



# 孕期 营养食谱

Nutritional Cookbook  
of  
Pregnant Period

刘仪伟/编



天津人民出版社

16

# 孕 期 营养食谱

刘仪伟 / 编

Nutritional Cookbook  
of  
Pregnant Period



天津人民出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

孕期营养食谱 / 刘仪伟编. —天津: 天津人民出版社,  
2005.6

ISBN 7-201-05065-6

I. 孕... II. 刘... III. 孕妇—妇幼保健—食谱  
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 055069 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022)23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: [mingchan@tjrm.com.cn](mailto:mingchan@tjrm.com.cn)

上海图宇印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

787 × 1240 毫米 32 开本 8 印张

字数 145 千字 印数: 1-15,000

定 价: 25.00 元

## 别让你老公闲着

怀孕是一件美好的事情，怀孕时的女人是最美的。我曾经也赶时髦般的写过诗，其中有写给妈妈的一句：

你腹部冉冉升起的那一道弧线，

是我一生最不能割舍的眷恋。

年纪渐长，恋爱、结婚。在真实得不能再真实的婚姻里面，所有的浪漫均缓缓飘落至凡尘，原来浪漫必须是具体的，具体到一句话、一个吻、一束鲜花、一顿晚餐……

如果你爱他，就将你的爱具体吧，具体到每一件琐事，具体到每一个细节。

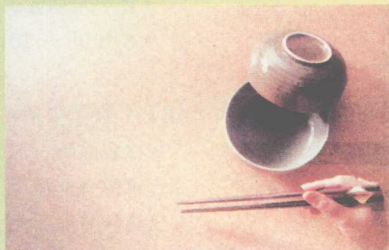
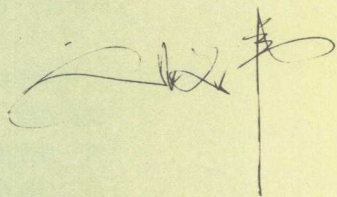
怀孕就是将爱具体到极致的表现。在我的知识范围里，做为一个丈夫，一个准父亲，理所当然应该学会安慰妻子、应该学会更细致地照顾妻子、应该学会读有关怀孕的科学书、应该学会将心比心地去体谅妻子的感受、应该学会宽容妻子在怀孕期间的小性子……而且，还应该学会为妻子煮出适合她的、她喜欢的饭菜。

我编这一本书，与其说是献给大家的，不如说是送给自己的。做为一个丈夫，不管将来是否决定要孩子，他都必须提前了解这一切，时刻准备着，为怀孕的妻子服务。

怀孕后的每一个阶段都是不同的，所以需要不一样地对待。每一个月，随着婴儿在母体里渐渐成长，所需求的营养也是不同的，所以需要不同的餐食。任何滋补都不如食补，任何师傅都不如自己的亲人。这就是我编撰这一本食谱的初衷，希望能够给怀孕的美丽女子们一些参考，更希望给爱自己妻子的先生们一些借鉴。

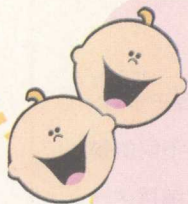
别让你的老公闲着，让他把他的爱具体到每一道菜里面，与你共享吧。

在此，要感谢我的挚友何春江先生，一位成都的知名大夫，为我提供了中医方面的依据，同时感谢与何先生合作的梁岷先生、解勇先生。



# 目 录

## Contents



### \* PART 1 怀孕期的基本营养知识 · · · 001

- \* 怀孕期间的营养需要 ··· 002
- \* 孕期健康饮食原则 ··· 006



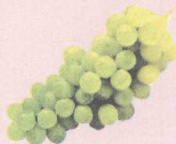
### \* PART 2 怀孕准备 · · · 011

- \* 生育计划 ··· 012
- \* 营养注意 ··· 014
- \* 推荐食谱 ··· 015
- \* 提高受孕机会, 保证受孕质量 ··· 033
- \* 小知识 ··· 034



### \* PART 3 怀孕早期 · · · 037

- \* 饮食原则 ··· 038
- \* 第一月推荐食谱 ··· 039
- \* 第二月推荐食谱 ··· 058
- \* 第三月推荐食谱 ··· 082
- \* 怀孕早期健康、安全的快乐生活 ··· 100
- \* 小知识 ··· 101



### \* PART 4 怀孕中期 · · · · 105

- \* 饮食原则 ··· 106
- \* 第四月推荐食谱 ··· 108
- \* 第五月推荐食谱 ··· 123
- \* 第六月推荐食谱 ··· 137
- \* 怀孕中期健康、安全的快乐生活 ··· 148
- \* 小知识 ··· 149





## \* PART 5 怀孕末期 ···· 153

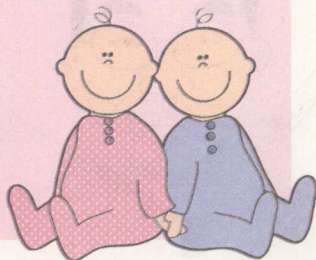
- \* 饮食原则 ··· 154
- \* 第七月推荐食谱 ··· 155
- \* 第八月推荐食谱 ··· 168
- \* 第九月推荐食谱 ··· 179
- \* 产前 ··· 189
- \* 怀孕末期健康、安全的快乐生活 ··· 192
- \* 小知识 ··· 193

## \* PART 6 产褥期 ···· 197

- \* 营养原则 ··· 198
- \* 推荐食谱 ··· 200
- \* 产后催乳 ··· 209
- \* 产后调养 ··· 212
- \* 小知识 ··· 215

## \* PART 7 生育期特殊情况的饮食营养 ···· 221

- \* 早孕反应 ··· 222
- \* 安胎 ··· 225
- \* 倦怠 ··· 231
- \* 烦躁与失眠 ··· 235
- \* 妊娠贫血 ··· 239
- \* 便秘 ··· 241
- \* 腹痛 ··· 242
- \* 下肢水肿 ··· 245
- \* 妊娠性高血压 ··· 247



# PART\*1

## 怀孕期的 基本营养知识







怀孕后，宝宝生长发育所需的一切都由你提供。营养不足和营养过剩都会引起各种问题。营养过剩会引起肥胖等问题，当然怀孕期间也不能节食，这会使你和宝宝得不到足够的营养，而营养是身心发育必不可少的。



### ☆ 怀孕期间的营养需要

#### 热量

怀孕初期，你和宝宝的变化都很小，没有必要特意增加热量供给。从第四个月开始，随着你和宝宝的一系列变化，应开始逐渐增加热量供给。到了临产前，为了避免宝宝过大造成难产，热量供给应适当控制。

在中国人的饮食习惯中，总热量的50%~60%是由米、面、杂粮等主食中的碳水化合物提供的，其余的由脂肪和蛋白质提供。多数情况下都是热量摄入过多，所以每日主食量以400~500克为宜；以植物油为主，避免动物性脂肪吃得过多；不吃或少吃太甜的食物；放弃你对油炸食物的爱好，并适当增加活动量。

#### 蛋白质

提供充足的蛋白质对宝宝的生长发育极为重要，你本身也需要充



足的蛋白质来保证子宫、胎盘和乳房的需要。蛋白质的供给应比怀孕前增加一倍。

为了你和宝宝的健康，在怀孕前后就应有意识地增加蛋白质的摄入。动物蛋白的最好来源是牛奶、鸡蛋和瘦肉，植物蛋白的最好来源是豆腐及豆制品。如果能保证每天一大杯牛奶、三至四个鸡蛋、适量瘦肉和豆制品，那么就能满足基本需要。

### 铁

怀孕中后期对铁的需要量会有所增加，这是为了提供在分娩时所流失血液的补给，增加宝宝肝内铁储存量，以供宝宝出生后六个月以内自身的需要。一般来说，只要不偏食，注意增加含铁丰富的动物肝脏、蛋黄、瘦肉等食品，同时多吃些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，促进食物中铁的吸收和利用，都能保障从日常饮食中获得足够的铁。如果有偏食，或怀孕前有缺铁性贫血、月经过多等情况，也可预防性地服用补铁制剂。

### 钙和磷

宝宝的牙齿是否整齐及坚固的关键时期是胎儿期和婴儿期。如果母亲的钙、磷供给不足，胎儿将从母体内抢夺以满足自己的需要，此





时你将因缺钙而出现掉牙、抽筋、腰酸背痛或骨盆畸形而影响自然分娩。所以，你应从牛奶、豆制品、干果类、芝麻、虾皮、海带等含钙丰富的食物中摄取充足的钙。蔬菜也有含钙丰富的，但有些蔬菜如菠菜含草酸多，其中的钙不易被吸收利用，因此应多食用含草酸少而钙含量多的蔬菜，如香菜、小白菜、苜蓿、蒜苗等。钙的最好来源是牛奶和奶制品，当然必要时需供给孕妇钙制剂，如乳酸钙、葡萄糖酸钙等。

磷同钙一样重要，但一般饮食中并不缺乏。

### 锌

锌对维持夜间视力有特殊作用，并能保护皮肤健康及维持机体免疫功能。如果你严重缺锌，会导致宝宝大脑发育不良、发育迟缓或畸形。海产品及肉类是锌的可靠来源，牡蛎的含锌量最高。蔬菜中的锌不易被吸收，谷类食物经发酵后其所含的锌才能被充分利用。

### 维生素

维生素对保证你的健康和促进宝宝的生长都是非常重要的。由于怀孕时维生素需要量高而利用率低，因此要注意不偏食、不挑食，做到粗、细粮搭配，多吃新鲜蔬菜和水果，可以避免发生维生素缺乏。在



相应阶段，由医生指导补充额外的维生素，如在妊娠全过程甚至怀孕前就可补充叶酸，有流产史的应补充维生素E，中后期应加强维生素A、D的补充。

另外必须要指出的是，有人误以为补充维生素就是多吃蔬菜和水果。其实，动物性食物也能提供大量的维生素。

### 水

怀孕两个月后，身体消耗热量的速度比怀孕前大大加快，体内的血液流量也增加了，这些变化会使你感到比平常热，汗量增多，所以要喝大量的水。

如果在怀孕的中末期出现浮肿，那是心脏的问题而不是喝水多的问题。

### 所需营养物质的主要来源

{营养素}	{食 物}
* 蛋白质	牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆腐及豆制品
* 铁	动物肝脏、蛋黄、瘦肉、菠菜、豆类、海藻
* 钙	奶制品、豆制品、干果、芝麻、虾皮、海带、鱼罐头
* 硒	海产品、肝、肾、肉类、整粒的谷类





* 锌	牡蛎等海产品、动物肝脏、肉类
* 碘	海带、紫菜、鱼肝
* 纤维素和果胶	蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、苹果、薯类
* 维生素 A	肝、乳制品、蛋黄、菠菜、胡萝卜、番茄、鱼肝油
* 维生素 D	鱼肝油、蛋黄、沙丁鱼（此外还需日照）
* 维生素 E	麦芽、菜油、玉米油、坚果、葵花子
* 维生素 K	高丽菜、菠菜、肝
* 维生素 B <sub>12</sub>	肝、蛋、肉、牡蛎、牛奶
* 维生素 B <sub>1</sub>	全麦食品 / 糙米、豆类、酵母、肝、坚果、绿色蔬菜
* 维生素 B <sub>2</sub>	全麦食品 / 糙米、肝、海产品、牛奶、蛋、绿色蔬菜
* 维生素 B <sub>6</sub>	全麦食品、酵母、麦芽、肝、蘑菇、马铃薯
* 维生素 C	柑橘类水果、草莓、甜椒、番茄、马铃薯、绿菜
* 叶酸	绿色菜叶、橘子、豆类、酵母

### ☆ 孕期健康饮食原则

保证营养，重要的是具体吃些什么。你爱吃的不一定是宝宝需要的，强调营养也不是强制必须吃某种食物，应根据实际情况科学地安



排好每天的饮食。

健康饮食的关键不在于摄取某些具体的“保健成分”提取物，而是合理地搭配自然食物。

食物的质比量更重要。



### 品种丰富，少食多餐

多吃各类食物，为能帮助你充分消化吸收，不要将需要的食物集中在几次大餐吃。

科学合理的营养膳食应是荤素搭配、粗细结合、饥饱适度、不偏食、不挑食。注意蛋白质、脂肪、碳水化合物的合理搭配，保证足够的热量供给。怀孕期间最可能缺乏的是蛋白质、钙、铁和维生素。必要时可由医生指导服用补铁剂，补钙剂，维生素A、D等。

### 注重宝宝的成长需要



怀孕早期，宝宝发育较慢，营养的需要量不大。中期以后宝宝生长发育渐快，各种营养素的需要量随之增加。至妊娠末期，胎儿生长最快，各种营养素的需要量最多。所以你的饮食安排应根据宝宝的需要制定。





### 几点注意

牛奶是你的重要食物，为了宝宝，早一杯、晚一杯。

吃大量的水果与蔬菜，不仅可以提供丰富的维生素，还可以增加纤维素的摄取，也有利于宝宝的皮肤。

苹果对孕妇来说，是一种很好的水果——提神，防止便秘，营养丰富。

尽量吃新鲜的食物。不要将食品切割得太小，以免增加烹饪中营养素的损失。

控制盐分，禁食含盐量过高的食物，如豆腐乳等。

少吃油腻食物和甜食，这类食品热量高，营养价值低。

少用刺激性调料，如辣椒、咖喱等。

虽然菠菜中的草酸影响对钙、锌的吸收，但能提供较丰富的铁，因此应注意它的烹饪方法和搭配。

山楂可刺激子宫收缩，有自然流产史和先兆流产症状的孕妇在孕期不宜多吃；而产后多食则有助于子宫恢复。

油条中的明矾含铝，对胎儿大脑发育不利。

酸性食物吃得过多可改变母体血液酸碱度，影响胎儿的生长发育。海参性滑，怀孕早期不宜食用。

木耳可降低血液的凝固性，易出现皮下紫斑，临产前的孕妇不宜



多食。

少量饮酒可以促进睡眠、放松精神、增强食欲，但饮酒过度会加重孕妇的肝、肾负担。

不喝咖啡、浓茶，不吸烟。茶可影响孕妇对铁的吸收；吸烟影响胎儿的供氧，也是许多围产事件的直接祸根；咖啡能导致不孕、骨质疏松、心肌梗塞、高血压和胎儿畸形等。

### 药补与食补

从治疗血虚劳损等慢性病的临床实践中可得出结论：补药能起到一定的补虚作用，但是营养物质欠全面，见效较慢，药价较贵，患者负担重。而食补效果比药补明显，营养全面，价格低廉，实用价值高，食物的获取也较全面。如果食用得法，适时、适当、适量，疗效会更好更快。

