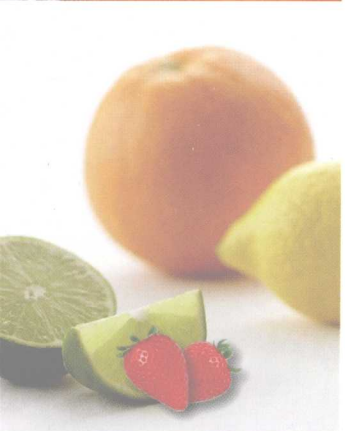




准妈妈^的 智慧饮食

主编 杨一丁 张 伟 高文勇

全面从医生和营养保健的视角，
充分发掘日常生活中饮食的最大价值，
把吃出健康贯穿于孕育的全过程，
科学展示了：

- 饮食原则
- 四季养生
- 优生优育
- 防病药膳
- 适时补益，启迪孕妇孕育中的饮食智慧。
- 食用宜忌
- 食物胎养
- 家常保健
- 菜肴调养



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



准妈妈的智慧饮食

主编 杨一丁 张伟 高文勇

编者 杨一丁 张伟 高文勇

王岩 刘峙 武刚毅

杨文婷 李冰 邹静

插图 李冰



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈的智慧饮食 / 杨一丁等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-117-10242-1

I. 准… II. 杨… III. 孕妇-营养卫生

IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第070166号

准妈妈的智慧饮食

主 编: 杨一丁 张 伟 高文勇

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 12.5

字 数: 162 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10242-1/R · 10243

定 价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

新生代的孕妇由于受过良好的教育，对怀孕的整个过程具有广泛的知识需求，孕妇及其家人对胎儿的成长也具有非常高的期望。中国的饮食文化积淀丰厚，融合了现代科学营养的观念，以孕妇食物为视角的图书，对孕妇的保健会有积极促进作用，同时对保护妇女儿童的健康有重要的意义。

本书内容科学、丰富、实用，以孕妇为对象，以食物为主线，将不同怀孕时期的膳食要求，食物的调养，预防孕期常见病症的食疗，四季的饮食保健，优生优育，饮食胎教，孕期应少吃或不吃的食物，临产孕妇的饮食安排，月子中的膳食调养，产后的养育膳食要求，产妇的自身食疗保健等知识融于书中，并且配有大量插图，图文并茂，令人赏心悦目。全书文字生动简明，以朴实的语言，人性化的理念，深入浅出的写作手法，提供了具有家庭适用性和可操作性的方法，直白地告诉孕妇应该如何进行饮食调养。吃得明白，活得健康，生的孩子也聪明、活泼和健康。

编者

2008年6月



目 录

第一部分 怀孕前期的膳食准备

1. 选择食物的原则	1
2. 对准孕妇有益的食物	2
蛋白质——生命的物质基础	2
脂类	2
碳水化合物——最经济的必需营养源	4
维生素——维系人体生命和代谢的卫士	4
矿物质——生命的重要营养成分	10
3. 对育龄夫妇受孕有益的食疗方案	14
提高精子状态	15
改善排卵功能	15
改善受精卵着床能力	16
改善输卵管功能	16
改善子宫功能	16
4. 对胎儿有益的食物	17
5. 优生优育的食物推荐	19
蛋白质与脂肪	19
碳水化合物	20
矿物质	20
富含维生素类的食物	20
富含微量元素的食物	20
饮食排毒	20



通过饮食, 预防和矫正先天不足	21
6. 怀孕后预防常见病的食物准备	22
容易过敏者的饮食注意	22
容易感冒者的食疗小方	23
气虚体质的食疗小方	23
血虚体质的食疗小方	24
阴虚体质的食疗小方	24
阳虚体质的食疗小方	25

第二部分 怀孕初期的膳食准备 (怀孕1~3个月)

1. 选择食物的原则	26
2. 怀孕初期的生理特点	27
3. 优生与补锌	27
补锌的食物指导	29
4. 怀孕初期的饮食调节	30
膳食安排的指导原则	30
5. 怀孕初期重点关注的食物	31
6. 怀孕初期慎重选择的食物	36
7. 容易造成流产和伤胎气的食物	37

第三部分 怀孕中期的膳食准备 (怀孕4~6个月)

1. 选择食物的原则	40
主要原则	40
2. 怀孕中期的生理特点	41
3. 怀孕中期的饮食调节	41
鲜奶	42



鸡蛋	43
禽、畜肉及内脏	43
大豆及其制品	43
蔬菜、水果	43
海产品	44
坚果类食品	44
4. 孕妇宜多吃的食物	45
补气养血	45
补钙	45
5. 怀孕中期的饮食不宜	46

第四部分 怀孕后期的膳食准备 (怀孕7~9个月)

1. 选择食物的原则	47
2. 怀孕后期的生理特点	48
体重变化	48
消化系统的变化	48
心血管的变化	48
血液循环系统的变化	48
泌尿系统的变化	48
内分泌系统的变化	49
3. 怀孕后期的膳食调节	49
4. 孕妇的饮食平衡	50
饮食平衡的原则	50
饮食平衡的食疗方	51
重点提示	55
5. 分娩时的最佳食物	56
板栗	57
萝卜	57



柠檬.....	57
牛肉.....	57
葡萄.....	58
酸奶.....	58
小米.....	58
茼蒿.....	59
海鱼.....	59
海参.....	60
野菜.....	60
红枣.....	60

第五部分 孕妇的四季饮食保健

1. 四季选择食物的原则	61
寒性体质	61
热性体质	61
中性体质	62
2. 春季孕妇饮食安排	62
孕妇在春天应遵循的健康保健原则	63
孕妇在春天的饮食要求	64
春季孕妇选用食物的功能与推介	65
春天常吃的食物介绍	66
春季孕妇防病膳食	68
孕妇春季慎吃海产品	70
3. 夏季孕妇的膳食调养	70
夏季孕妇饮食调养原则	70
夏季适宜孕妇的食方	72
4. 秋季孕妇的食物补益	73
秋季孕妇适合吃的水果	74



孕妇秋季的日常膳食推介	75
孕妇秋天应慎重选择的食品	77
孕妇秋天注意防范的疾病	77
秋季孕妇预防疾病食疗小方	79
防治扁桃体炎的食疗小方	79
防治咽喉痛的食疗小方	79
防治咳嗽多痰的食疗小方	80
防治口腔溃疡的食疗小方	80
防治哮喘的食疗小方	80
防治高血压眩晕的食疗小方	80
5. 冬季孕妇的饮食保养	80
冬季孕妇饮食调理进补的原则	82
冬令进补宜用的食物	82
孕妇冬季保健饮食推介	83
冬季孕妇感冒食疗小方	84
感冒初期咽喉痒痛食疗小方	84
感冒时鼻塞、流涕食疗小方	85
感冒时汗不能发的食疗小方	85
孕妇冬季应预防妊娠高血压综合征	86

第六部分 预防孕期常见病症的食疗

1. 预防先兆流产食疗	87
2. 早孕呕吐的食疗方	89
对早孕呕吐也可以用以下食疗调理	89
3. 孕期贫血的食疗方	93
预防妊娠贫血的食疗方	93
4. 孕期水肿的食疗方	96
妊娠水肿的食疗方法	97



5. 孕期感冒的食疗方	98
几种治疗感冒的食疗方法	98
6. 孕期失眠的食疗方	99
7. 孕期抽筋的食疗方	100
8. 孕期尿频的食疗方	101
9. 孕期口干、口苦的食疗方	102
10. 孕期咽喉痛的食疗方	103
11. 孕妇牙龈出血的食疗方	103
12. 孕妇便秘的食疗方	104
13. 孕期心悸的食疗方	105
14. 产前抑郁的食疗方	106
15. 产后缺乳的食疗方	106
16. 产后恶露不净的食疗方	108
17. 产后腹痛的食疗方	109

第七部分 孕期宜吃和不宜吃的食物

1. 怀孕期间宜多吃的食品	111
简要介绍几种坚果的功能作用	112
2. 孕妇不宜吃的食物	114
螃蟹	114
甲鱼	114
薏米	114
马齿苋	115
桂圆	115
浓茶或咖啡	115
霉变食品	115



山楂.....	115
食盐.....	115
人參蜂王漿.....	115
卤制食品.....	115
罐头食品.....	116
辣椒.....	116
芦荟.....	116
发芽或霉变的土豆.....	116
按食品分类的不宜吃的食物.....	116
3. 对孕妇健康和胎儿生长发育不宜的饮食	117
不宜高脂肪饮食.....	117
不宜高蛋白饮食.....	117
不宜高糖饮食.....	118
不宜高钙饮食.....	118
不宜吃过度咸的食物.....	118
不宜过度食用酸性食物.....	119
不宜滥服温热性补品.....	119
不宜食用霉变食品.....	119
不宜长期素食.....	120
不宜饮用刺激性饮料.....	120
4. 禁用的西药	121
解热镇痛药物.....	121
抗生素类药物.....	121
抗疟药物.....	121
抗甲状腺药物.....	121
抗肿瘤药物.....	121
激素类药物.....	121
抗癫痫药物.....	122
抗组胺药.....	122



降血糖药	122
抗抑郁药	122
维生素A	122
5. 禁用的中药	122
峻下滑利的药物	122
辛香走窜药物	123
性寒凉平肝药物	123
辛热燥烈药物	123
活血化瘀药物	123
破气类药物	123
其他药物	123
孕期需要注意的药物（在医生的指导下和认可下谨慎使用）	123

第八部分 临产孕妇的饮食安排

1. 临产前的膳食重要性	126
2. 有助于分娩的食物	126
提供几款产前的膳食小方	127
3. 有助于恢复产妇体力的食品	128

第九部分 月子中的膳食调养

1. 月子期间的饮食要求	132
产妇的饮食原则	132
产妇在月子里的食物推荐	133
2. 有利于产妇的食物	134
有益于产妇的具体食物	134
3. 有助于催乳的膳食调理	137



4. 产妇的饮食禁忌 141
 - 禁食寒凉、辛辣食品 141
 - 产后饮食不宜大补 141
 - 蔬菜、水果不可少吃 142
 - 中药食疗滋补也要辨证施用，不可自行乱补 142
 - 忌饮茶 142
 - 产妇应知的预防性膳食指导 142
5. 产妇慎用和禁用的药品 143
 - 哺乳期妇女忌服哪些药 144

第十部分 产后的养育膳食要求

1. 产后养育膳食原则 145
 - 营养丰富的食物要多吃 145
 - 食用的食物品种多样化 145
 - 食用易消化吸收的食物 145
 - 不盲目忌口，不挑食，不偏食 145
2. 哺乳期产妇的饮食规范 146
 - 饮食要富含蛋白质 146
 - 主副食种类要多样化，不要偏食 146
 - 多吃含钙丰富的食物 147
 - 多吃含铁丰富的食物 147
 - 合理摄取必需脂肪 147
 - 多吃蔬菜、水果和海藻类 147
 - 多进食各种汤饮 147
 - 不吃辛辣、酸食物，少吃甜食 147
 - 少吃盐和腌制食物，不饮酒、不吸烟 148
3. 提高母乳的质量 148
 - 优点 148



缺点	149
提高母乳的质量, 哺乳期妇女应做到以下几点	149
如何促进乳汁的分泌	150
饮食促发乳汁	150
下奶蔬菜简介	153
4. 养育的食物选择	155
5. 不能母乳喂养的病症	158
由于乳母的身体原因不能喂养的情况	158
由于婴儿状况不能喂母乳的情况	158
6. 母乳喂养的注意事项	159
不宜提前哺乳	159
不宜喂而不饱	159
不宜长期食母乳	159
不宜喂奶的时机	160
不宜穿外套和化纤内衣哺乳	160
不宜生气时哺乳	160
不宜带浓妆哺乳	160
不宜采用躺姿哺乳	160
不宜在哺乳时逗笑	160
不宜运动后哺乳	160
不宜用香皂洗乳房	161
不宜在哺乳期减肥	161

第十一部分 产妇的自身食疗保健

1. 产妇生育后恢复原则	162
主食的摄入要求	162
副食的摄入要求	163
蔬菜的食用类别	163



水果的食用种类	163
汤类的要求	164
饮品的种类	164
不宜多食的食物	164
值得注意的饮食习惯	165
2. 产后肥胖的调理	165
膳食调理	166
建立良好饮食习惯	168
有效运动	169
积极治疗	171
3. 产后恢复体形的饮食	172
推介几款产后恢复体形的饮食方	172
4. 产后腰酸背痛的认识	173
5. 产后体虚气弱的食疗	175
6. 消除黄褐斑	180
水果类	181
蔬菜类	181
豆类与奶制品	184
干果与带谷皮类食物	185



第一部分

怀孕前期的膳食准备

1. 选择食物的原则

育龄妇女的怀孕准备，首先是从受孕前开始的，一般认为准备时间应有3个月。丈夫作好饮食营养和身体健康等方面的准备，为妻子提供最优质的精子；妻子不仅要有受孕的心理准备，更



重要的是对饮食营养、机体补益和健康的预期调理，目的就是提高受精卵质量，加强十个月孕期孕育胎儿和产后抚育新生儿的能力。孕前期的营养状况直接影响到新生儿的身体和智力发育。

健康的育龄妇女在准备期中，饮食摄入要均衡，营养成分要充足，适量补充叶酸、钙、铁、锌、碘、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，同时要注意调控体重，坚决放弃不良的饮食习惯，如食用生食或未熟的食物，刺激性食物和过度加工的食品，脂肪过多和无营养价值食物，以及吸烟、喝酒等不良嗜好。





2. 对准孕妇有益的食物

蛋白质——生命的物质基础

蛋白质的重要性：蛋白质是构成人体细胞的主要物质，同时，蛋白质中的氨基酸对脑细胞生长、发育极为重要。如果孕妇缺少蛋白质，可能影响垂体促性腺激素的分泌，雌激素及黄体酮减少，严重时可导致妊娠中断。

脂类



能供给能量，而且是细胞的重要组成物质。怀孕期间，胎儿各组织器官的形成离不开脂类。

家庭常食用的富含蛋白质和脂肪的食物：

肉

牛肉	每100克含---蛋白质19.9克，脂肪4.2克
鸡肉	每100克含---蛋白质19.3克，脂肪9.4克
猪肉	每100克含---蛋白质13.2克，脂肪37.0克