

# 协和专家+ 协和妈妈圈 养胎

干货  
分享

李宁 | 北京协和医院营养专家  
编著 | 全国妇联项目专家组成员

长骨骼、长大脑，  
哪些营养要加量？

便秘、贫血、高血糖、妊高征，  
怎么吃改善症状又安胎？

条条重要！



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

# 协和专家+ 协和妈妈圈 养胎

李宁  
编著

北京协和医院营养专家  
全国妇联项目专家组成员



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 养胎 / 李宁编著 . —北京:  
中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1385-0

I . ①协… II . ①李… III . ①妊娠期—妇幼保健—基本  
知识 IV . ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092177 号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 责任监印: 张京华

整体装帧: 杨丹 责任校对: 李靖 全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5184-1385-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170166S7X101ZBW

## 前言

怀孕了，吃是头等大事。

胎宝宝的营养全部依赖母体的供给，可以说孕妈妈吃进去什么，胎宝宝就吸收什么。怀胎十月，胎宝宝从一颗小小的受精卵，长成 3500 克左右的足月儿，要长大脑、长骨骼、长四肢、长头发、长内脏器官，孕妈妈自身乳房增大、子宫增大、血流量增加……都需要充足、合理、及时的营养供给。本书立足于孕期饮食的方方面面，不管你是头胎孕妈，还是高龄二胎孕妈，都能以此为饮食手册。

孕期营养不是一味多吃、拼量，而是要重视饮食的质量。均衡营养、食物多样化，才能在总热量不变的前提下摄入全面的营养，满足自身和胎宝宝生长发育的需要。本书介绍了孕期所需关键营养，指导孕妈妈如何科学摄取，不缺乏不过量。

胎宝宝一步步长大，要经历三次大脑发育高峰、要储存皮下脂肪……跟着胎宝宝的发育有针对性地给予重点营养，能让孩子健康又聪明。同时，孕妈妈在孕期也要做好营养储备，为产后哺乳做准备。本书以月份为主线，介绍了每一月份所需的重点营养、养胎饮食原则，让孕妈妈吃好，长胎不长肉。

怀孕了，要享受吃的特权，但要做一个高情商吃货，管理好体重，为顺产和产后泌乳打好基础。祝每一位孕妈妈都能顺利生下健康、聪明、漂亮的乖宝宝！

李宇



北京协和医院营养科医生和“协和妈妈”精彩亮相 16

## C 孕期营养决定孩子 一生健康

怀孕后，孕妈妈的身体发生了很大变化	18
孕期营养决定了孩子生命早期的营养	19
孕期补营养为产奶和分娩做准备	20



## 长胎不长肉，避免巨大儿

孕妈妈的体重增长反映了营养状况	22	合理运动，管好体重	30
孕期体重都长哪了	22	孕期运动可避免肥胖，还有助顺产	30
体重增长过多易致妊娠糖尿病和巨大儿	23	孕中期可适当增加运动量，但要避免跳跃性动作	31
孕期增重多少最适宜	24	孕晚期适当减少运动频率，放慢节奏	32
根据孕前体重指数计算该增重多少	24		
3000~3500克的胎宝宝最好生	24		
孕早、中、晚期要分阶段增重	25		
多胞胎妈妈应增重多少	26		
高龄孕妈如何控制体重	26		
积极监测体重	27		



**孕期哪些营养素要加量****蛋白质** 宝宝生长发育的基础物质

不同孕期蛋白质的每日需求量

蛋白质在宝宝生长发育中的作用

孕妈妈缺乏蛋白质有什么危害

优质蛋白质和非优质蛋白质的区别

优质蛋白质要占蛋白质总量的一半

蛋白质不要补过量

**食谱推荐**

鲫鱼炖豆腐 蛋白质丰富，易消化

四喜黄豆 补充优质蛋白质

**碳水化合物** 最主要的热量来源

不同孕期碳水化合物的每日需求量

碳水化合物在孕期的重要作用

孕妈妈缺乏碳水化合物有什么危害

碳水化合物应该主要由哪些食物供给

远离精炼碳水化合物

孕妈妈可以适当多吃薯类

**食谱推荐**

荷香小米蒸红薯 润肠通便

紫米面馒头 益气补血

**脂肪** 促进胎宝宝大脑和神经发育

不同孕期脂肪的每日需求量

脂肪在孕期的重要作用

孕妈妈缺乏脂肪的危害

34 哪些是好脂肪，哪些是坏脂肪 41

天然DHA堪称胎宝宝的“脑黄金” 42

35 **食谱推荐** 43

35 清蒸鲈鱼 补脑效果好 43

35 香菇滑鸡粥 缓解疲劳 43

35 **钙** 构建胎宝宝的骨骼和牙齿 44

36 不同孕期钙的每日需求量 44

36 钙在孕期的重要作用 44

37 孕妈妈缺钙的危害 44

37 哪些症状表明孕妈妈缺钙了 44

37 孕妈妈怎么补钙 45

补钙的同时一定要多补维生素D 45

38 什么情况需要补钙片 45

38 **食谱推荐** 46

38 红豆双皮奶 促进钙吸收 46

38 排骨豆腐虾皮汤 补充钙质 46

39 **铁** 促进造血 47

39 不同孕期铁的每日需求量 47

40 铁在孕期的重要作用 47

40 缺铁的孕妈妈会感到疲惫、虚弱和眩晕 47

40 血常规告诉你是否贫血 47

哪些食物是补铁大户，哪些食物中的铁吸收

率差 48

富含维生素C的食物可促进铁吸收 48

什么情况需服用铁剂 48

## 食谱推荐

韭菜烧猪血 补铁、通便  
茶树菇蒸牛肉 补铁又补虚

## 碘 合成甲状腺素的物质

不同孕期碘的每日需求量

碘在孕期的重要作用

碘缺了不行，补多了也不行

怎样获取足够的碘

食用碘盐要注意什么

## 食谱推荐

海带肉卷 补碘、排毒  
紫菜虾皮蛋花汤 补碘、补钙

## 锌 促进生长、预防畸形

不同孕期锌的每日需求量

锌在孕期的重要作用

孕妈妈缺锌的危害

哪些食物富含锌

## 食谱推荐

腰果鲜贝 营养均衡、全面  
核桃花生粥 促进脑部发育

## 维生素A 促进胎宝宝视力发育

不同孕期维生素A的每日需求量

维生素A在孕期的重要作用

49	孕妈妈缺维生素A的危害	56
49	维生素A的两个补充方案	56
49	获取维生素A的宜忌搭配	57

## 食谱推荐

50	南瓜沙拉 促进胎儿视力发育	58
50	胡萝卜炒猪肝 补铁和维生素A	58

## 叶酸 预防胎宝宝神经管畸形

50	不同孕期叶酸的每日需求量	59
51	叶酸在孕期的重要作用	59
52	孕妈妈缺乏叶酸的危害	59
52	有些人从食物中获取的叶酸可能不足	59
52	每天需要补充400微克叶酸制剂	60

## 食谱推荐

53	香菇炒油菜 补充叶酸	61
53	菠菜拌绿豆芽 防便秘、补叶酸	61

## 维生素B<sub>1</sub> 维持神经系统正常功能

54	不同孕期维生素B <sub>1</sub> 的每日需求量	62
55	维生素B <sub>1</sub> 在孕期的重要作用	62
55	孕妈妈缺维生素B <sub>1</sub> 的危害	62
55	维生素B <sub>1</sub> 的最佳食物来源有哪些	63
56	怎样提高维生素B <sub>1</sub> 的摄入量	63

## 食谱推荐

56	南瓜小米粥 增强食欲、促眠	64
56	香菇肉丝盖浇饭 补充热量	64

## 维生素B<sub>2</sub> 参与物质代谢，促进胎宝宝

生长发育	65
不同孕期维生素B <sub>2</sub> 的每日需求量	65
维生素B <sub>2</sub> 在孕期的重要作用	65
孕妈妈缺维生素B <sub>2</sub> 会影响铁吸收	65
维生素B <sub>2</sub> 常见食物来源有哪些	65

## 食谱推荐

松仁玉米 促进胎宝宝大脑发育	66
牛肉炒鸡腿菇 促进生长发育	66



## 孕早期 (孕1~3月)

# 胚胎发育遇上早孕反应, 怎么补营养

### 孕早期饮食总指导

孕妈妈和胎宝宝的情况 68

营养对策 68

孕早期的营养素需求量 68

孕早期每日食物构成 69

### 协和孕早期一日带量菜谱推荐

#### 孕1月 让受精卵顺利地着床怎么吃

胎宝宝: 只是一个小胚芽 72

孕妈妈: 体内悄悄发生变化 72

胎宝宝所需的重点营养 73

孕妈妈所需的重点营养 73

#### 养胎饮食指南

此时不需要太多营养, 不用特别补 74

坚持健康的饮食计划 74

孕前饮食不规律的现在要纠正 74

不健康的食物最好少吃 75

持续补叶酸, 每天达到600微克 75

每天增加110微克碘的摄入量 75

#### 一定要重点看

#### 安全用药, 远离致畸因素

药物最易致畸的几个阶段 76

孕期用药应遵循的原则 77

孕期感冒怎么办 77

孕早期完全不能用药吗 77

#### 孕1月优选食物

#### 孕1月营养食谱

鲜虾芦笋 补充叶酸和矿物质 79

香菇炒豌豆 提供B族维生素 79

#### 专题 营养师问诊室

### 孕2月

呕吐严重, 怎么让胎宝宝吸收营养 82

胎宝宝: 有了扑通扑通的心跳 82

孕妈妈: 乳房增大 82

胎宝宝所需的重点营养 83

孕妈妈所需的重点营养 83

#### 养胎饮食指南

蛋白质不必加量, 但要保证质量 84

多吃点新鲜蔬果, 偶尔也可以喝点果蔬汁 84

偏爱酸味食物并不奇怪 85

多吃高钾食物, 避免低钾血症 85

不要过分迷信燕窝、海参 85

纠正不良的饮食习惯 85

#### 一定要重点看

有早孕反应怎么办 86

孕吐是正常的妊娠反应 86

早餐吃点固体食物能减少干呕 86

补充碳水化合物, 避免酮症酸中毒 86

增加B族维生素可减轻反应 86

少食多餐避免营养不良 87

少吃油炸食物、油腻食物, 以免加重不适感 87

适当运动能缓解孕吐 87

#### 孕2月优选食物

#### 孕2月营养食谱

烤红薯 避免酮症酸中毒 89

桃仁菠菜 促进胎儿大脑发育 89

#### 专题 营养师问诊室

80



## 孕3月 流产高发期怎么吃

胎宝宝：大脑迅速发育

孕妈妈：小腹部微微隆起了

胎宝宝所需的重点营养

孕妈妈所需的重点营养

### 养胎饮食指南

为两个人吃饭≠吃两个人的饭

饮食的种类要丰富

吃饭细嚼慢咽，促进营养吸收

主食中多点儿粗粮

这几种水不能喝

92 水果糖分高，要限量 95

92 **一定要重点看**

92 **远离易致流产和过敏的食物** 96

93 远离容易导致胎儿畸形的食物 96

93 避免食物过敏 97

94 孕3月优选食物 98

94 孕3月营养食谱 99

94 胡萝卜牛肉丝 补充维生素A 99

94 牛奶鸡蛋羹 补充钙和蛋白质 99

95 **专题 营养师问诊室** 100

95

Part

4

## 孕中期（孕4~7月）

### 胎宝宝生长加速期，怎么补才跟得上

#### 孕中期饮食总指导

孕妈妈和胎宝宝的情况

营养对策

孕中期的营养素需求量

孕中期每日食物构成

#### 协和孕中期一日带量菜谱推荐

### 孕4月 不当“糖妈妈”该怎么吃

胎宝宝：能看出性别了

孕妈妈：进入舒适的孕中期

胎宝宝所需的重点营养

孕妈妈所需的重点营养

### 养胎饮食指南

每天增加300千卡热量

胎儿甲状腺开始发育，不要缺碘

102 从现在开始少吃盐，避免中晚期水肿 108

102 吃深色蔬果，摄取更多营养 109

102 增加蛋白质摄入量，每天达到70克 109

102 **一定要重点看**

103 **控制总热量，避免肥胖和妊娠糖尿病** 110

104 均衡饮食，控制体重 110

104 选择低生糖指数食物 110

106 避免过量吃甜食 111

106 多吃富含膳食纤维的食物 111

107 吃零食要有节制 111

107 孕4月优选食物 112

108 孕4月营养食谱 113

108 田园蔬菜粥 清淡易消化 113

108 清蒸鲈鱼 促进宝宝视力发育 113

108 **专题 营养师问诊室** 114

<b>孕5月</b>			
<b>促进胎宝宝骨骼发育应该怎么吃</b>	116	<b>孕妈妈所需的重点营养</b>	127
胎宝宝：长头发了	116	<b>养胎饮食指南</b>	128
孕妈妈：很显肚了	116	适当吃猪肝等高铁食物，避免孕期贫血	128
胎宝宝所需的重点营养	117	正确吃蔬菜，最大化吸收各种维生素	128
孕妈妈所需的重点营养	117	多吃深海鱼补充DHA，胎宝宝更聪明	129
<b>养胎饮食指南</b>	118	补充牛磺酸，促进胎宝宝大脑和视网膜发育	129
注意摄入钙和维生素D，促进胎儿骨骼发育	118	早餐一定不能省，重量更重质	129
注意钙与磷的摄入比例	118	<b>一定要重点看</b>	
控制热量摄入，避免体重增长过快	118	<b>素食孕妈妈怎么吃</b>	130
供给好脂肪，促进胎宝宝器官发育	119	摄入多种谷物和薯类	130
多吃高锌食物，避免胎儿发育不良	119	增加大豆及豆制品的摄入	130
增加维生素A或β-胡萝卜素的摄入，促进		经常吃坚果	130
胎儿视力发育	119	蔬菜的摄入量要充足	131
<b>一定要重点看</b>		经常变换不同种类的植物油	131
<b>体重增长偏慢的孕妈妈怎么进食</b>	120	不要过量使用调味料	131
适当增加总热量	120	少吃高热量食物	131
少食多餐，适当加餐	120	<b>孕6月优选食物</b>	132
保证足够的优质脂肪	120	<b>孕6月营养食谱</b>	133
新鲜蔬果摄入要充分	121	白菜心拌海蜇 补充维生素	133
可适当增加健康零食	121	菠菜炒猪肝 防治孕妈妈贫血	133
<b>孕5月优选食物</b>	122	<b>专题 营养师问诊室</b>	134
<b>孕5月营养食谱</b>	123		
西芹腰果 润肠通便	123	<b>孕7月 预防早产应该怎么吃</b>	136
海带腔骨汤 补碘又清肠	123	胎宝宝：器官发育成熟	136
<b>专题 营养师问诊室</b>	124	孕妈妈：行动不便利了	136
		胎宝宝所需的重点营养	137
		孕妈妈所需的重点营养	137
<b>孕6月</b>		<b>养胎饮食指南</b>	138
<b>孕妈妈血容量增加，避免贫血怎么吃</b>	126	每天摄取的食物种类最好达到12种以上	138
胎宝宝：外观更接近出生的样子	126	每天都要有奶及奶制品	138
孕妈妈：身材更加丰满	126	胎儿大脑发育加快，每天应吃一掌心的	
胎宝宝所需的重点营养	127	坚果	138

每天摄入25克膳食纤维，预防孕中期便秘	139
主食最好粗细搭配	139
摄入维生素C，防止妊娠斑、促进胎儿结缔组织发育	139
多吃富含铜的食物，预防早产	140
远离含铅高的食物	140
一定不要节食	140

**一定要重点看**

<b>怎么吃能促进产后乳汁分泌</b>	141
---------------------	-----

<b>孕7月优选食物</b>	142
----------------	-----

<b>孕7月营养食谱</b>	143
----------------	-----

芦笋炒肉片 补充蛋白质	143
-------------	-----

豌豆牛肉粒 补充铜和维生素C	143
----------------	-----

**专题 营养师问诊室**

144



## 孕晚期 (孕8~10月)

### 胎宝宝出生前的营养存储，怎么吃才够

<b>孕晚期饮食总指导</b>	146
-----------------	-----

孕妈妈和胎宝宝的情况	146
------------	-----

营养对策	146
------	-----

孕晚期的营养素每日需求量	146
--------------	-----

孕晚期每日食物构成	147
-----------	-----

<b>协和孕晚期一日带量菜谱推荐</b>	148
----------------------	-----

**孕8月 避免妊娠高血压应该怎么吃** 150

胎宝宝：会控制自己的体温了	150
---------------	-----

孕妈妈：总是感觉气短、胃部受压迫	150
------------------	-----

胎宝宝所需的重点营养	151
------------	-----

孕妈妈所需的重点营养	151
------------	-----

<b>养胎饮食指南</b>	152
---------------	-----

控制体重增长，每周增重不超过400克	152
--------------------	-----

孕晚期每天的热量需求要增加450千卡	152
--------------------	-----

孕晚期每日蛋白质摄入量要增加至85克	152
--------------------	-----

增加多不饱和脂肪酸，尤其是DHA的摄入	153
---------------------	-----

储存充足的维生素B <sub>1</sub>	153
------------------------	-----

少食多餐，减轻胃部不适	153
-------------	-----

**一定要重点看**

<b>饮食如何减少盐和隐形盐</b>	154
--------------------	-----

减少烹调用盐的方法	154
-----------	-----

揪出隐形盐	154
-------	-----

别忽视挂面和甜品中的盐	155
-------------	-----

<b>孕8月优选食物</b>	156
----------------	-----

<b>孕8月营养食谱</b>	157
----------------	-----

玉米面发糕 营养丰富、助消化	157
----------------	-----

家常豆腐 促进骨骼发育	157
-------------	-----

**专题 营养师问诊室** 158

**孕9月 既要营养充足又要避免胎儿过大应该怎么吃** 160

胎宝宝：有各种丰富的表情	160
--------------	-----

孕妈妈：体重增长快	160
-----------	-----

胎宝宝所需的重点营养	161
------------	-----

孕妈妈所需的重点营养	161
------------	-----

<b>养胎饮食指南</b>	162
---------------	-----

控制总热量，避免巨大儿	162
-------------	-----

三餐要按时按点，不要饥一顿饱一顿	162	孕妈妈所需的重点营养	171
多吃高锌食物有助于自然分娩	163	<b>养胎饮食指南</b>	172
增加膳食纤维的摄入，预防便秘	163	饮食多样化，更有利于控制体重	172
<b>一定要重点看</b>		增加大豆及豆制品等优质蛋白质的摄入	172
<b>孕晚期胃口大开，掌握这些技巧不让体重疯长</b>	164	摄入足够的钙，促进胎宝宝骨骼和牙齿钙化	172
选营养密度高的食物	164	补充富含维生素K的食物，有助于减少生产时出血	173
把分量变小点，让种类变多些	164	补充水溶性维生素，促进食欲和肠道蠕动	173
巧搭配、常换样	164	越临近分娩就越要多补铁	173
进餐顺序改一改	165	<b>一定要重点看</b>	
细嚼慢咽	165	<b>顺产和剖宫产临产前的饮食</b>	174
<b>孕9月优选食物</b>	166	顺产前的饮食	174
<b>孕9月营养食谱</b>	167	剖宫产前的饮食	175
牡蛎萝卜丝汤 补钙、补锌	167	<b>孕10月优选食物</b>	176
土豆蒸鸡块 提高孕妈妈免疫力	167	<b>孕10月营养食谱</b>	177
<b>专题 营养师问诊室</b>	168	肉片炒菜花 补铁、助凝血	177
<b>孕10月 促进顺利分娩应该怎么吃</b>	170	红糖小米粥 补充体力	177
胎宝宝：长成了漂亮的小人儿	170	<b>专题 营养师问诊室</b>	178
孕妈妈：身体做好分娩准备	170		
胎宝宝所需的重点营养	171		

## Part 6 出现某些小病痛时，怎么吃不耽误胎宝宝长

<b>感冒</b>	180	少食多餐，减轻胃肠负担	181
分清感冒症状，区别对待	180	<b>对抗感冒的食物</b>	182
清淡饮食，增进食欲，促进感冒痊愈	180	<b>对抗感冒的食谱推荐</b>	183
多补充水分，加速病毒排出	180	豆腐葱白豆豉汤 发热解表	183
多吃富含维生素C的新鲜蔬果	181	草菇炒白菜 增强抗病能力	183

<b>失眠</b>	184	<b>预防腿抽筋的食物</b>	194
孕期为什么容易失眠	184	<b>预防腿抽筋的食谱推荐</b>	195
钙和镁并用，天然的放松剂	184	奶酪土豆泥 补钙、补钾	195
足够的B族维生素可改善失眠症状	185	虾皮烧冬瓜 补钙、消肿	195
晚餐不要吃太饱	185	<b>牙龈炎</b>	196
<b>缓解失眠的食物</b>	186	孕期为什么会出牙龈炎	196
<b>缓解失眠的食谱推荐</b>	187	补充维生素C可预防牙龈炎	196
百合莲子红豆粥 安神助眠	187	补充钙质，坚固牙齿	196
鳊鱼小米粥 提升睡眠质量	187	多吃生蔬菜可清洁牙龈	197
<b>便秘</b>	188	饭后注意勤漱口	197
为什么会发生孕期便秘	188	远离刺激性食物	197
孕期便秘的影响	188	不要吃过硬的食物	197
膳食纤维促进肠道蠕动，帮助排便	188	<b>缓解牙龈炎的食物</b>	198
多喝水可改善便秘	189	<b>缓解牙龈炎的食谱推荐</b>	199
多吃蔬菜和水果	189	番茄炒鸡蛋 补充维生素C	199
适量摄入油脂类食物，润滑肠道	189	橙香鱼柳 消炎、防出血	199
每天一杯酸奶	189	<b>水肿</b>	200
<b>改善便秘的食物</b>	190	孕期为什么会水肿	200
<b>改善便秘的食谱推荐</b>	191	别把水肿当肥胖，排查异常水肿	200
南瓜红枣燕麦粥 缓解便秘	191	饮食清淡，少吃盐，减少水钠潴留	200
木耳炒白菜 润肠排毒	191	不吃烟熏、腌制食物以及刺激性食物	201
<b>腿抽筋</b>	192	摄入足量的维生素和矿物质可促进代谢	201
出现腿抽筋的症状及原因	192	补充足够的蛋白质可缓解水肿	202
多吃高钙食物可缓解腿抽筋	192	有轻微水肿者适当吃利尿食物	202
服用钙片有讲究	192	一次喝太多水容易水肿	202
避免食用影响钙吸收的食物	193	<b>缓解水肿的食物</b>	203
补充维生素D：食补和晒太阳	193	<b>缓解水肿的食谱推荐</b>	204
摄入足量的钾和镁可缓解腿抽筋	193	红豆鲤鱼汤 缓解孕期水肿	204
维持电解质平衡能缓解腿抽筋	193	红烧冬瓜 改善水肿	204

<b>血脂偏高者</b>	206	<b>妊娠高血压</b>	214
孕期为什么会出现血脂偏高	206	什么是妊娠高血压	214
控制总热量	206	控制体重增长	214
减少饱和脂肪酸的摄入	206	饱和脂肪酸摄入越少越好	214
避免过量摄入碳水化合物和油脂	207	饮食宜清淡、少盐，减轻肾脏负担	215
限制胆固醇的摄入	207	多进食富含钾、钙、膳食纤维的蔬果	215
每天摄入25克膳食纤维	207	适量补充奶制品，保证钙的吸收	215
<b>重点推荐食物</b>	208	<b>重点推荐食物</b>	216
<b>营养食谱</b>	209	<b>营养食谱</b>	217
海带炖豆腐 清除胆固醇	209	炆拌芹菜腐竹 促进钠排出	217
荞麦面煎饼 清脂通便	209	土豆片炒牛肉 促进钠排出	217
<b>妊娠糖尿病</b>	210	<b>缺铁性贫血</b>	218
什么是妊娠糖尿病	210	孕期为什么会发生缺铁性贫血	218
注意餐次分配，少食多餐	210	铁的摄入量至少达到每日24毫克	218
适当限制碳水化合物，食用生糖指数低的主食	210	补铁首选猪血、猪肝、红肉	218
合理的脂肪摄入	211	膳食多点红、黑与深绿色食物	218
保证充足的蛋白质摄入	211	补铁也要补维生素C，以促进铁吸收	219
膳食纤维可延缓血糖升高	211	摄入优质蛋白质有利于补血	219
<b>重点推荐食物</b>	212	叶酸能促进血红蛋白生成	219
<b>营养食谱</b>	213	改掉影响铁质吸收的饮食习惯	219
杂粮馒头 有助于控血糖	213	<b>重点推荐食物</b>	220
苦瓜炒牛肉 有助于平稳血糖	213	<b>营养食谱</b>	221
		栗子炖乌鸡 补铁补血	221
		菠菜鸭血汤 补铁、补叶酸	221
		牛肉炒西兰花 提高免疫力	222
		山药木耳炒莴笋 补充多种维生素	222



# 协和专家+ 协和妈妈圈 养胎

干货  
分享

李宁 | 北京协和医院营养专家  
编著 | 全国妇联项目专家组成员

长骨骼、长大脑，  
哪些营养要加量？

便秘、贫血、高血糖、妊高征，  
怎么吃改善症状又安胎？

条条重要！



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



一定要  
重点看

重点中的重点  
给你最想知道的

关键  
营养素

让宝宝  
健康又聪明

出现  
小病痛时

吃对了  
不耽误胎宝宝长

有妊娠反应  
的早孕期

合理补营养  
不影响胚胎发育

生长加速  
的孕中期

充足的营养  
跟得上

即将分娩  
的孕晚期

做好出生前的  
营养存储

上架建议：孕产育儿

了解更多...



中国轻工业出版社二维码

ISBN 978-7-5184-1385-0



9 787518 413850 >

定价：39.80元



# 协和专家+ 协和妈妈圈 养胎

李宁  
编著

北京协和医院营养专家  
全国妇联项目专家组成员



 中国轻工业出版社

结束：需要全书请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)