

孕妈妈饮食 营养全书



妇幼安康
文库



刘佳

编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



孕妈妈饮食 营养全书

刘佳

♥ 编著 ♥



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈饮食营养全书 / 刘佳编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.1

(妇幼安康文库)

ISBN 978-7-5101-3759-4

I. ①孕… II. ①刘… 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(2015)第235740号

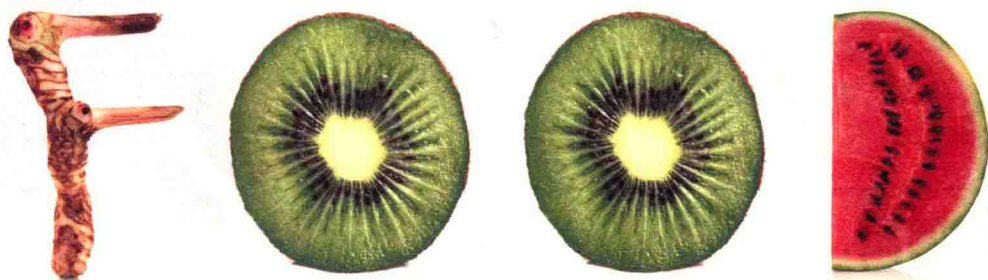
孕妈妈饮食营养全书

刘 佳 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	635毫米×1000毫米 1/12
印张	20
字数	250千
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3759-4
定价	34.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

- 1 孕期必备明星营养素
- 2 碳水化合物
- 3 水
- 4 蛋白质
- 5 膳食纤维
- 6 脂肪
- 7 维生素 A
- 8 维生素 D

目录

- 9 维生素 E
- 10 维生素 B₁
- 11 维生素 B₂
- 12 叶酸
- 13 维生素 B₁₂
- 14 维生素 C

- 15 维生素 K
- 16 钙
- 17 铁
- 18 锌
- 19 硒
- 20 碘



Part 2

21 孕期问题，通过饮食来解决

22 对孕期营养不良说再见

22 易产生营养不良的孕妈妈

- 22 早孕反应强烈的孕妈妈
- 22 节食的孕妈妈
- 22 挑食、偏食的孕妈妈

22 营养均衡需保持

- 24 营养好孕味

25 偏食孕妈妈补充营养小帮手

25 孕妈妈偏食小妙招

- 25 天然食物代替甜食
- 25 注重绿叶蔬菜的摄入量
- 25 适量吃些酸味水果
- 25 注重鱼的烹调方式
- 25 不爱吃肉有妙法

- 25 可用酸奶代替牛奶

26 各类食物的“替代品”

- 26 豆制品
- 26 猪肉
- 26 肝、血制品
- 26 苹果、猕猴桃
- 27 营养好孕味

28 调整饮食，养出好脾胃

28 不同季节，脾胃调理法亦不同

- 28 春季
- 28 夏季
- 28 秋季
- 28 冬季

29 常吃葵花子、喝酸奶好处多

- 29 饭前饭后嗑瓜子

- 29 宜常喝酸奶
- 30 营养好孕味
- 31 改善超重的饮食方法**
 - 31 如何计算体重指数
 - 31 进餐时间要规律
 - 32 孕期不同阶段的理想体重增长值
 - 32 孕妈妈防超重饮食方向
 - 32 均衡饮食
 - 32 规律饮食
 - 32 补充水分
 - 33 营养好孕味
- 34 预防胎宝宝畸形有妙招**
 - 34 预防胎宝宝畸形不可小觑
 - 34 做好婚前检查
 - 34 怀孕前做好充分准备
 - 34 尽量避免在冬季、春季怀孕
 - 34 孕后检查要做好
 - 34 预防生殖道感染性疾病
- 35 预防胎宝宝畸形的饮食关键点
 - 35 合理调配饮食
 - 35 继续补充蛋白质
 - 35 注意微量元素的补充
 - 35 注意补充叶酸
- 36 过敏反应要谨慎**
 - 36 过敏体质初判定
 - 36 查清食物过敏原，刻不容缓
- 37 日常生活中的防过敏重点
 - 37 饮食注意
 - 37 日常起居注意
- 38 妊娠纹不可怕**
 - 38 为什么会产生妊娠纹
 - 38 改善妊娠纹的饮食关键点
 - 38 多食有益食物
 - 38 规律饮水习惯
 - 38 摄取健康食物
 - 39 这些食物适合有妊娠纹的孕妈妈食用
 - 39 西蓝花
 - 39 猕猴桃
 - 39 三文鱼
 - 39 猪蹄
 - 39 海带
 - 39 大豆
 - 40 营养好孕味
- 41 孕妈妈护牙很关键**
 - 41 怀孕后牙齿问题会增多
 - 41 补钙、磷，助牙坚
 - 42 通过饮食来护牙
 - 42 适量补充维生素 D
 - 42 不可或缺的维生素 C
 - 42 蛋白质很重要
 - 42 选择不含蔗糖的口香糖
 - 42 少食小分子的食物
 - 42 拒绝碳酸饮料

Part 3

43 备孕期：孕前饮食支一招

44 备孕期饮食方向指导

44 孕前营养储备

- 44 孕前储备营养为哪般
- 44 根据身体状况补充营养

45 体质不同，饮食亦有别

46 备孕宜食食物盘点

- 46 营养素对应的食物
- 46 备孕期多吃有益的食物

47 胖瘦适宜再怀孕

- 47 减肥需健康
- 47 增肥要有道

48 孕前 3 月： 备孕饮食大作战

48 本月饮食关键点

- 48 备孕夫妻慎用药物
- 48 需要补充叶酸
- 48 有些食物不宜多吃

49 素食女性饮食注意

- 49 素食利弊
- 49 素食女性饮食宜补

50 备孕男性怎么吃

- 50 补充蛋白质
- 50 适量补充无机盐

- 50 适量多吃绿色蔬菜、水果
- 51 营养好孕味

52 孕前 2 月： 掌握备孕饮食节奏

52 本月营养补充关键点

- 52 备孕夫妻慎用药物

53 营养状况不同，孕前饮食亦有别

- 53 较好的营养状况
- 53 一般的营养状况
- 53 较差的营养状况
- 53 特殊情况

54 排毒食物盘点

- 55 营养好孕味

56 孕前 1 月： 孕前的最后一战

56 本月营养补充关键点

- 56 制订健康饮食计划
- 56 合理安排饮食

56 营养品的补充原则

- 57 遵照医生嘱咐
- 57 不要以营养品代替饮食
- 57 选择适合自己的营养品
- 57 食物多样化
- 58 营养好孕味

Part 4

59 孕早期：孕之初体验

60 孕早期饮食攻略

60 孕早期所需营养早知道

- 60 合理摄入全面的营养
- 60 优质蛋白质很重要
- 60 补充维生素及无机盐
- 60 适当增加热量的摄入

61 孕早期的饮食重点

- 61 多样化烹调
- 61 细嚼慢咽与少食多餐
- 61 食物要“挑剔”

62 孕1月 饮食需合理，营养更均衡

62 妈妈宝宝变化

- 62 孕妈妈
- 62 胎宝宝

63 孕1月饮食

- 63 本月主打营养素推荐

64 本月饮食关键点

- 64 饮食方法要讲究
- 64 注意饮食结构
- 64 孕妈妈宜适量多吃海鱼
- 65 水果无法代替蔬菜
- 65 这些食物需警惕
- 66 孕1月明星食物大盘点

- 67 睡前喝牛奶好处多

- 68 远离这些饮料

- 68 远离营养不良

- 70 营养好孕味

73 本月题外话 预防宫外孕

74 孕2月 妊娠反应的营养主张

74 妈妈宝宝变化

- 74 孕妈妈
- 74 胎宝宝

75 孕2月饮食

- 75 本月主打营养素推荐

76 本月饮食关键点

- 76 良好饮食习惯要养成
- 77 科学吃“酸”
- 77 孕吐期间宜食的食物
- 79 常吃鱼、虾助健康
- 79 多吃瘦肉好处多
- 80 饮食要适量
- 80 睡前不能吃的食物
- 81 少吃油条
- 81 这些蔬果要注意
- 82 少食热性香料
- 82 孕妇奶粉适量喝
- 83 营养好孕味



85 本月题外话
高龄孕妈妈早孕呕吐的对策

86 孕3月 合理膳食，适补营养

86 妈妈宝宝变化

86 孕妈妈

86 胎宝宝

87 孕3月饮食

87 本月主打营养素推荐

88 本月饮食关键点

88 孕早期补充营养小叮咛

88 适量吃些粗粮
89 孕早期控制体重的健康食物
90 控制盐的摄入量
90 注意预防腹泻
91 牛奶应该怎么喝
91 适量吃巧克力有益处
92 常吃枣，身体健康
92 少吃罐头食品
93 少吃方便食品
94 营养好孕味

98 本月题外话 二胎孕妈妈早期疲惫有对策



Part 5

99 孕中期：注重营养，适量补充

100 孕中期饮食攻略

100 孕中期所需营养早知道

100 热量
100 蛋白质
100 脂肪
100 维生素
101 无机盐

101 孕中期的饮食重点

101 适度增加饮水量
101 增加主食摄入量
101 动物性食品适量食用

101 重视植物油的摄入
101 掌握烹调方法，减少维生素损失

102 孕4月 逐渐“旺盛”的食欲

102 妈妈宝宝变化
102 孕妈妈
102 胎宝宝

103 孕4月饮食

103 饮食原则
103 本月营养素

104 本月饮食关键点

- 104 孕妈妈要适量食用玉米
- 104 多食粗粮，少食精制主食
- 104 早餐对孕妈妈极为重要
- 106 孕期要多食防电脑辐射的食物
- 107 美味又营养的食物
- 108 这些食物可增强孕妈妈的抵抗力
- 109 孕妈妈的夜宵怎么吃
- 109 进食豆类食品要适量
- 110 营养好孕味

113 本月题外话 孕期如何用药

114 孕 5 月 补充营养，食量要增加

114 妈妈宝宝变化

- 114 孕妈妈
- 114 胎宝宝

115 孕 5 月饮食

- 115 饮食原则
- 115 本月营养素

116 本月饮食关键点

- 116 注意补充钙
- 117 对营养过剩说“NO”
- 117 食用蜂王浆需谨慎
- 118 适量吃鱼对提高未来宝宝视力有利
- 118 孕期饭量要注意
- 119 不宜多食辛辣刺激性食物
- 119 孕妈妈要少吃月饼
- 120 孕妈妈宜警惕火锅
- 120 正确看待骨头汤

- 121 营养好孕味

123 本月题外话 孕期需要警惕羊水异常

124 孕 6 月 营养需均衡，增重需合理

124 妈妈宝宝变化

- 124 孕妈妈
- 124 胎宝宝

125 孕 6 月饮食

- 125 饮食原则
- 125 本月营养素

126 胎宝宝的脑发育

- 126 通过饮食增强胎宝宝的脑发育
- 127 全麦早餐益处多
- 128 通过饮食消除孕期黄褐斑
- 128 维生素 A 摄取宜适量
- 129 食用高脂肪食物要注意
- 129 服用鱼肝油需谨慎
- 129 适量食用鸡蛋
- 130 给孕妈妈的美味零食
- 131 根据季节调整饮食
- 132 不可照搬明星孕妈妈的食谱
- 132 孕 6 月建议每日营养套餐方案
- 133 营养好孕味

135 本月题外话 用饮食改善静脉曲张

136 孕 7 月 营养多样化，体重需控制

136 妈妈宝宝变化

- 136 孕妈妈

- 136 胎宝宝
- 137 孕7月饮食
- 137 饮食原则
- 137 本月营养素
- 138 孕7月饮食细节与禁忌
- 138 五谷杂粮健康瘦身
- 139 营养午餐
- 139 少食速冻食品
- 140 通过饮食调理抑郁心理
- 141 坚果营养多，孕妈妈要常吃
- 142 营养好孕味
- 144 本月题外话 胎宝宝是否越大越健康

Part 6

145 孕晚期：迎接幸福的最后冲刺

146 孕晚期饮食攻略

146 孕晚期饮食重点

- 146 多摄入优质蛋白质
- 146 视情况限制热量的供给
- 146 必需脂肪酸要充足
- 146 多摄入钙和铁

147 孕晚期的饮食重点

148 饮食禁忌

- 148 忌大量补钙
- 148 忌多食高脂肪食物
- 148 忌服温热性补品
- 148 忌油、辣食物
- 148 忌多食加工食品
- 148 忌多食寒凉、湿热类食物

149 孕晚期的明星高能量食物

- 149 全麦面包

- 149 豆制品
- 149 绿叶蔬菜
- 149 鸡蛋
- 149 瘦肉



- 149 香蕉
- 149 脱脂牛奶

150 孕8月 少食多餐，养成良好的饮食习惯

150 妈妈宝宝变化

- 150 孕妈妈
- 150 胎宝宝

151 孕8月饮食

- 151 本月营养素
- 151 孕妈妈应该知道的中药使用禁忌

152 孕8月饮食细节与禁忌

- 152 通过饮食预防早产
- 152 吃对食物防贫血
- 153 摄入健脑食物补益胎宝宝大脑
- 154 通过饮食缓解皮肤瘙痒
- 155 适量吃蒜可缓解感冒症状
- 155 孕妈妈服用人参要适时
- 156 营养好孕味

159 本月题外话 “臀位宝宝”怎么应对

160 孕9月 保持营养，做好准备

160 妈妈宝宝变化

- 160 孕妈妈
- 160 胎宝宝

161 孕9月饮食

- 161 本月营养素

162 本月饮食关键点

- 162 合理安排饮食
- 162 增加含锌食物的摄入量
- 163 孕晚期清淡为主
- 163 孕晚期补气养血饮食方向
- 164 这些食物可缓解孕晚期水肿
- 165 通过饮食避免巨大儿
- 165 着重补充钙和磷
- 166 孕妈妈宜视情况食用蛋白粉
- 166 爱心便当小妙招
- 167 拒绝饮用糯米甜酒
- 168 营养好孕味

171 本月题外话 如何预防羊水栓塞

172 孕10月 迎接幸福，做好冲刺

172 妈妈宝宝变化

- 172 孕妈妈
- 172 胎宝宝

173 孕10月饮食

- 173 本月营养素

174 本月饮食关键点

- 174 三大产程的饮食原则
- 175 分娩前的饮食叮咛
- 176 临产前孕妈妈进补有方
- 176 产前适量吃些巧克力可以助产
- 176 常食大枣好处多
- 178 临产前不宜吃的食物
- 178 孕妈妈冬天应该吃什么
- 179 营养好孕味

182 本月题外话 理性对待急产

Part 7

183 产后促健康：月子饮食很关键

184 产后饮食攻略

184 合理饮食助健康

184 坐月子必需的营养素

185 坐月子经典食物

185 4周补身分步走

186 剖宫产新妈妈术后的饮食注意

187 月子4周饮食方案

187 第1周：增强体质

187 产后虚弱的对应饮食调理

188 营养好恢复

189 第2周：产后问题有对策

189 产后水肿

189 产后贫血

189 产后便秘

190 产后食欲缺乏

190 产后腹痛、腰背疼痛

190 产后恶露不尽

191 营养好恢复

192 第3周：着重进补

192 产后进补不可一视同仁

192 产后进补着重点

194 营养好恢复

195 第4周：身材管理要科学

195 产前管好体重，产后恢复更轻松

196 减重的指导原则——均衡饮食

196 6大类食物合理搭配

196 营养搭配要合理

196 产后减重的日常注意细节

197 营养好恢复

198 月子饮食宜忌

198 合理饮食助健康

198 油菜、白菜

198 黄豆芽

198 芹菜

198 黄花菜

198 莲藕

199 胡萝卜

199 小米

199 各种水果

199 产后补血宜食食物

200 坐月子的饮食解读

200 新妈妈产后可适量吃些水果

200 不宜食用火腿

200 产后出血多，大量吃桂圆可补血是误区

200 新妈妈产后大补行不通

201 新妈妈产后不宜多吃红糖

201 产后有助于美容的食物

202 月子里不宜食用的食物

202 月子里不要盲目节食

Part 8

203 孕期常见病的饮食调理

204 问题一 妊娠糖尿病

204 妊娠糖尿病的危害

204 对孕妈妈的危害

204 对胎宝宝的危害

204 妊娠糖尿病的误区

204 误区一：血糖高就不能吃主食

204 误区二：不吃主食便可不打胰岛素

204 误区三：打胰岛素后就不需要控制饮食

205 误区四：多吃糖尿病患者专用无糖食品
没问题

205 误区五：只吃粗粮，不吃细粮

205 误区六：睡前不敢加餐

205 孕妈妈应正确摄取糖类

205 控制糖的摄取量

205 水果不能代替主食

205 食用富含膳食纤维的食物可稳定血糖

205 可以用新鲜水果取代果汁

205 饮食与运动相结合

206 营养好孕味

207 问题二 妊娠高血压综合征

207 妊娠高血压综合征的影响及危害

207 患妊娠高血压综合征患者的饮食
方向



208 预防并缓解妊娠高血压综合征关键 点

208 热量摄入要适量

208 摄取足量的蛋白质

208 脂肪总摄入量需控制

208 适量多吃鱼

208 多吃谷类和新鲜蔬菜有益处

208 铁需足量

208 补充钙质很关键

209 营养好孕味

210 问题三 感冒

210 孕期应对感冒的方法

210 孕妈妈感冒后的饮食对策

211 营养好孕味

212 问题四 水肿

212 孕妈妈消除水肿的饮食对策

212 这些食物利水消肿

213 营养好孕味

214 问题五 便秘

214 缓解孕妈妈便秘的饮食建议

- 214 适量多饮水
- 214 少食多餐
- 214 这些食物要多吃
- 214 多摄取膳食纤维

214 可缓解孕期便秘的明星食物

- 214 玉米
- 214 土豆
- 214 蜂蜜
- 214 大豆
- 215 营养好孕味

216 问题六 小腿抽筋

216 为什么会小腿抽筋

- 216 睡姿不当
- 216 血运不畅
- 216 钙摄取不足

216 通过补钙来缓解腿抽筋

- 217 营养好孕味

218 问题七 孕期腹胀

218 饮食建议

- 218 少吃产气的食物
- 218 多吃新鲜蔬果
- 218 多喝水
- 218 少食多餐

219 问题八 腹痛

219 什么原因导致孕期腹痛

219 孕期腹痛时宜食食物

220 问题九 孕期气喘

220 “喘”的根源

220 “喘”的对策

221 问题十 孕期失眠

221 孕期失眠的危害

221 孕妈妈的饮食关键点

222 营养好孕味

223 问题十一 孕期贫血

223 孕期贫血的危害

223 贫血对孕妈妈的主要危害

223 贫血对胎宝宝的不良影响

223 孕期贫血，食物补铁最有效

224 富铁食物

224 有助于铁吸收的食物

224 富叶酸食物

224 孕妈妈用食物补铁的注意事项

224 做菜时多用铁制炊具烹调

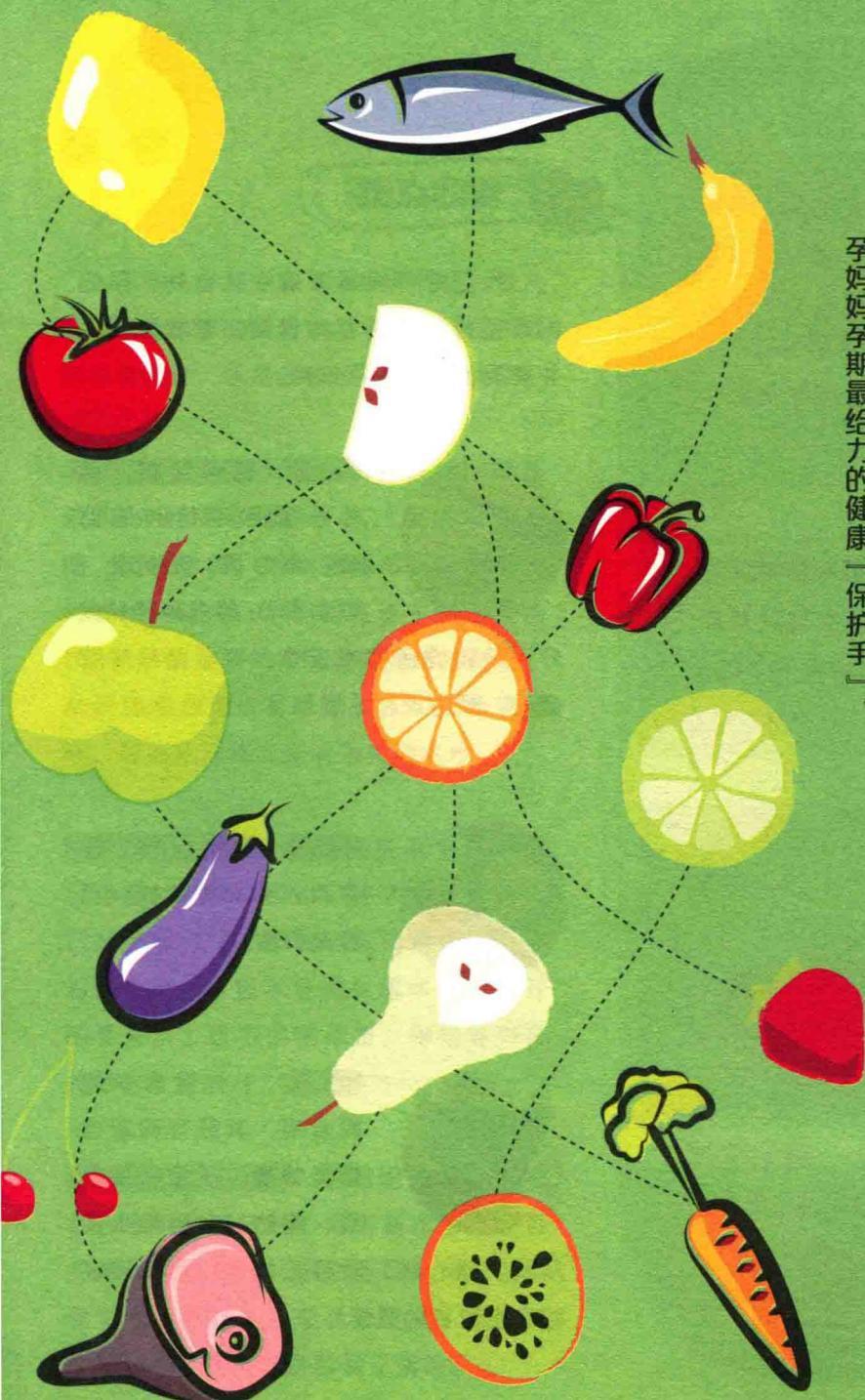
224 掌握烹调方法

225 营养好孕味

Part

孕期必备明星营养素

孕期是一个幸福而又有挑战的时期，孕妈妈在这期间都离不开那些「明星」营养素的保护，它们能确保孕妈妈和胎宝宝的健康，能增长生命力，是孕妈妈孕期最给力的健康「保护手」。



碳水化合物

碳水化合物是膳食中热量的最主要来源，主要包括食物中的葡萄糖、果糖（即单糖）及蔗糖、麦芽糖（即双糖），还包括淀粉（即多糖）和膳食纤维。我国居民膳食中热量来源的60%~70%都是由碳水化合物提供的。

营养功能

碳水化合物具有维持心脏和神经系统正常活动、构成机体细胞成分、保肝解毒等作用，还有刺激肠蠕动，帮助机体消化、吸收的作用。

健康叮嘱

孕妈妈对碳水化合物摄入不足时，会出现低血糖、头晕、消瘦、无力甚至休克的症状。而且胎宝宝也容易生长发育缓慢。但孕妈妈也不可摄入过量，否则可导致肥胖、血脂和血糖升高，也可能导致生出巨大儿，甚至可能导致新生儿患2型糖尿病。

对应食物

碳水化合物中的多糖主要来源为谷类、薯类、根茎类等食物；单糖与双糖的来源，除部分为天然食物外，大部分可以以制成品的形式（如葡萄糖与蔗糖）直接摄取。

爱心点击

为了更好地摄取碳水化合物，孕妈妈应坚持饮食的粗细搭配、荤素搭配，并重视粗粮的食疗作用。



玉米 富含淀粉，此外还富含不饱和脂肪酸、蛋白质、无机盐、维生素B₂等多种营养成分，孕妈妈适当吃玉米，可以加强肠壁蠕动，预防便秘，增强体力及耐力。



甘薯 富含淀粉，还含有人体必需的铁、钙等无机盐。



糙米 十分适合孕妈妈食用，其胚芽除富含糖类物质，还含有蛋白质、脂肪、多种维生素及锌、镁、铁、磷等无机盐，可以满足胎宝宝发育的需要。