

Salim
Lunas

引进韩国〔绿色生活〕系列丛书

妈妈健康，就是宝宝健康！

43种孕产妇 健康饮食

[韩] 李承远 著 徐珊 译

亲环境生活图书
绿色生活

我们追求人与自然
和谐发展的
亲环境生活



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Salim
Johas

引进韩国



丛书

医药学院610 2 12011640

妈妈健康，就是宝宝健康

43种孕产妇 健康饮食

[韩] 李承远 著 徐珊 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

(LOHAS) IMSANBU GEONGANG EUMSIK 43GAJI by LEE, SEUNG WON

Copyright ©2010 by LEE, SEUNG WON

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by CHINA MACHINE PRESS

Simplified Chinese language edition rights arranged with SALLIM PUBLISHING CO.LTD

through Eric Yang Agency Inc.

本书版权登记号：图字：01-2011-5313

图书在版编目（CIP）数据

43种孕产妇健康饮食 /（韩）李承远 著；徐珊 译.—北京：机械工业出版社，2012.2

（韩国“绿色生活”系列丛书）

ISBN 978-7-111-37072-7

I. ①4… II. ①李… ②徐… III. ①孕妇-营养卫生 ②产妇-营养卫生
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第001306号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：章 钰

版式设计：艺和天下 封面设计：吕凤英

责任印制：杨 曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012年2月第1版第1次印刷

172mm×230mm·7.25印张·150千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37072-7

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

Think Green!
Love Lohas!

尊敬自然与人类，每个人都会变得美丽！
人类和地球是生活在这个宇宙中的伙伴！

丨 卷头语 丨

- 1 食品的基本要素是味道。有益于身体健康的食物更应该做出味道，才能令人心身愉悦。绿色生活追求的便是用好材料做出好味道。
- 2 所有食品必须使用信得过的原料来制作，我们所说的绿色食品禁止添加任何对身体有害的材料，大家尽可放心食用。
- 3 食品是用来享用的，不必拘泥于制作原理。材料不充分的时候，可以用味道相似的材料来代替，特别喜欢某种味道的话，也可以多放一些这类材料。如果您擅长料理，可以根据自己的喜好来调整材料搭配。但如果您还是新手，那就请根据我们的料理制作原理来做吧！
- 4 本书中介绍的料理，所使用的材料都是2人份的量，敬请参考！
- 5 本书中所说的一杯，一般是指容量为200毫升的量杯。

怀孕，请从健康饮食开始！



妈妈这一角色，从怀孕初期的身体不适，或者说从分娩之前就已经开始了。为了宝宝的健康，妈妈们从怀孕之前就必须做好充足的准备。准妈妈们一般在怀孕前几个月开始，就关注应该吃什么食物，应该养成怎样的生活习惯，应该如何改善自己和胎儿的健康状态等等。但是，大部分的待孕女性对于怀孕前后需要吃哪些营养物质，何时吃、怎样吃、吃多少，还不是非常了解，只是听从周围人的一些经验之谈，可能心里还是有所不安。本书正是基于这一问题，为准妈妈们和未来的宝宝们而创作，希望对读者有所帮助。



一旦怀孕，生活中的一切都将为了宝宝而发生变化。其中，最大的变化就是饮食的变化。如果孕产妇的营养状态不理想，母体和胎儿健康就会出现这样那样的问题。很多分娩之后出现健康问题的女性，大部分都是因为怀孕期间忽视了饮食健康。怀孕期间，母体吸收的营养优先传递给胎儿，而如果营养不充足，那么分娩后健康出现异常就不足为奇了。一句话，母体吃得营养充足，胎儿就能健康发育。

因此，可以说注意饮食健康是妈妈们的一项光荣义务，怀孕十个月期间，母体的饮食状况关系着宝宝的发育和成长，如果在这一期间，由于某种营养素的缺乏，而导致宝宝身体出现异常，那将是无法弥补的。

一到吃饭的时候都要考虑这些营养元素，本身也是一件挺累人的事情，尤其是在荷尔蒙的影响下，感情波动也较大，等腹部凸显出来以后就更顾不上吃饭的问题了。那么，这个时候请翻一下这本书，我们这本书中讲述了多种既营养又简易的料理方法，也介绍了一些补充身体元素的零食类便餐的制作方法，以及许多有利于妊娠和产后恢复的营养餐品。如果您现在正在为怀孕和分娩做计划，那么我相信这本书肯定会对您有所帮助的。



十个月的孕期，对任何人来说都是一段漫长而又艰难的过程，但绝大部分的准妈妈们，都会为了自己的宝宝不辞辛苦、倾尽所有，我们向这些母亲们表示敬意，同时希望本书能够成为妈妈们的好朋友。

李承远

一览菜单

提高怀孕
概率的
待孕料理



芦笋鸡肉沙拉 41



西兰花菜汤 42



卤西兰花 43



菠菜疙瘩汤 44



粗米坚果蜂蜜果子 46



猪肉芝麻叶卷 47



辣椒豆酱沙拉 49



猕猴桃炒饭 50



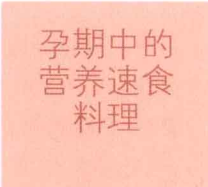
大蒜辣椒酱菜 52



南瓜籽卤豆腐 53



鸡蛋牡蛎汤 55



生吃牡蛎 63



烤青花鱼 64



坚果大虾沙拉 66



小鳀鱼茄子酱 67



烤八带鱼 69



凉拌辣椒叶 70



甘蓝花蛤刀削面 72



拌干鱿鱼丝 73



五谷石锅饭 74



牛肉煮白菜 75

身体恢复和 哺乳期的营 养料理



三文鱼卷沙拉 79



鸡肉丸子饼 80



牛肉海带汤 83



萝卜炖海带 84



凉拌紫苏叶 85



艾草丸子汤 87



虾粉炒卷心菜 88



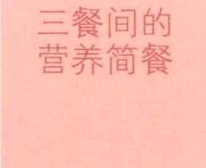
牡蛎煎饼 89



萝卜缨炖猪排骨 91



鳗鱼盖饭 92



三餐间的营养简餐



栗子汤 101



烤红薯 102



鸡蛋拌蔬菜 105



蜂蜜蒸南瓜 106



烤玉米 107



圣女果罗勒沙拉 108



酸奶拌土豆坚果 110



纳豆山药汁 111



梅子杂粮粥 113



干果酸奶 113



猕猴桃汁 114



香蕉冰淇淋 114

目录



前言

第一章 为健康的孕育和生育做好准备

- 013 营养素，对待孕女性非常重要
- 015 益于妊娠的饮食
- 018 孕育宝宝，必须养成健康的生活习惯
- 020 体重过低和肥胖妨碍正常妊娠
- 022 孕期中应分阶段选择饮食
- 029 孕期中各阶段的身体变化及对策
- 030 怀孕10个月中身体的变化
- 036 孕前检查不可忽视



第二章 提高怀孕几率的待孕料理

- 041 芦笋鸡肉沙拉
- 042 西兰花菜汤
- 043 卤西兰花
- 044 菠菜疙瘩汤
- 046 粗米坚果蜂蜜果子
- 047 猪肉芝麻叶卷
- 049 辣椒豆酱沙拉
- 050 猕猴桃炒饭
- 052 大蒜辣椒酱菜
- 053 南瓜籽卤豆腐
- 055 鸡蛋牡蛎汤
- 056 用古老编织未来

LOHAS People | 亲环境人士——尹欣川



第三章 孕期中营养速食料理

- 063 生吃牡蛎
- 064 烤青花鱼
- 066 坚果大虾沙拉
- 067 小鳀鱼茄子酱
- 069 烤八带鱼



- 070 凉拌辣椒叶
- 072 甘蓝花蛤刀削面
- 073 拌干鱿鱼丝
- 074 五谷石锅饭
- 075 牛肉煮白菜



第四章 身体恢复和哺乳期的营养料理

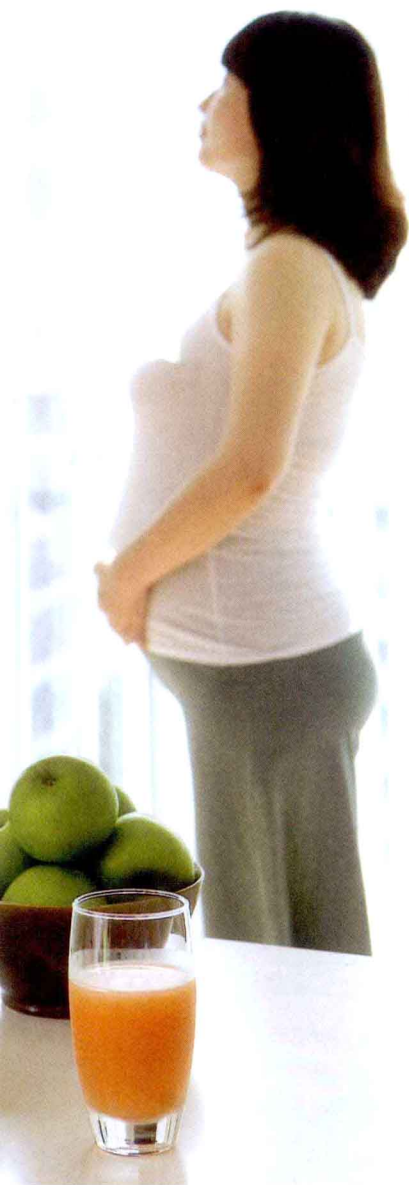
- 079 三文鱼卷沙拉
- 080 鸡肉丸子饼
- 083 牛肉海带汤
- 084 萝卜炖海带
- 085 凉拌紫苏叶
- 087 艾草丸子汤
- 088 虾粉炒卷心菜
- 089 牡蛎煎饼
- 091 萝卜缨炖猪排骨
- 092 鳗鱼盖饭
- 094 没有手机就是自私吗?

亲环境生活手记 获奖作 | 李敏英



第五章 三餐间的营养简餐

- 101 栗子汤
- 102 烤红薯
- 105 鸡蛋拌蔬菜
- 106 蜂蜜蒸南瓜
- 107 烤玉米
- 108 圣女果罗勒沙拉
- 110 酸奶拌土豆坚果
- 111 纳豆山药汁
- 113 梅子杂粮粥
- 113 干果酸奶
- 114 猕猴桃汁
- 114 香蕉冰淇淋





第 一 章

为健康的 孕育和生育做好准备

孕妇的饮食不仅影响到胎儿发育，也对生育后母体的健康状况和母乳的营养具有较大的影响。因此，为了母亲和孩子的健康，在生育前后时期，一定要有选择性地调整饮食。



营养素，对待孕女性非常重要



从受精卵开始附着在子宫，一直到胎儿成长、出生为止的整个过程中，关键的因素之一就是母体的营养状态。孕期中，必须根据每一阶段的特点，给母体和胎儿提供必要的营养素。这个过程中，如果营养状况不好的话，胎盘就会缩小，就无法充分地给胎儿提供必要的营养，甚至可能会导致胎儿的早产。即使宝宝能够出生，由于其免疫力较低，患病的概率也会上升。因此，待孕的女性朋友们，不要在怀孕之后才关注自身的营养状态，而要在怀孕之前就应该注意健康饮食。

铁，从孕前到产后一直都很重要的营养素

如果说到女性一直都比较缺乏的营养素的话，那就是铁。未孕的女性由于每月一次的月经周期会丢失铁，相比男性来说身体的含铁量较少，怀孕之后，这一状况更加严重。对孕妇来说，常见的营养缺乏症状就是缺铁性贫血。由于从妊娠初期就需要大量铁质，所以，待孕的女性朋友们，在怀孕之前就应该储存充分的铁。如果出现眩晕、疲劳、气喘等症状的话，那就应该通过血红蛋白量、血清铁、缺铁检测等检查项目，核实一下是否是缺铁性贫血。含铁较多的食物有肉类、鱼贝类、家禽类、绿色蔬菜和谷物等。

叶酸，主导胎儿神经系统发育的营养素

叶酸在胎儿的神经系统发育方面起着重要作用。如果胎儿缺乏叶酸，其神经系统就得不到正常发育，便可能导致脑和脊髓方面的先天性发育畸形。重要的一点是，在孕妇得知自身怀孕之前，胎儿的神经系统已经开始发育，因此，待孕的女性朋友们最好在几个月之前就开始摄取含有叶酸的食物或者叶酸营养剂。叶酸一词是“Folium”，即来源于拉丁语中的“叶”，叶酸在菠菜类的深绿色叶类蔬菜中含量尤其丰富，西兰花、芦笋等蔬菜类，还有肝脏、橙汁、小麦胚芽等也含有大量叶酸。叶酸很容易被氧化或破坏，在食物的烹饪过程中有50%，甚至90%都会被破坏掉。尤其是加热过程中很容易被破坏，所以，要想摄取叶酸的话，最好直接吃新鲜的蔬菜或水果。如果是准备怀孕的话，建议另外摄取叶酸营养剂。

辅酶Q10，预防自然流产的营养素

辅酶Q10作为一种脂溶性抗氧化剂，能够促进细胞生长和预防老化，由于大部分辅酶Q10是在体内合成的，所以即使缺乏，也很难察觉。但是往往人工流产或自然流产频繁的女性血液中辅酶Q10的浓度比正常人要低，也就是说，为了预防流产，必须充分地摄取辅酶Q10。辅酶Q10含量丰富的食物有青花鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等鱼类以及糙米、鸡蛋、菠菜、花生等。

钙，从待孕开始必须坚持不懈摄取的营养素

妊娠期间，为了胎儿的生长发育，母体必须比怀孕之前摄取更多的钙质。孕妇只有摄取充足的钙质，新生儿的骨密度才会增加，才能正常地发育。需要钙质较多的时期是胎儿骨骼快速发育的时候，也就是妊娠6个月之后开始。这个时候，母体必须已经储存了充足的钙。为了储备钙质，待孕女性从怀孕之前就应该坚持每天摄取700毫克钙，妊娠初期开始每天摄取1000毫克钙，哺乳期间则需要更多的钙质，应该每天摄取1100毫克。含钙较多的食物有鲱鱼、虾、蛋黄等，含钙较丰富的植物有花椰菜、甘蓝菜、白菜、西兰花、大头菜、辣椒叶等。菠菜、萝卜缨等虽然也含钙质丰富，但是它们本身含有草酸，所以钙质的吸收率较低。

锌，不能缺少的营养素，但少量即可

虽然锌在人体中只有1.5~2.5克，但在人体内起着各种各样的重要作用。人体的100余种酶素必须在有锌的状态下才能活动，如免疫系统或成长部位、生殖细胞等，其内部组织细胞更新比较活跃，锌在这里面就担当了不可或缺的角色。缺锌可能会导致流产或死产、胎儿发育不良、先天性畸形等病症，另外，锌是胶原蛋白的主要成分，可以促进组织结构中结合部位的弹性增强，更加结实稳固。锌在牡蛎、螃蟹、虾、牛肉等肉类中含量丰富，谷物的胚芽或外皮中含量也较多，因此吃粗粮或发酵的谷物比较好。

必需脂肪酸，构成胎儿身体的营养素

必需脂肪酸分为 Ω -3、 Ω -6、 Ω -9。 Ω -3是在鱼类、坚果类、蔬菜、苏子油、大豆油等中含量较多的EPA，DHA等， Ω -6是月见草籽油中的亚麻油酸和瘦肉中的不饱和脂肪酸，而 Ω -9则存在于橄榄油中。必需脂肪酸活跃在人体成长、皮肤功能、生殖功能、脑的发育和功能、视网膜发育等方面，对于调节痛症和血液循环等也起着非常重要的作用。

益于妊娠的饮食

调节好身体、准备妊娠是非常简单的。从根本上来说，要饮食均衡，同时喝充足的水，并且要有规律地运动以及戒烟戒酒。如果再搭配上有益于妊娠的饮食，妊娠的几率便会提高，对胎儿的健康也是有益的，因此应该均匀地吃一些营养丰富的食物。而那些含有环境荷尔蒙或者农药的食物，会影响人体的生殖功能，应该避免食用。

粗粮 | 像糙米或全麦这样的粗粮富含B族维生素和维生素E，能够维持体内荷尔蒙均衡分泌，可以促进细胞成长，有助于卵子和精子健康发育。尤其是在大米胚芽里含有强抗氧化剂维生素E，维生素E能够提高精子的存活率，调节排卵，并有助于子宫颈部黏液的分泌，是妊娠所必需的营养素之一。

辣椒 | 辣椒里面产生辣味的是辣椒素，辣椒素能够增强体内血液供给，增加生殖器的血流量，促进生成脑啡肽，有益于受精，并且有助于排解压力。辣椒含有丰富的维生素C，能够促进铁的吸收，而且辣椒素可以防止维生素C的氧化。

蜂蜜 | 蜂蜜里富含有益于生殖器官的矿物质和氨基酸，有助于提高卵巢功能。不过，蜂蜜里糖分含量较高，切忌大量服用。



大蒜 | 大蒜里面含有丰富的硒，硒可以提高生殖功能，预防早期流产。另外，大蒜含有维生素B₆，可以调节荷尔蒙，强化免疫系统。同时，大蒜是一种抗氧化食品，也是一种有助于改善男性荷尔蒙分泌的强化剂。

菠菜 | 菠菜含有丰富的叶酸，可以促进健康的卵子和精子的生成，有益于妊娠，也对妊娠早期的神经管缺损等疾病具有预防作用。同时，因为菠菜富含铁和维生素C，所以还具有预防贫血和保护精子DNA的效果。

瘦肉 | 牛肉等红色肉类里面含有丰富的铁，可以预防贫血，并有助于提高血红蛋白的产生和功能。而且瘦肉有助于受精，尤其适合待孕女性食用。

牡蛎 | 牡蛎富含锌。锌有助于产生健康的精子和卵子，是对妊娠最重要的营养素。如果不喜欢吃牡蛎的话，可以用鸡蛋、坚果类、大豆、粗粮、南瓜籽来代替。

坚果类 | 坚果类含有丰富的 Ω -3、蛋白质、矿物质等，具有有益于胎儿脑部发育、降低畸形儿发病率、减轻妊娠反应等效果，是待孕女性必须食用的食品。但有研究发现，像花生或花生油等过敏性食品，可能会作为传导性物质，通过母体传给胎儿，导致胎儿发生遗传反应性哮喘等疾病，因此，具有过敏家族病史的女性必须小心食用。担心过敏的话，可以食用过敏反应较弱的核桃或杏仁，这也担心的话，可以早晚食用 Ω -3营养剂亚麻籽油和 Ω -6营养剂月见草籽油。

鱼类 | 鱼类中含有丰富的必需脂肪酸。鲑鱼、青花鱼、沙丁鱼等鱼类中含有 Ω -3和 Ω -6，有助于荷尔蒙代谢，调节生殖功能，提高精子的活性和存活率。据研究发现，由于污染已经导致鱼类体内水银等重金属含量过高，这引起了人们的担忧。其实，水银含量较高的鱼类大多是处于生物链末端的鲸鱼、鲨鱼等种类，而我们常吃，像用体型较小的金枪鱼做成的鱼罐头等，都是比较安全的，可以放心食用。

❖ 怀孕后需要忌讳的食品

如果您平时比较喜欢喝咖啡或者含有咖啡因的饮料，请在怀孕后戒掉吧！研究表明，一天摄入咖啡因超过300毫克的话，妊娠几率就会降低27%。一杯咖啡含有150毫克咖啡因，大杯咖啡含有400毫克左右的咖啡因。另外，可乐中含有45毫克，30克的巧克力中含有20毫克，一杯绿茶中含有15毫克左右的咖啡因。

含有碳水化合物、蛋糕、砂糖、冰淇淋、果冻、果酱、可可、蜜浆、巧克力、米饭、面包、面条、清凉饮料、加糖果汁等，也必须谨慎食用。这些食品在体内代谢过程中，会大量消耗维生素、矿物质、酶等，若持续食用这些食品的话，可能会造成体内营养素缺乏。另外，过多的糖分会对胰腺产生刺激，导致胰岛素分泌过多，这就会影响到卵巢产生雌激素的功能，同时肾上腺的功能也会受到影响。