

准妈妈



怎么吃

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。





准妈妈 怎么吃



www.哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈怎么吃 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3
(健康中国. 第三辑)
ISBN 978-7-80753-381-8

I. 准… II. 崔… III. 孕妇—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012410 号



书 名: 准妈妈怎么吃

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 于海燕 程晓波

责任编辑: 王 放 尹 君

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-381-8

定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



孕育生命是一件神圣的事情,生命的成长更多的是依赖于科学的孕产知识。而对于大部分女性来说,她们一生中也许只有一次孕育生命的机会,到底如何迎接新生命的到来,成为这个特殊群体不可忽视的问题。

每个新生的宝宝都仿佛初吐的嫩芽般脆弱,需要亲人的呵护与关心,尤其是那些准妈妈和处于哺乳期的妈妈,更是新生命的直接孕育者和哺育者。因此,对于这些准妈妈和哺乳妈妈的饮食起居、身心健康、日常护理等,都需要做到认真和细致。为此,我们特地编写了《生男生女靠自己》、《准妈妈怎么吃》、《哺乳妈妈怎么吃》这三本书,旨在为需要这方面知识的人群提供科学、全面的指导和帮助。这些书就像您的一位知心密友,将她所知道的知识和您分享;这些书就像是您的一位长辈,用她的经验给予每位初为人母者最直接的帮助;这些书更像是一份礼物,让新手妈妈在快乐阅读的同时,获得最有效的养育方法。

让每个家庭生活得温馨是我们最大的愿望,而让每位母亲获得健康则是我们努力的方向。希望这些书可以陪伴那些处于孕龄的年轻女性,让她们都成长为美丽、自信、健康的母亲,让宝宝在她们的怀抱中健康成长。



CONTENTS



P

ART

1

准妈妈必需营养素

蛋白质——建造身体组织

1. 建议日摄取量 12
2. 补充周期 12
3. 食物来源 12
4. 功效 13
5. 缺乏的影响 13
6. 搭配方案 13

脂肪——提供能量

1. 建议日摄取量 13
2. 补充周期 14
3. 食物来源 14
4. 功效 14
5. 缺乏的影响 14
6. 搭配方案 15

维生素 A——保护视力

1. 建议日摄取量 15
2. 补充周期 15
3. 食物来源 15
4. 功效 15
5. 缺乏的影响 15
6. 搭配方案 16

维生素 B₁——调节神经

1. 建议日摄取量 16
2. 补充周期 16
3. 食物来源 16
4. 功效 17
5. 缺乏的影响 17
6. 搭配方案 17

维生素 B₂——促进细胞再生

1. 建议日摄取量 18
2. 补充周期 18
3. 食物来源 18
4. 功效 18
5. 缺乏的影响 18
6. 搭配方案 18

维生素 B₃——维护消化系统健康

1. 建议日摄取量 19
2. 补充周期 19
3. 食物来源 19
4. 功效 19
5. 缺乏的影响 20
6. 搭配方案 20



维生素 B₆——维持蛋白质代谢

1. 建议日摄入量 20
2. 补充周期 20
3. 食物来源 20
4. 功效 21
5. 缺乏的影响 21
6. 搭配方案 21

维生素 B₁₂——预防贫血

1. 建议日摄入量 22
2. 补充周期 22
3. 食物来源 22
4. 功效 22
5. 缺乏的影响 22
6. 搭配方案 23

维生素 C——防治坏血病

1. 建议日摄入量 23
2. 补充周期 24
3. 食物来源 24
4. 功效 24
5. 缺乏的影响 24
6. 搭配方案 24

维生素 D——防止钙流失

1. 建议日摄入量 25

2. 补充周期 25
3. 食物来源 25
4. 功效 25
5. 缺乏的影响 26
6. 搭配方案 26

维生素 E——净化血液

1. 建议日摄入量 26
2. 补充周期 26
3. 食物来源 26
4. 功效 27
5. 缺乏的影响 27
6. 搭配方案 27

维生素 K——止血维生素

1. 建议日摄入量 28
2. 补充周期 28
3. 食物来源 28
4. 功效 28
5. 缺乏的影响 28
6. 搭配方案 28

钙——形成骨骼

1. 建议日摄入量 29
2. 补充周期 29
3. 食物来源 29
4. 功效 30

5. 缺乏的影响	30
6. 搭配方案	30

铁——造血物质

1. 建议日摄取量	31
2. 补充周期	31
3. 食物来源	31
4. 功效	31
5. 缺乏的影响	32
6. 搭配方案	32

碘——健康心智

1. 建议日摄取量	32
2. 补充周期	32
3. 食物来源	32
4. 功效	33
5. 缺乏的影响	33
6. 搭配方案	33

锌——愈合伤口

1. 建议日摄取量	34
2. 补充周期	34
3. 食物来源	34
4. 功效	34
5. 缺乏的影响	34
6. 搭配方案	35

纤维素——维持消化

1. 建议日摄取量	35
2. 补充周期	35
3. 食物来源	35
4. 功效	36

5. 缺乏的影响	36
6. 搭配方案	36

叶酸——形成红血球

1. 建议日摄取量	36
2. 补充周期	37
3. 食物来源	37
4. 功效	37
5. 缺乏的影响	38
6. 搭配方案	38

β -胡萝卜素——抗氧化

1. 建议日摄取量	38
2. 补充周期	39
3. 食物来源	39
4. 功效	39
5. 缺乏的影响	39
6. 搭配方案	39

DHA——优化大脑

1. 建议日摄取量	40
2. 补充周期	40
3. 食物来源	40
4. 功效	40
5. 缺乏的影响	40
6. 搭配方案	40



PART 2 准妈妈营养食物

小米

- 1. 食用方法 42
- 2. 功效 42
- 什锦八宝粥 43

玉米

- 1. 食用方法 43
- 2. 功效 43
- 玉米面发糕 43

茼蒿

- 1. 食用方法 44
- 2. 功效 44
- 带鱼炖茼蒿 45

丝瓜

- 1. 食用方法 45
- 2. 功效 45
- 丝瓜玉米羹 46

萝卜

- 1. 食用方法 46
- 2. 功效 47
- 肉末胡萝卜粥 47

香菇

- 1. 食用方法 48
- 2. 功效 48
- 打卤面 48

橙子

- 1. 食用方法 49
- 2. 功效 49
- 果蔬色拉 49

柠檬

- 1. 食用方法 50
- 2. 功效 50
- 香甜酥核桃 50

木瓜

- 1. 食用方法 51
- 2. 功效 51
- 木瓜花生汤 51

香蕉

- 1. 食用方法 52
- 2. 功效 52
- 牛奶香蕉西米露 52

火龙果

- 1. 食用方法 53
- 2. 功效 53
- 火龙果色拉 53

红枣

- 1. 食用方法 54
- 2. 功效 54
- 黑豆红枣炖鲤鱼 54

鲈鱼

- 1. 食用方法 55
- 2. 功效 55
- 煎炖鲈鱼 56

鲫鱼

- 1. 食用方法 56
- 2. 功效 56
- 砂仁鲫鱼 57

虾

- 1. 食用方法 57
- 2. 功效 57
- 虾仁青豆 58

海参

- 1. 食用方法 58
- 2. 功效 59
- 海参鲍鱼汤 60

乌鸡

- 1. 食用方法 60
- 2. 功效 60
- 人参乌鸡汤 61

鸡肉

- 1. 食用方法 61
- 2. 功效 61
- 鸡肉面 62

猪蹄

- 1. 食用方法 62
- 2. 功效 62
- 柏叶章鱼猪蹄汤 63

牛肉

- 1. 食用方法 63
- 2. 功效 63
- 菠萝炒牛肉 64

花生

- 1. 食用方法 64
- 2. 功效 64
- 花生仁拌肚丁 65

绿豆

- 1. 食用方法 66
- 2. 功效 66
- 草莓绿豆糯米粥 66



PART 3

准妈妈孕早期饮食

一月准妈妈饮食

- 1. 孕期第二周 68

- 2. 孕期第三周 68
- 3. 孕期第四周 69
- 安胎鸡汤 69

二月准妈妈饮食

1. 孕期第五周 69
 2. 孕期第六周 70
 3. 孕期第七周 71
 4. 孕期第八周 72
- 麻婆西施粥 72

三月准妈妈饮食

1. 孕期第九周 73
 2. 孕期第十周 73
 3. 孕期第十一周 74
 4. 孕期第十二周 74
- 糖醋排骨 75

孕早期饮食小锦囊

1. 准妈妈忌吃四种鱼 75
2. 新鲜玉米促健康 77
3. 细嚼慢咽营养全 77
4. 水果虽好要适量 78
5. 准妈妈可多吃花生 79
6. 准妈妈不要用瓷杯喝热水 79
7. 素食妈妈多用心 79
8. 热补品不宜吃 80
9. 食用肝脏要适量 80
10. 酸性食物不宜多吃 80
11. 久放土豆不能吃 80



PART 4 准妈妈孕中期饮食

四月准妈妈饮食

1. 孕期第十三周 82
 2. 孕期第十四周 82
 3. 孕期第十五周 83
 4. 孕期第十六周 83
- 豆芽鸡丝 84

六月准妈妈饮食

1. 孕期第二十一周 86
 2. 孕期第二十二周 87
 3. 孕期第二十三周 87
 4. 孕期第二十四周 88
- 枸杞鸡汤 88

五月准妈妈饮食

1. 孕期第十七周 84
 2. 孕期第十八周 85
 3. 孕期第十九周 85
 4. 孕期第二十周 86
- 茄汁白菜 86

七月准妈妈饮食

1. 孕期第二十五周 88
 2. 孕期第二十六周 88
 3. 孕期第二十七周 89
 4. 孕期第二十八周 89
- 冬菇油菜心 89

孕中期饮食小锦囊

- | | | | |
|--------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 暴饮暴食害处多 | 90 | 6. 准妈妈应多吃鳕鱼 | 93 |
| 2. 讲究晚餐迎健康 | 90 | 7. 食用海带要适量 | 94 |
| 3. 营养摄入有限度 | 91 | 8. 自制健康零食 | 94 |
| 4. 不吃火锅才健康 | 92 | 9. 多吃西红柿, 美丽常相伴 | 95 |
| 5. 准妈妈不要吃蜂王浆 | 93 | 10. 人参进补须适量 | 96 |



PART 5

准妈妈孕晚期饮食

八月准妈妈饮食

- | | |
|------------------|----|
| 1. 孕期第二十九周 | 98 |
| 2. 孕期第三十周 | 98 |
| 3. 孕期第三十一周 | 98 |
| 4. 孕期第三十二周 | 98 |
| 杏仁瘦肉汤 | 99 |

九月准妈妈饮食

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 孕期第三十三周 | 99 |
| 2. 孕期第三十四周 | 99 |
| 3. 孕期第三十五周 | 99 |
| 4. 孕期第三十六周 | 99 |
| 绿豆豆沙包 | 100 |

十月准妈妈饮食

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 孕期第三十七周 | 100 |
| 2. 孕期第三十八周 | 100 |
| 3. 孕期第三十九周 | 100 |
| 4. 孕期第四十周 | 101 |
| 黑豆牛尾汤 | 101 |

孕晚期饮食小锦囊

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 准妈妈不要多喝纯净水 | 101 |
| 2. 消除水肿靠食物 | 102 |
| 3. 胎宝宝牙齿健康靠妈妈 | 103 |
| 4. 准妈妈应少吃腌菜 | 103 |
| 5. 准妈妈要多吃绿豆 | 103 |
| 6. 准妈妈吃饭要按时 | 104 |
| 7. 准妈妈适宜吃鸭肉 | 104 |
| 8. 保温瓶中隔夜水不健康 | 105 |
| 9. 新鲜果汁才健康 | 105 |
| 10. 富锌食物要多吃 | 106 |
| 11. 产前多吃巧克力 | 106 |
| 12. 增加产力的饮食 | 107 |
| 13. 慎重选择清火食物 | 108 |

准妈妈必需营养素



蛋白质——建造身体组织

蛋白质是构成人体的重要成分之一。蛋白质含二十多种氨基酸,其中有些氨基酸是人体不能自行合成的,必须由食物来供应,我们称之为必需氨基酸。具体来说,食物蛋白质营养价值的高低,主要由其所含必需氨基酸的种类、含量及比例是否和人体蛋白质的各种必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的构成比例,就越容易被人体消化吸收,其营养价值就越高。一般来说,动物性蛋白质中必需氨基酸的构成比例最接近人体蛋白质,因此是优质蛋白质。



1 建议日摄取量

孕期每天需补充的蛋白质比孕前多 15 克,大约 60 克。孕晚期蛋白质供给量要包括足够的动物蛋白质,并要在原有基础上每天增加 25 克,即供给约 85 克。

2 补充周期

建议缺乏蛋白质的准妈妈每天适量补充。



3 食物来源

鱼类、肉类、奶酪、蛋、豆类、牛奶、豆制品等。

其中,最易被人体吸收的是蛋类和奶类的蛋白质。人们通常比较注意动物蛋白的营养价值,而忽视摄取植物蛋白。豆制品不但味道鲜美,且有利于胎宝宝的大脑发育。多食用豆制品,可以预防贫血、新陈代谢紊乱、脱发和



营养不良性浮肿等，促进胎宝宝的脑细胞健康生长。尤其在妊娠晚期，即妊娠的最后三个月是胎宝宝脑发育的旺盛时期，在这一时期更应该注重补充优质蛋白质。



功效

在妊娠期，准妈妈从食物中摄取的蛋白质是其血液量的增加、身体的免疫、准妈妈每日活动及胎宝宝的生长发育所需能量的来源。

优质的蛋白质是帮助胎宝宝建造胎盘，支持胎宝宝脑部发育的重要物质。胎宝宝还要依靠从母体得到的蛋白质，合成肌肉、内脏、血液、皮肤等。



缺乏的影响

如果准妈妈对含有重要氨基酸的蛋白质摄取不足，就难以适应胎盘、子宫、乳腺组织的变化，尤其是在怀孕后期，会因血浆蛋白降低而引起浮肿，并且会严重影响胎宝宝的发育。



搭配方案

获取蛋白质的最好搭配是植物性食物与动物性食物共食，如燕麦粥与牛奶、面包与奶酪、谷物与肉、谷物与乳制品等。如果每天能均衡摄取 3~4

份五大类动物性食物(鱼、肉、家禽、蛋、乳制品)，那么再加一点额外的植物性食物补充即可满足准妈妈每天对蛋白质的需求量。



脂肪——提供能量

脂肪是构成人体各组织的重要营养物质，在大脑的活动中起着不可替代的作用。脂肪是人体热能的来源，是人类膳食中不可缺少的营养素。脂肪中所含有的脂肪酸种类决定了它的营养价值的高低。脂肪酸分为两大类：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。如亚麻酸、次亚麻酸、花生四烯酸等均属于在人体内不能合成的不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称做必需脂肪酸。必需脂肪酸主要存在于植物油中，在动物油脂中含量较少。

母体是通过胎盘供应胎宝宝所需的必需脂肪酸的，因此，为了让胎宝宝健康地成长发育，准妈妈在孕期应适当多吃些植物油。



建议日摄入量

每天脂肪摄入量应达到 20~30 克，但不要超过 50 克，脂肪供应的热

能达到总热能的 25% 即可,以防脂肪摄取过多而增加肝脏的负担,或造成肥胖。

2 补充周期

建议缺乏脂肪的准妈妈每天适量补充。

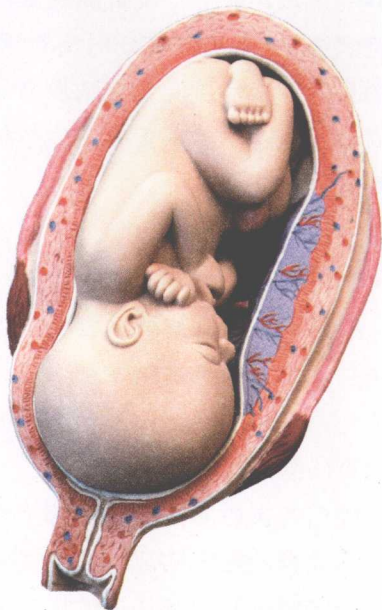
3 食物来源

动物油、植物油(豆油、葵花油、玉米油、芝麻油、橄榄油、花生油)、乳制品、肥肉、果仁等。

植物油除茶油、菜子油外,必需脂肪酸的含量都比动物油的含量高。

4 功效

脂肪是脂溶性维生素 A、维生素 D 的主要来源,而维生素 A、维生素 D 影响着胎宝宝骨骼、视力的健康发育;脂肪能够促进维生素 E 的吸收;为胎宝宝提供充足的胆固醇。同时,脂肪具



有安胎的功效,固定内脏器官的位置,为胎宝宝的生长发育提供一个安定环境。

5 缺乏的影响

如果脂肪吸收过少,会导致热量的摄入不足和必需脂肪酸的缺乏。必需脂肪酸是人体不可缺少的营养物质,如果必需脂肪酸摄入不足,会导致血尿、皮肤疹、泌乳障碍等多种疾病,影响胚胎、婴儿发育及母体健康,也会影响脂溶性维生素的吸收,造成维生素 A、维生素 D 的缺乏等。



6

搭配方案

搭配维生素 K,更易被人体吸收。



维生素 A——保护视力

脂溶性维生素 A 的消化与吸收需要脂肪和矿物质的辅助,它可以储藏于体内,所以不需要每天补给。维生素 A 有两种存在形式:一种是维生素 A 醇,它只存在于动物性食物中;另一种是胡萝卜素,在体内转变为维生素 A 的预成物质,可从动物性及植物性食物中摄取。

1

建议日摄入量

对一般成年男性而言,每天摄取维生素 A5 000 国际单位即可,女性需要 4 000 国际单位。据最新研究显示,女性在怀孕期间,维生素 A 的摄取量不需要增加,但如果是哺乳的妈妈,在哺乳期的前 6 个月中可每天额外增加 2 500 国际单位,而在之后的 6 个月则可减为 2 000 国际单位。

2

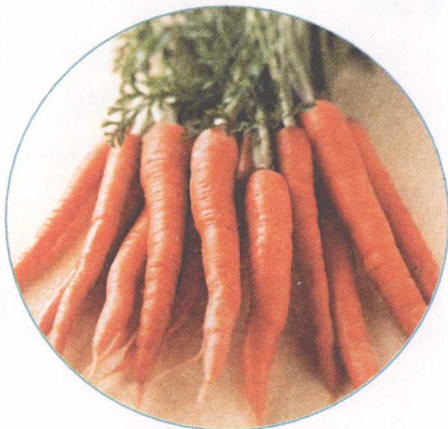
补充周期

建议每天适量补充。

3

食物来源

黄色水果、动物肝脏以及胡萝卜、白萝卜等黄绿蔬菜,牛奶、蛋类、鱼肝油、奶制品等。



4

功效

维生素 A 能保护胎宝宝的毛发、皮肤、黏膜等,增强机体对细菌的抵抗力;维持胎宝宝正常生长发育与母体各组织的生长;防治视力减退和夜盲症,对多种眼疾的治疗有辅助功效;可预防呼吸系统感染,有助于免疫系统功能正常运转,使病人早日康复。

5

缺乏的影响

维生素 A 的缺乏会降低准妈妈身体的抵抗力,容易发生产后感染。妊娠

期缺乏维生素 A,可引起流产、胚胎发育不良。维生素 A 严重不足时,可导致新生儿生长停滞及骨骼、牙齿形成不良,甚至会引起骨骼及其他器官畸形。

6 搭配方案

低脂肪、肠道寄生虫和高纤维饮食会阻碍 β -胡萝卜素转化为维生素 A,而维生素 E 可促进其转化,所以应科学搭配饮食。

维生素 B₁——调节神经

维生素 B₁ 又称硫胺素。硫胺素摄入以后,经过磷酸化过程,形成三磷酸硫胺素、焦磷酸硫胺素及单磷酸硫胺素,这些磷酸化的硫胺素作为辅酶参



与碳水化合物的代谢。维生素 B₁ 被称为精神性的维生素,因为维生素 B₁ 对精神状态和神经组织有良好的影响。妊娠晚期需要充足的水溶性维生素,尤其是维生素 B₁,因为它可以帮助准妈妈维持正常的肠道蠕动和良好的食欲。随着准妈妈摄入的热量增加,维生素 B₁ 的需要量也随之增加,建议在医生的指导下服用。

1 建议日摄取量

妊娠期应每天摄入维生素 B₁ 1.5 毫克。准妈妈可多食用粗粮、杂粮,并改进烹调方法。

2 补充周期

由于维生素 B₁ 在人体内仅停留 3—6 小时,所以必须每天补充。

3 食物来源

全麦、燕麦、猪肉、花生、茄子、西红柿、小白菜、牛奶等。

大米和小麦的外胚层中维生素 B₁ 含量相对较高,如果多次碾磨就会造成维生素 B₁ 的大量损失。据分析,精米中的维生素 B₁ 含量只有糙米中的 1/3,因此吃糙米或标准面粉可以补充维生素 B₁。