。小便次数增多，阴道分泌物增多。这个时期，母亲和胎儿都需要充分的营养。

怀孕第 5 个月，孕妇腹部的隆起开始明显，由于食欲增强，体重的增加很明显。子宫增大，挤压上腹部后孕妇会感到饱胀和消化不良。

怀孕第 6 个月，孕妇的肚子越来越大，体重明显增加，常常感到背部、腰部疼痛，容易疲劳，乳房更大了，这时千万不要慌，要保持心情舒畅，以愉快的心情来面对这些现象。

3 | 孕晚期的特点 |

怀孕第7个月，孕妇的子宫越来越大，体形发生明显变化。常会出现小腿抽筋、便秘，后背和腰部有时会感到疼痛，此时应去医院检查、治疗。

怀孕第8个月，孕妇的腹部突出，身体沉重，行动困难。有时会出现浮肿，如果经过夜晚的睡眠后，第二天早晨浮肿仍不消退，则属于异常现象。如果同时伴有头昏眼花、心悸、气急等异常情况，应尽快去医院检查。

怀孕第9个月，孕妇的子宫继续增大，压迫心脏、胃，可引起气急、胃胀、食欲减退，此时要注意休息，适度运动，少食多餐，定期去做产前检查。

怀孕第10个月，孕妇会有尿频、阴道分泌物增多等现象。另外，因为胎头入盆后子宫下降，对胃部的压迫有所减轻，所以孕妇的食欲会增加。

4 | 孕期各系统的代谢特点 |

正常的怀孕将引起生理和组织上的改变。这些变化是在调节母体的新陈代谢，提供一个适于胎儿生长的环境，并满足孕妇在生产和哺乳时的需求。

生殖系统

1. 子宫长度从7.5厘米增至35厘米，重量由70克增至足月时的1000克，宫腔内容积至足月时增大500~1000倍，子宫血流量将从非孕期的每分钟51.7毫升升至足月时的每分钟500~700毫升。孕期子宫有不规则无

痛性收缩的现象，随着妊娠月份的增加，收缩次数也会增多。

2. 宫颈、阴道及外阴组织充血、水肿、增生，因而变得柔软、扩张性好。

血液系统

红细胞总量到足月时增加33%，白细胞轻度增加，至妊娠30周达到高峰。在血容量的增加上个体差异很大，增加值从20%~100%不等。妊娠后期血红蛋白会下降15~20克/毫升。

凝血方面，血小板计数无改变，凝血因子II、V、VII、VIII、IX、X增加，血浆纤维蛋白原增加50%，凝血因子XI、XIII由于血液稀释而减少。

心血管系统

1. 心率自怀孕8~10周开始增快，至34~36周达到高峰，以后渐降。心率每分钟增加10~15次，24小时共增加1.44~2.16万次。

2. 心排出量在孕12周开始增加，至30周约增加30%，此后持平。

3. 血压在妊娠早期及中期，因外周血管阻力下降，使舒张压在孕16~20周时可降低2.0千帕，以后逐渐上升，至孕末期恢复正常水平。

温馨提示

上肢静脉压在孕期较稳定，下肢静脉压因受妊娠子宫压迫导致上升，从怀孕第12周开始升高，到妊娠晚期可高出正常水平100~200帕。因此，孕妇要注意休息，预防水肿及孕期静脉曲张等病。