

幸福
孕育丛书
· 最新 ·

孕期 营养饮食 每日指导

郑国权◎主编

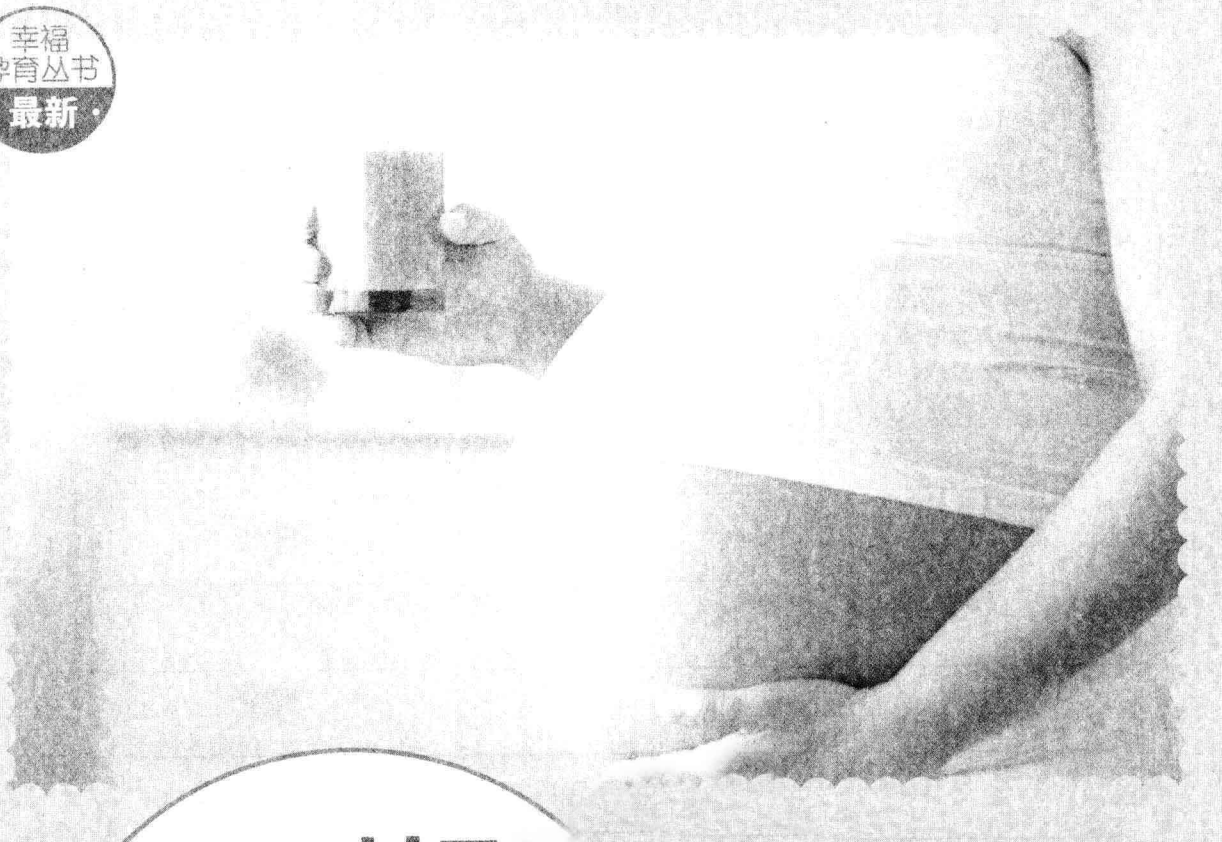
*YunQi
ingYang
YinShi
MeiRi ZhiDao*

还在为孕期怎么吃更营养而疑惑吗？

专家给您最贴心的每日营养饮食指导，
满足您和宝宝的需要。

 中国纺织出版社

幸福
孕育丛书
· 最新 ·



孕期 营养饮食 每日指导

郑国权◎主编

YunQi
YingYang
YinShi
MeiRi ZhiDao

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是由孕产育专家团队倾力奉献,成就聪明宝宝与健康妈妈的营养饮食实用全书。科学、实用,针对性强。书中提供了每日营养饮食方案,诠释必备的营养素,提示饮食注意事项,归纳膳食要点,并列出了相关营养食谱。这些营养食谱简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡,可以让准妈妈轻松了解孕期吃什么,怎么吃,一人吃两人补。

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养饮食每日指导/郑国权主编. —北京:
中国纺织出版社, 2013. 2

(幸福孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-8655-2

I. ①孕… II. ①郑… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112277号

责任编辑: 胡 敏

特约编辑: 成彦南

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965

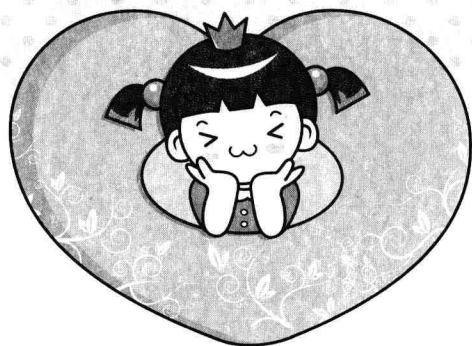
1/12

印张: 28

字数: 331千字

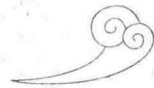
定价: 35.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



生命从一个世界
穿越到这个世上
母亲如同温暖的太阳
奉献着无私的光芒
用那甘甜的乳汁
哺育你茁壮成长
亲爱的宝贝
你可曾知道
你的平安、美好
就是妈妈的希望
.....

本书为准父母们准备了孕期全程的每日营养饮食指导，让准妈妈与胎宝宝共同享受那更可口、更美味、更合理、更科学的佳肴。这里有呵护胎宝宝成长发育的营养素，这里有保证准妈妈健康的美食佳肴。怀孕了吃什么？专家给您最贴心的指导。



◆ 为了保证准妈妈与胚胎两者的营养需要，使胚胎能够健康发育，同时也为将来准妈妈的分娩和产后哺乳做准备。对于孕期的营养补充应注意科学，要根据准妈妈的个人情况，因地、因时、因条件地安排其孕期膳食，使饮食符合营养要求。

◆ 为了使胚胎健康发育，准妈妈应该在饮食上制订科学的营养饮食计划，来满足胎儿对各种营养素的需求。

◆ 准妈妈每天可早一点起床，洗漱完毕出门先散散步、活动活动身体，激活器官功能，加速前一天晚上剩余热量的消耗，以促进食欲。

◆ 准妈妈需要纠正原有的不良饮食习惯，这不仅有利于自己的健康，也有利于将来胎儿出生后养成良好的饮食习惯。

◆ 准妈妈在正常的饮食外，可以通过零食来进行补充。但应避免不合理地选择与食用零食，否则不但会影响自身的健康，还会影响到胎儿的安危。

◆ 准妈妈注意补充叶酸。因为，叶酸不但能增强准妈妈生理机能与提早预防妊娠高血压等症的发生，还能为受精卵提供细胞分裂过程中所必需的营养物质。

◆ 准妈妈应注重铁元素的补充，并在补铁前最好先到医院检查血红蛋白是否正常，再判断是否需要补铁。





营养饮食指导



◆ 孕2月是胎儿器官形成的关键时期，准妈妈应注意摄入含有适量蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷，以及各种维生素等的食物，以免流产、死胎和胎儿畸形等异常现象的发生。

◆ 尽量少食刺激性食物，如辣椒、浓茶、咖啡等；不宜多吃过咸、过甜及过于油腻的食物；绝对禁止饮酒吸烟。

◆ 准妈妈应重视早餐的营养，为了让早餐更加丰富营养，可以选择富含膳食纤维的全麦类食物，并搭配质量好的蛋白质类食物。

◆ 为了满足母体、胎盘和胎儿生长所需的蛋白质，在饮食中最好搭配植物性食物与动物性食物。利用动物性蛋白质和植物性蛋白质的互补作用，经过互相混合、取长补短，各种各样的氨基酸混合摄食，可大大提高所摄入蛋白质的营养价值。

◆ 为避免因早孕反应引起的营养缺乏，准妈妈要根据自己的反应特点进行相应的饮食调整。吃一些面包片、面包干等，来中和一些胃酸，缓解一些早孕反应。

◆ 准妈妈在进餐过程中可以听听轻音乐，或在餐桌上放些鲜花等，这样既可以使自己的心情舒畅，又可以解除孕吐的烦躁，还可以增进准妈妈的食欲。



◆ 准妈妈应了解孕期四季饮食特点，以便在不同的季节因时而异，如春季饮食重提高免疫力，夏季饮食重消暑，秋季饮食宜清淡、润燥，冬季御寒食物不可多吃等。

◆ 准妈妈的饮食要注意粗细搭配，在吃精米精面的同时，食用一定数量的粗粮，如小米、玉米、红薯等。这样既弥补了粗粮的口感不足，又避免了单吃细粮的营养不足。

◆ 为了避免孕早期出现消化不良、食欲不振等情况，准妈妈除了可以少吃多餐外，在饮食结构方面应挑选清淡、易消化的食物，尽量避免吃油炸、辛辣的食物。

◆ 准妈妈要想每天都充满活力，保持在最佳状态，就要做到早餐饮食营养要充足，午餐食物品种应齐全，晚餐进食清淡而简单。全天早、中、晚三餐的食量分配比例为3:4:3为宜。

◆ 在烹制孕期营养菜肴时，要讲究烹调方法，应尽量保存食物中的营养素，减少不必要的损失。

◆ 有的准妈妈由于食欲不佳，所以在烹制食物时会使用一些调味品，但往往忽略调味品可能给准妈妈及胎儿带来不同程度的危害。因此，准妈妈对于调味品的使用一定要慎重。





孕4月

营养饮食指导



◆ 为了满足胎儿和母体组织迅速增长的需要，特别是脑细胞增殖的需要，并为将来分娩和产后进行适当储备，一般每日要比孕早期多摄入15~25克蛋白质，其中优质蛋白质要占全部蛋白质摄入量的50%以上。

◆ 为保证胎宝宝脑细胞的发育，以及能量储存，准妈妈应适量摄入植物油或多吃富含必需脂肪酸的花生、核桃、芝麻、豆类等食物。

◆ 细嚼慢咽可使唾液与食物充分混合，更有利于食物的消化，使营养素的吸收更充分，这对准妈妈的健康和胎儿的生长发育很有好处。

◆ 建议准妈妈膳食纤维每日摄入量不应少于20克。如果平时活动少，为防止便秘，促进肠道蠕动，每日可摄入35克左右。

◆ 准妈妈适当多食用大豆及豆制品，可以补充蛋白质、脂类、钙及B族维生素等，有助于胎儿的发育。

◆ 从孕4月开始，由于准妈妈的血容量开始急剧增加，而出现孕期贫血现象。因此，应该重视从膳食方面进行科学调配，注意多吃瘦肉、家禽、动物肝及血、蛋类等富铁食物，以利于贫血的恢复。对于有明显缺铁性贫血的准妈妈，可在医生的指导下选择摄入补铁口服液。



营养饮食指导



◆ 随着胎儿的增长，各种营养物质需要增加，但准妈妈腹部胀大、胃部受到挤压、胃容量减少，因此，应选择体积小、营养价值高的食品，并且应少食多餐，保持将全天所需食品分5~6餐进食，可在两个正餐之间安排加餐，满足营养需要。

◆ 脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质，在大脑活动中起着重要的不可替代的作用。准妈妈要注意摄取含有不饱和脂肪酸的食物：如海产品，豆油、葵花子油、核桃油、红花油、大豆色拉油和坚果类食物。

◆ 有过敏症的准妈妈要注意饮食营养的均衡，少食用油腻、甜食及刺激性食物。应多吃维生素丰富的食物来增强身体的免疫力。还可以多吃一些具有抗过敏功效的食物，加强皮肤的防御能力。

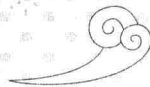
◆ 准妈妈在进餐前20~40分钟吃一些水果，水果内的粗纤维可让胃部有饱胀感，可防止进餐过多导致的肥胖。

◆ 有些准妈妈有吃甜食的嗜好，其实摄入过多的糖分会削弱人体的免疫力，使准妈妈身体抗病力降低，易受病菌、病毒感染，不利胎儿发育。因此，准妈妈应注意减少高糖食品的摄入。





营养饮食指导



◆ 由于准妈妈的特殊体质——很容易上火，严重时不仅会口干舌燥，还会心绪不宁，有的人更会因虚火上升大发脾气。而“苦”味食品是“火”的天敌，因此孕期饮食应当吃点“苦”味食品，可以解热祛火、消除疲劳。

◆ 牛磺酸是一种含硫氨基酸，主要存在于动物内脏、瘦肉、家畜家禽、牡蛎及蛤类等食物中。准妈妈多吃含有牛磺酸的食物，既能促进胎宝宝脑细胞与视觉器官的发育，还能保护准妈妈的视力，以及预防妊娠高血压的发生。

◆ 由于怀着宝宝的缘故，准妈妈的肠胃功能比较弱，因而喝粥就成了特别适合准妈妈的食物。又因为熬煮时间长，粥里的营养物质能充分析出，所以粥不仅营养丰富，而且容易吸收，特别有利于准妈妈自身的调理。

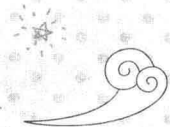
◆ 准妈妈睡前喝牛奶不但有利于对钙的吸收利用，而且牛奶对准妈妈来说能起到镇定安神的作用，有利于准妈妈的休息和睡眠。

◆ 患有心脏病的准妈妈，在饮食中应选择清淡、易消化而富有营养的食物，并限制食盐的摄入量。可进食富含B族维生素、维生素C、钙、镁及纤维素的食物，如蔬菜、水果等，并限制脂肪类食物的摄入。





营养饮食指导

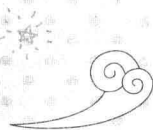


- ◆ 准妈妈在进入孕7月以后，要注意不宜多吃动物性脂肪，日常饮食以清淡为佳，水肿明显者要控制盐的摄取量，限制在每日2~4克。
- ◆ 准妈妈把每天吃的精粉制品换成全麦制品，就可以保证每天多摄取30克左右的膳食纤维，可以获取更多的铁和锌等矿物质，能更好地满足自己和胎儿的营养需求。
- ◆ 为了保证准妈妈能有很好的睡眠，可以吃一些莲子、葵花子、核桃、牛奶、燕麦片、全麦面包等利于睡眠的食物，来帮助准妈妈促进睡眠。
- ◆ 制作孕妇食谱时，食物的种类固然重要，但在食物的烹饪方法上同样需要下功夫。因为相同的食材，由于烹饪方法的不同，其热量也不尽相同。为了使准妈妈避免体重骤增，应尽量选择低热量的烹调方法。
- ◆ 速食食品为了方便，利于保存，往往会含有一定的化学物质。作为准妈妈临时充饥的食品尚可，但不可作为主食，长期食用，以免造成营养素缺乏。
- ◆ 有些准妈妈把鱼肝油看作是营养品，认为吃鱼肝油的时间越长，量越多越好。其实不然，鱼肝油用量太大或长期服用有害于准妈妈和胎儿的健康。





营养饮食指导



- ◆ 粮谷类食物的主要营养素是糖类、B族维生素、蛋白质、脂肪和矿物质。

每天需要约300~400克。

◆ 蔬菜与水果类食物含有丰富的维生素和矿物质、膳食纤维等。主要功能是参与人体代谢，增强人体抵抗力。每天约需要水果200~400克、蔬菜300~500克。

◆ 奶或奶类食品含有丰富的钙、蛋白质等，能促进胎儿的骨骼和牙齿发育。每天约需要牛奶250~500毫升。

◆ 鱼、肉、蛋、禽类主要含优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。主要功能是促进胎儿发育，构造体内各种组织，包括所有细胞、体液、肌肉等。每天需要量约150~200克。

◆ 水是一切营养素在体内发挥作用的载体。可助消化，帮助排泄，也是构成胎儿身体的重要成分。每天需要量约1200~1600毫升。

◆ 到了孕晚期，准妈妈可以把吃晚餐的时间提前一个小时，吃过晚餐后稍微休息下即可以外出散步30~45分钟，既可以消耗一定热量，还可以帮助自然分娩。

◆ 准妈妈吃夜宵不要太晚吃，尤其是不要在睡前吃、吃完就睡觉，建议最好在睡前2~3小时吃完。





◆ 一般常见的海带、紫菜等海藻类的食物，所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，从而减少放射性物质在准妈妈体内的积聚，降低疾病的发生率。

◆ 菌菇类食物如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等，有排毒解毒、清胃涤肠，以及抗癌防癌的作用，准妈妈经常食用还可以有效清除体内污染物质。

◆ α -亚麻酸是组成大脑细胞和视网膜细胞的重要物质，它能提高胎儿的智力和视力，降低胎儿神经管畸形和各种出生缺陷的发生率。由于准妈妈是胎儿营养的主要提供者，所以准妈妈要特别注意 α -亚麻酸的摄入，每日的摄入量应为1000~1300毫克。

◆ 随着胎儿不断长大，准妈妈的腹部以及全身负担也逐渐增加，再加之接近临产，出现腹胀的次数会比孕中期明显增加。准妈妈可以通过少食多餐、细嚼慢咽、避免进食产气食物来缓解腹胀。

◆ 准妈妈如果肠胃不好，就会影响对营养的吸收，因而就会间接地影响胎儿的生长发育。因此，准妈妈可以通过进食苦瓜、土豆、酸奶等食物，来刺激胃液分泌、和胃调中、促进肠胃消化，以保护肠胃功能的正常。





◆ 临产前的准妈妈既不可过于饥渴，也不能暴饮暴食。因为，暴饮暴食会加重胃肠道的负担，还会引起消化不良、腹胀、呕吐，导致组织弹性减弱，分娩时易造成滞产或大出血。

◆ 红色食物有助于减轻疲劳，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。如苹果、樱桃、大枣、西红柿、草莓等，这些食物都是改善产前抑郁的天然食物。

◆ 对于需要进行剖宫产分娩的准妈妈，在术前不宜滥用高级滋补品，如高丽参、西洋参等补品。因为参类含有人参皂苷，具有强心、兴奋的作用，在手术时，可致使产妇难以与医生配合，且刀口较易渗出，影响手术正常进行和手术后产妇的休息。

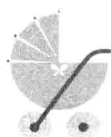
◆ 一般产程约需要12小时左右。准妈妈在产程中可以吃一些易消化吸收、少渣、可口味鲜的食物，如排骨面条、牛奶、酸奶、巧克力等，要吃好、吃饱，为自己积攒足够能量。

◆ 分娩后，当天的饮食应稀、软、清淡，以补充水分，易消化为主。可以先喝一些热牛奶、粥等。牛奶不仅可以补充水分，还可以补充新妈妈特别需要的钙。粥类甜香可口，有益于脾胃，新妈妈这天不妨可以多喝一些。





目录 Contents



第1个月 营养饮食关系胎儿的健康与智力

第001天 了解孕期营养饮食知识	034
第002天 维系生命不可或缺的蛋白质	035
第003天 脂肪是人体热量的提供者	036
第004天 保持人体功能正常的糖类	037
第005天 保证生命活动的维生素	038
第006天 矿物质是构成人体组织的重要材料	040
第007天 改善消化功能的膳食纤维	042
第008天 水也是不可忽视的营养素	043
第009天 孕期不可随意节食减肥	044





第010天	根据体质进行营养调理	045
第011天	有助于受孕的营养饮食	046
第012天	提早进行营养储备	047
第013天	制订科学的营养饮食计划	048
第014天	谨防孕期营养饮食的误区	049
第015天	根据孕期调整饮食结构	050
第016天	孕1月营养饮食参考	051
第017天	孕1月精选食谱推荐	052
第018天	合理补充叶酸不可少	054
第019天	增加铁元素的摄入	055
第020天	纠正不良的饮食习惯	056
第021天	选择科学的烹饪方式	057
第022天	调理偏食的最佳方法	058
第023天	有些零食要忍痛割爱	060
第024天	远离烟酒的危害	061
第025天	注重孕期的食品卫生	062
第026天	安全用药的原则	063
第027天	了解孕期禁服的中成药	064
第028天	利用饮食消除孕期烦躁	066



第2个月 选择清淡饮食，缓解妊娠反应

第029天	孕2月的营养饮食要点	068
第030天	孕2月营养饮食参考	069
第031天	孕2月精选食谱推荐	070
第032天	营养均衡应兼顾“五色”	072
第033天	定时定量进餐很重要	073
第034天	早餐务必保质保量	074
第035天	进食晚餐的注意事项	075
第036天	补充蛋白质要荤素搭配	076
第037天	用维生素B ₁ 消除疲劳状况	077
第038天	适量补充维生素B ₂	078
第039天	满足对维生素B ₆ 的需求	079
第040天	补充维生素B ₁₂ 预防贫血	080
第041天	多吃富含锌元素的食物	081
第042天	不可忽视对铜的摄取	082

