

Book **好孕优生** 系列图书 由

北京协和医院专家携多家医院专家 **联合打造**

孕产期同步 营养全书

15个孕产期同步营养指导方案

20种准妈妈最需要的营养素

15个孕产期常见状况的饮食调养方案

180道孕产期营养开胃餐

给胎儿一个完美的营养补充计划

让准妈妈有一个完整的饮食安排



搜狐母婴频道 **搜狐母婴**
独家推荐 babys.sohu.com

北京协和医院

妇产科副主任医师
中国优生科学协会理事

中华医学会会员

临沂市医学会会员

马良坤
杨晓庆

主编

吉林科学技术出版社

作者介绍



马良坤

北京协和医院

妇产科副主任医师
中国优生科学协会理事

1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，2007年被评为副主任医师。曾发表学术文章近三十篇，参与编写专业书籍5部，翻译专业书籍4部。参加国家“十五”“十一五”和院内研究课题多项，取得了很好的成绩。对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。



杨晓庆

中华医学会会员

临沂市医学会会员

医学硕士，主治医师，从事临床工作十余年，发表省级论文十余篇，参加省市级科研课题6项，多次受到专家和领导的好评。有丰富的临床诊断治疗及营养保健经验。对孕产妇的保健有深刻、独到的理解，并在孕期营养、产褥期营养等领域进行了深入研究。

网络互动

WangLucHuDong



如果您对“好孕优生”系列图书有任何意见和建议，可以登陆

<http://home.babytree.com/u/u113782818/j/2270203>

发表您的看法



如果您在妊娠和育儿的过程中遇到困难，可以登陆

<http://home.babytree.com/u/u113782818/j/2270203>

我们会帮助您咨询专家，尽量解决您的问题

好孕优生

责任编辑 宛霞 端金香 李励夫
封面设计 二行设计 于通
封面模特 金雨歆

团购热线：0431-85674016

上架建议 孕产类

ISBN 978-7-5384-4398-1



9 787538 443981 >

定价：29.90 元

Book  好孕优生 系列图书



马良坤 主编
杨晓庆

孕产期同步 营养全书



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期同步营养全书 / 马良坤, 杨晓庆主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5384-4398-1

I. 孕… II. ①马…②杨… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
②产妇—营养卫生—基本知识 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129586 号

孕产期同步营养全书

主 编
编 委
责任编辑
模特人物

马良坤 杨晓庆
张 明 赵海欧 冷 冰 赵海燕 徐冬松 陈望利
宛 霞 端金香 李励夫
金雨歆 杨 杨 叶丽李 张 菁 汲春晓 卢 莎
张 丛 宝豆妈 苑 鑫

封面设计
技术插图

一行设计 于 通
于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 王 平 王泽良 邓美娜 李双双

出版发行
社 址
邮 编

吉林科学技术出版社
长春市人民大街4646号
130021

发行部电话

0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话

0431-85674016 85635186

储运部电话

0431-84612872

网 址

<http://www.jlstp.com>

实 名

吉林科学技术出版社

印 刷

长春新华印刷有限公司

规 格

880mm×1230mm 20开

印 张

12

字 数

220千字

版 次

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-5384-4398-1

定 价

29.90元

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换



P 前言 reface



你是否正准备要一个孩子，那么从现在起你的身体不再只属于你自己，你的身体健康还关系到未来宝宝的健康，所以请善待你的身体，善待你的健康，这些都会是你未来宝宝健康的基础。

如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，这会在很大程度上确保宝宝的健康。

在孕前把身体调节到一个很好的状态，这会使你的宝宝从起跑线就领先于其他的宝宝，再加上孕期的精心呵护，这会使你的宝宝在成长中更有优势。这些都是你的骄傲，因为你为宝宝做到了最好。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这十个月中，每个阶段都会出现不同的惊喜与感受，同时每个阶段对营养的需求也不一样。就让本书带领你，从怀孕到产后，让你了解孕妈妈和胎儿都需要些什么，为什么需要这些，应该怎么补充，让孕妈妈健健康康地怀孕，顺顺利利地孕育出一个健康宝宝。

本书共分四个部分，第一部分和第二部分主要介绍从孕前到产后，孕妈妈该怎么吃，吃什么，吃多少，从而保证身体营养的摄入。第三部分介绍了一些孕产期你可能会出现的症状，并会给你提供一个最佳的解决办法，让你安心解决这些小问题。第四部分介绍了20种明星营养素，告诉你营养素对你有什么好处，你能从什么地方得到它。

本书倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者能养成正确的饮食习惯，伴随孕妈妈一起走过难忘的孕产期，一起分享“健康妊娠”的秘诀。

Contents

1 PART

孕期同步营养方案

孕前六个月

孕前要加强营养	18
孕前男性的饮食不容忽略	19
孕前女性饮食六忌	21
孕前宜吃的营养食物	22
必知的优生优育知识	23
特别关注——做好理财计划	24

孕前六个月夫妻菜谱举例

黄瓜拌蛰丝	26
南瓜豉汁蒸排骨	26
银鱼豆芽	27
酸甜彩椒	27
胡萝卜煮蘑菇	28
松仁玉米	28
玻璃白菜汤	29
素花炒饭	29

孕前三个月

孕前三个月的营养方案	30
------------------	----

不易受孕型人的饮食	32
孕前要控制体重	32
必知的优生优育知识	34
特别关注——营养与妊娠的关系	39

孕前三个月夫妻菜谱举例

猕猴桃饮料	40
菜花炒鸡蛋	40
奶油菠菜汁	41
豆芽卷心菜	41
馄饨	42
土豆鸡蛋卷	42
橘味海带丝	43
奶油娃娃菜	43

怀孕第一个月

发育特征	44
本月营养师建议	44
本月需要补充的营养物质	45
本月禁忌	46
必知的优生优育知识	47
特别关注—— 检查是否受孕的三种方法	49

目录

怀孕第一个月开胃菜谱举例

麻婆土豆	50
姜丝枸杞炒山药	50
绿豆芽炒鳝丝	51
香菇菜心	51
糟冬笋	52
番茄炖牛肉	52
花生粥	53
砂仁鲫鱼汤	53

怀孕第二个月

发育特征	54
本月营养师建议	55
本月需要补充的营养物质	56
孕妈妈没食欲怎么办	57
本月禁忌	57
必知的优生优育知识	59
特别关注——	
小心这些易造成流产的食物	60

怀孕第二个月开胃菜谱举例

荞麦面条	61
虾皮香芹燕麦粥	61
银鱼炒蛋	62

特色温拌面	62
八宝甜粥	63
竹笋鲫鱼汤	63
凉拌苦瓜丝	64
酸奶酪	64
葡萄丝糕	65
木瓜烧带鱼	65

怀孕第三个月

发育特征	66
本月营养师建议	67
本月需要补充的营养物质	68
本月禁忌	68
必知的优生优育知识	70
特别关注——	
孕妈妈远离这些过敏性食物	71

怀孕第三个月开胃菜谱举例

清炒韭黄	72
法式洋葱汤	72
鲜笋嫩鸡汤泡饭	73
红汁番茄米粉	73
香椿蛋炒饭	74
鸡丝拌银芽	74
拌白菜土豆丝	75
麻辣茄饺	75

Contents

■ 怀孕第四个月

发育特征	76
本月营养师建议	77
本月需要补充的营养物质	78
本月禁忌	79
必知的优生优育知识	80
特别关注——	
适合孕妈妈的保健运动操	82

● 怀孕第四个月营养菜谱举例

酸奶胡萝卜泥	84
南瓜沙拉	84
缤纷水果饭团	85
蜂蜜柚子茶	85
大枣蛇床子粥	86
雪菜炒冬笋	86
黑木耳肉羹汤	87
草莓水果羹	87

■ 怀孕第五个月

发育特征	88
本月营养师建议	89
本月需要补充的营养物质	91

本月禁忌	91
必知的优生优育知识	92
特别关注——特殊妈妈饮食攻略	94

● 怀孕第五个月营养菜谱举例

百合冰糖银耳粥	97
冰糖梨粥	97
虾干炒掐菜	98
上汤菠菜	98
艾叶羊肉汤	99
酥炸甜核桃	99

■ 怀孕第六个月

发育特征	100
本月营养师建议	101
本月需要补充的营养物质	103
本月禁忌	103
必知的优生优育知识	104

● 怀孕第六个月营养菜谱举例

山楂炖兔肉	106
豆浆粥	106
豆腐干炒芹菜	107
烤丝瓜	107
奶油白菜汤	108

目录

西芹菠菜汁	108
黄瓜炒籽虾	109
咸蛋黄炒南瓜	109

怀孕第七个月

发育特征	110
本月营养师建议	111
本月需要补充的营养物质	112
本月禁忌	113
必知的优生优育知识	113
特别关注——	
适合孕中期做的运动操	115

怀孕第七个月营养菜谱举例

花生红枣粥	116
丝瓜面粉团	116
香菇降脂汤	117
虾皮冬瓜	117
桂圆黑枣炖乌鸡	118
参味小米粥	118
绿豆莲子荷叶粥	119
莼菜香菇冬笋汤	119

怀孕第八个月

发育特征	120
本月营养师建议	121
本月需要补充的营养物质	122
本月禁忌	123
必知的优生优育知识	124
特别关注——	
适合怀孕第八个月的胎教	126

怀孕第八个月营养菜谱举例

香菜黄豆汤	127
大枣冬菇汤	127
香菇鸡肉羹	128
酸辣冬瓜汤	128
优格麦果泥	129
花生猪蹄汤	129

怀孕第九个月

发育特征	130
本月营养师建议	131
本月需要补充的营养物质	132
本月禁忌	133

Contents

必知的优生优育知识..... 134

特别关注——

孕妈妈必吃的扫斑食物..... 135

怀孕第九个月营养菜谱举例

猕猴桃红枣汤..... 138

糖拌梨丝..... 138

山药红米粥..... 139

虾皮紫菜蛋汤..... 139

鲫鱼汤..... 140

豆浆炖羊肉..... 140

罗汉燕麦粥..... 141

蔬菜粥..... 141

怀孕第十个月

发育特征..... 142

本月营养师建议..... 143

本月需要补充的营养物质..... 144

本月禁忌..... 145

必知的优生优育知识..... 146

特别关注——告别酣吃酣睡..... 150

怀孕第十个月营养菜谱举例

草莓蔬果汁..... 151

乌鸡白凤尾菇汤..... 151

菠菜紫菜粥..... 152

牛奶花蛤汤..... 152

木瓜煲猪蹄..... 153

鲤鱼赤豆汤..... 153

阿胶猪肉汤..... 154

南瓜浓汤..... 154

2 PART

产后同步营养方案

月子期营养指导

月子期的必备营养素..... 156

月子期的健康饮食..... 158

月子期饮食禁忌..... 159

月子期营养菜谱举例

金银豆腐..... 160

金针莲子粥..... 160

腐乳豆腐羹..... 161

什锦豆瓣干拌饭..... 161

目录

■ 哺乳期营养指导

哺乳期营养师建议	162
新妈妈的美容食疗	164
哺乳期饮食禁忌	164

● 哺乳期营养菜谱举例

健美牛肉粥	165
山药萝卜粥	165
柏子仁粥	166
西米鹌鹑蛋粥	166
三色冬瓜丝	167
番茄醋拌海蜇丝	167

■ 产后六个月营养指导

新妈妈饮食瘦身提示	168
产后六个月饮食禁忌	169

● 产后六个月营养菜谱举例

面包托煎蛋	170
橘羹汤圆	170
芥末香菜	171
红花绿叶	171
鸡蛋玉米粒	172
玉米片牛奶粥	172

3 PART

孕产期异常与 常见病饮食调养

■ 妊娠剧吐

对孕妈妈的影响	174
相关注意	174
对你有益的食物	175
相关菜谱推荐	175
牛肉末炒芹菜	175
小番茄炒鸡丁	175

■ 孕期贫血

对孕妈妈的影响	176
相关注意	176
对你有益的食物	177
相关菜谱推荐	177
荠菜肉馄饨	177

■ 孕期便秘

对孕妈妈的影响	178
---------------	-----

Contents

相关注意	178
对你有益的食物	179
相关菜谱推荐	179
排骨冬瓜汤	179
荸荠汤	179

■ 孕期失眠

对孕妈妈的影响	180
相关注意	180
对你有益的食物	181
相关菜谱推荐	181
蛋花肉丝豆芽汤	181
绿豆薏仁粥	181
猪肝绿豆粥	181

■ 孕期水肿

对孕妈妈的影响	182
相关注意	183
对你有益的食物	183
相关菜谱推荐	183
地瓜炒粟米	183

■ 妊娠高血压综合征

对孕妈妈的影响	184
相关注意	184
对你有益的食物	185
相关菜谱推荐	185
肉片炒黄瓜	185

■ 妊娠糖尿病

对孕妈妈的影响	186
相关注意	186
对你有益的食物	187
相关菜谱推荐	187
山药红花萝卜粥	187
卤汁茄子	187

■ 产后奶水不足

不适表现	188
相关注意	188
对你有益的食物	189
相关菜谱推荐	189

目录

双色萝卜丝	189
金丝瓜卷	189

■ 产后恶露不净

不适表现	190
相关注意	190
对你有益的食物	191
相关菜谱推荐	191
酸甜萝卜	191
白萝卜炖大排	191

■ 产后水肿

不适表现	192
相关注意	193
对你有益的食物	193
相关菜谱推荐	193
香菇挂面	193
香菇肉粥	193

■ 产后腹痛

不适表现	194
------------	-----

相关注意	194
对你有益的食物	195
相关菜谱推荐	195
香菇豆腐汤	195
香菇茭白汤	195

■ 产后便秘

不适表现	196
相关注意	196
对你有益的食物	197
相关菜谱推荐	197
百合白果粥	197
杏仁提子麦片粥	197

■ 产后食欲不振

不适表现	198
相关注意	198
对你有益的食物	198
相关菜谱推荐	199
糖醋参鲑片	199
烩三鲜	199
银鱼白菜汤	200

Contents

木瓜鳅鱼汤	200
冬瓜绿豆汤	200

4 PART

孕妈妈所需20种 明星营养素

叶酸

叶酸的生理功能	202
叶酸的摄入量	202
孕妈妈缺乏叶酸的危害	202
含有叶酸的食物来源	202
相关菜谱推荐	203
蒸南瓜粥	203
荷花粥	203
金枪鱼南瓜粥	203

蛋白质

蛋白质的生理功能	204
蛋白质的摄入量	204

孕妈妈缺乏蛋白质的危害	204
含有蛋白质的食物来源	205
相关菜谱推荐	205
姜汁糯米糊	205
豆末面包粥	205
蜂蜜水果粥	205

维生素A

维生素A的生理功能	206
维生素A的摄入量	206
孕妈妈缺乏维生素A的危害	206
含有维生素A的食物来源	207
相关菜谱推荐	207
排骨皮蛋粥	207
鲤鱼汁粥	207

维生素B₁

维生素B ₁ 的生理功能	208
维生素B ₁ 的摄入量	208
孕妈妈缺乏维生素B ₁ 的危害	208
含有维生素B ₁ 的食物来源	208
相关菜谱推荐	209

目录

菜菔子粥	209
鲢鱼小米粥	209

■ 维生素B₂

维生素B ₂ 的生理功能	210
维生素B ₂ 的摄入量	210
孕妈妈缺乏维生素B ₂ 的危害	210
含有维生素B ₂ 的食物来源	211
相关菜谱推荐	211
节瓜鸡肉粥	211
胡萝卜甜粥	211

■ 维生素B₃

维生素B ₃ 的生理功能	212
维生素B ₃ 的摄入量	212
孕妈妈缺乏维生素B ₃ 的危害	212
含有维生素B ₃ 的食物来源	212
相关菜谱推荐	213
黄花菜瘦肉粥	213
生姜粥	213
脊肉粥	213

■ 维生素B₆

维生素B ₆ 的生理功能	214
维生素B ₆ 的摄入量	214
孕妈妈缺乏维生素B ₆ 的危害	214
含有维生素B ₆ 的食物来源	215
相关菜谱推荐	215
苹果麦片粥	215
鲈鱼粥	215

■ 维生素B₁₂

维生素B ₁₂ 的生理功能	216
维生素B ₁₂ 摄入量	216
孕妈妈缺乏维生素B ₁₂ 的危害	216
含有维生素B ₁₂ 的食物来源	216
相关菜谱推荐	217
甜藕粥	217
芹菜牛肉粥	217

■ 维生素C

维生素C的生理功能	218
维生素C的摄入量	218

Contents

孕妈妈缺乏维生素C的危害	218
含有维生素C的食物来源	219
相关菜谱推荐	219
养血益神粥	219
双米豆粥	219
肉蛋豆腐粥	219

■ 维生素D

维生素D的生理功能	220
维生素D的摄入量	220
孕妈妈缺乏维生素D的危害	220
含有维生素D的食物来源	221
相关菜谱推荐	221
黄豆蓉粥	221
桑葚果粥	221
番茄土豆鸡末粥	221

■ 维生素E

维生素E的生理功能	222
维生素E的摄入量	222
孕妈妈缺乏维生素E的危害	222
含有维生素E的食物来源	222

相关菜谱推荐	223
鲜香黑芝麻粥	223
楮实子丁香粥	223

■ 维生素K

维生素K的生理功能	224
维生素K的摄入量	224
孕妈妈缺乏维生素K的危害	224
含有维生素K的食物来源	225
相关菜谱推荐	225
鲜滑鱼片粥	225
金银花粥	225

■ 碳水化合物

碳水化合物的生理功能	226
碳水化合物的摄入量	226
孕妈妈缺乏碳水化合物的危害	226
含有碳水化合物的食物来源	227
相关菜谱推荐	227
莴苣子粥	227
莲子糯米粥	227
山药芝麻粥	227

目 录

脂肪

脂肪的生理功能	228
脂肪的摄入量	228
孕妈妈缺乏脂肪的危害	228
含有脂肪的食物来源	229
相关菜谱推荐	229
麦冬竹叶粥	229
猪蹄茭白汤	229

膳食纤维

膳食纤维的生理功能	230
膳食纤维的摄入量	230
孕妈妈缺乏膳食纤维的危害	230
含有膳食纤维的食物来源	231
相关菜谱推荐	231
黑芝麻糙米粥	231
榛子杞子粥	231
清蒸鲷鱼	231

钙

钙的生理功能	232
--------------	-----

钙的摄入量	232
孕妈妈缺乏钙的危害	232
含有钙的食物来源	233
相关菜谱推荐	233
冬瓜羊肉汤	233
鸡肝鸡骨架汤	233
红枣莲藕排骨汤	233

铁

铁的生理功能	234
铁的摄入量	234
孕妈妈缺乏铁的危害	234
含有铁的食物来源	234
相关菜谱推荐	235
参芪鸡片汤	235
紫菜海米蛋汤	235

锌

锌的生理功能	236
锌的摄入量	236
孕妈妈缺乏锌的危害	236
含有锌的食物来源	236