

孕期营养 实用大百科

从怀胎 10 月饮食结构，
到每一天、每一餐的营养细节，
我们为你量身打造

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所营养研究室主任
吴光驰 / 编著



中国轻工业出版社

A stylized silhouette of a pregnant woman in profile, facing left, rendered in a light yellow color against a solid orange background. The silhouette is positioned on the right side of the cover, with her arm slightly raised.

孕期营养 实用大百科

吴光驰 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养实用大百科 / 吴光驰编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5019-8775-7

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—营养卫生—图解 IV. ①R153.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第077924号



责任编辑: 张 弘
策划编辑: 张 弘

责任终审: 唐是雯
责任监印: 马金路

整体设计: 逗号张文化创意

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: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 12

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8775-7 定价: 49.80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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111013S7X101ZBW



前言

孕妈妈 怎样饮食营养平衡

一个人吃，两个人用——孕妈妈
对营养有特别的需求 14

孕妈妈对四大营养物质的需求 15

蛋白质 15

脂肪 16

碳水化合物 17

水 17

孕妈妈对维生素的需求 18

叶酸 18

维生素 A 19

维生素 B₁ 20

维生素 B₂ 21

维生素 B₆ 22

维生素 B₁₂ 22

维生素 C 23

维生素 D 24

维生素 E 25

维生素 K 25

孕妈妈对矿物质的需求 26

铁 26

钙 27

铜 28

镁 28

锌 29

钠 29

硒 30

碘 30

孕妈妈对膳食纤维的需求 31

膳食纤维 31

怀孕不同阶段对营养的需求变化 32

32

口感和营养同样重要 34

孕妈妈要避免的各种“高危”食品 35

35

孕前营养

孕前明星营养元素补充方案

铁	38
叶酸	39

孕前宜吃的食物推荐

备孕爸爸食物推荐	40
韭菜：韭菜炒肉丝	40
墨鱼：韭菜炒墨鱼	40
豆芽：素炒豆芽	41
羊肉：羊肉滋补汤	41
备孕妈妈食物推荐	42
海带：海带粥	42
乌鸡：红豆乌鸡汤	42
扁豆：扁豆焖面	43
韭菜：韭菜蛋丝	43

饮食安全与健康

远离各种食物添加剂	44
警惕反式脂肪酸	45

不可不知的营养细节

精子质量好，饮食来帮忙	46
孕前应避免的食物	47
小心食物“杀精”	48
准妈妈备孕营养原则	49
芝麻酱益处多	50
排毒食物助备孕	51
巧吃食物，提高受孕率	52
孕妇奶粉提前喝	53
你会喝酸奶吗	54
外出就餐要减少	55

孕1月营养

孕1月明星营养元素补充方案

蛋白质	58
碳水化合物和脂肪	59

本月宜吃的食物推荐

大豆：大豆海带汤	60
猕猴桃：冰糖猕猴桃	60
海带：豆腐煲海带	61
羊肝：羊肝羹	61
银耳：莲子银耳粥	62
香菇：香菇酿豆腐	62
鸡蛋：蛋炒胡萝卜	63
菠萝：菠萝鸡片	63

饮食安全与健康

九种方法去除农药残留	64
不可不知的营养细节	66

孕早期饮食宜忌	66
孕早期膳食原则	67
孕1月总体饮食指导	68
及时补血防头晕	69
饮食赶走孕疲劳	70
预防胎儿畸形要避免的四类食物	71
感冒食疗最安全	72
孕期喝茶有讲究	73
孕妈妈“最佳”食物	74
吃鸡蛋的学问	75



孕2月营养

孕2月明星营养元素补充方案

维生素C	78
维生素B ₆	79

本月宜吃的食物推荐

小米：鸡肝小米粥	80
猪肝：熘肝尖	80
菠菜：素麻菠菜	81
木耳：凉拌核桃木耳	81
排骨：洋葱烧排骨	82
牛肉：胡萝卜炖牛肉	82
核桃：核桃大米粥	83
鹌鹑：鹌鹑炖花胶	83

饮食安全与健康

高蛋白饮食有隐患	84
高脂肪有害健康	85

不可不知的营养细节

应对孕吐有方法	86
缓解孕吐的食物	87
开胃小菜吃走孕吐	88
口腔异味巧清除	89
孕期晕眩怎么办	90
怎样煲汤最营养	91
孕早期一日科学食谱举例	92
吃对食物防辐射	93
多吃菌菇益处多	94

孕3月营养

孕3月明星营养元素补充方案 98

维生素A	98
水和矿物质	99

本月宜吃的食物推荐 100

香蕉：香蕉粥	100
胡萝卜：胡萝卜炒肉片	100
土豆：鸡蓉土豆球汤	101
柠檬：柠檬菠萝汁	101
猪肝：菠菜拌猪肝	102
大豆：五香豆	102
玉米：青椒炒玉米	103
花生：花生炖猪蹄	103

饮食安全与健康 104

不可过量补钙	104
服用维生素要有度	105

不可不知的营养细节 106

选对食物好保胎	106
可能会导致流产的食物	107
预防贫血，从饮食开始	108
正确应对早孕反应	109
缓解孕吐的饮食方法	110
美味果汁，赶走孕吐	111
酸味食品益处多	112
孕期牛奶怎么选	113
选食蔬果的窍门	114
喝水也有大学问	115
饮食调理，告别便秘	116
及时补碘很重要	117

孕4月营养

孕4月明星营养元素补充方案 120

铁	120
锌	121

本月宜吃的食物推荐 122

虾：韭香核桃虾	122
生蚝：姜葱炒生蚝	122
莴笋：莴笋炒肉片	123
香菇：香菇鸡片	123
鸭肉：鸭块白菜	124
猪肚：猪肚萝卜汤	124
鸡蛋：鸡蛋炒蒜苗	125
松仁：松仁玉米	125

饮食安全与健康 126

中药进补有危险	126
远离伤害宝宝大脑的食物	127

不可不知的营养细节 128

吃走讨厌的色素沉着	128
几款预防和消除色斑沉着的食谱	129
孕中期饮食宜忌	130
孕中期贫血饮食方案	131
合理饮食防缺钙	132
高龄孕妈妈怎么吃	133
孕期腹泻别大意	134
腹胀的饮食对策	135
保证充足的主食	136
孕中期一日科学食谱举例	137



孕5月营养

孕5月明星营养元素补充方案 140

维生素D	140
钙	141

本月宜吃的食物推荐 142

鱼头：鱼头木耳汤	142
牛肉：青椒牛肉	142
洋葱：洋葱炒肉片	143
虾仁：清炒虾仁	143
生姜：鲜姜蒸蛋	144
胡萝卜：胡萝卜焖羊肉	144
西兰花：西兰花炒香菇	145
腰果：西芹炒腰果	145

饮食安全与健康 146

严防食物过敏	146
给孕妈妈的防过敏饮食建议	147

不可不知的营养细节 148

食物应对孕期抽筋	148
怎样选择补钙制剂	149
窈窕妈妈，需斤斤计较	150
肥胖妈妈的饮食要点	151
选对食物让宝宝更聪明	152
睡眠不佳怎么吃	154
适合孕妈妈的零食	155
职场孕妈妈营养方案	156
孕妈妈的办公室零食法则	157
孕期痔疮饮食调理	158
孕妈妈防治痔疮食谱	159

孕6月营养

孕6月明星营养元素补充方案 162

铁	162
B族维生素	163

本月宜吃的食物推荐 164

黑豆：黑豆山药蒸素鸡	164
猪肝：爆炒猪肝	164
豆腐：家常豆腐	165
紫米：紫米大枣粥	165
番茄：锦丁番茄羹	166
红薯：红薯拌肉丝	166
冬瓜：冬瓜炖排骨	167
海带：海带豆芽猪肉汤	167

饮食安全与健康 168

调味品要少吃	168
天然食品更健康	169

不可不知的营养细节 170

服用铁剂的技巧	170
排毒水果，打造水灵美妈妈	171
“糖”妈的饮食原则	172
“糖”妈饮食误区	173
饮食防晒最安全	174
牙龈出血有妙招	175
健康一天从全麦早餐开始	176
吃虾比吃鱼更健康	177
喝豆浆有讲究	178
饮食消水肿	179



孕7月营养

孕7月明星营养元素补充方案 182

“脑黄金”	182
脂肪	183

本月宜吃的食物推荐 184

兔肉：春笋兔肉	184
猪血：猪血粥	184
猪肝：腐竹猪肝粥	185
松仁：松仁芦笋	185
海米：海米冬瓜	186
海带：凉拌海带丝	186
韭菜：韭菜干丝	187
口蘑：口蘑炖鸡	187

饮食安全与健康 188

孕期饮料要选对	188
---------	-----

不可不知的营养细节 190

素食妈妈营养方案	190
孕期坚果不可少	191
管住自己的“馋嘴巴”	192
饮食对抗妊娠纹	193
几款预防和消除妊娠纹的食谱	194
腰酸背痛的饮食方案	195
孕期多汗的对策	196
出游与健身前后的营养准备	197
巧吃水果好养胎	198
节日聚餐悠着点	199



孕8月营养

孕8月明星营养元素补充方案 202

碳水化合物	202
钙	203

本月宜吃的食物推荐 204

鸡肉：青椒炒鸡丁	204
鲢鱼：芙蓉鲢鱼丝	204
豆腐：红白豆腐	205
菠菜：菠菜豆腐汤	205
黄鱼：黄鱼羹	206
紫菜：紫菜粥	206
冬瓜：香菇冬瓜球	207
莲藕：莲藕山药汤	207

饮食安全与健康 208

太咸食物不可取	208
孕晚期应避免高脂肪食物	209
水果吃多也有隐患	209

不可不知的营养细节 210

食物吃出好心情	210
富含胆碱食物好处多	211
要营养，不要胖	212
孕期气喘用饮食调理	213
孕晚期食物构成	214
孕晚期饮食宜忌	215
偏食妈妈营养计划	216
孕晚期饮食注意事项	217



孕9月营养

孕9月明星营养元素补充方案 220

不饱和脂肪酸 220

膳食纤维 221

本月宜吃的食物推荐 222

墨鱼：莴笋炒墨鱼 222

鲫鱼：苹果炖鲫鱼汤 222

排骨：豌豆炖排骨 223

芦笋：里脊炒芦笋 223

香菇：香菇炒豆皮 224

芹菜：凉拌西芹 224

萝卜：萝卜炖牛肉 225

豆腐：毛豆烧豆腐 225

饮食安全与健康 226

滥服温热补品有危险 226

豆制品不可过量食用 226

孕妈妈饭后禁忌知多少 227

不可不知的营养细节 228

少食多餐更健康 228

孕晚期胃痛饮食对策 229

合理进补最关键 230

孕妈妈上火吃什么 231

维生素补品不能替代蔬菜水果 232

妊娠征饮食对策 233



孕10月营养

孕10月明星营养元素补充方案

236

维生素 B₁ 236

蛋白质 237

本月宜吃的食物推荐 238

金针菇：清爽金针汤 238

鸭血：鸭血豆腐汤 238

木耳：木耳炒百合 229

虾仁：玉米虾仁 229

豆芽：炆炒豆芽 230

羊肝：羊肝胡萝卜粥 230

巧克力：果仁巧克力 231

酸奶：酸奶水果拌 231

饮食安全与健康 242

吃火锅存在安全风险 242

孕晚期过量补钙影响宝宝健康 243

鸡精，不得不说的秘密 243

不可不知的营养细节 244

缓解产前抑郁的食物 244

助产吃什么 245

增加热量迎分娩 246

下肢静脉曲张饮食妙招 247

羊水异常饮食调理 248

产前饮食合理安排 249

不同产程饮食有别 250

剖腹产饮食禁忌 251



产后， 轻松坐月子

月子明星营养元素补充方案 254

蛋白质 254

水 255

月子宜吃的食物推荐 256

鲫鱼：奶汤鲫鱼 256

猪蹄：红焖猪蹄 256

木瓜：木瓜米酒 257

丝瓜：丝瓜炒鸡蛋 257

糯米：糯米酒红糖煮鸡蛋 258

花生：花生猪蹄汤 258

公鸡：芪归炖鸡汤 259

鸡胗：鸡胗芹菜 259

饮食安全与健康 260

哪些食物月子里不宜吃 260

坐月子不可滥补 261

不可不知的营养细节 262

坐月子饮食原则 262

别拿鸡蛋当饭吃 263

小米粥，大健康 264

让伤口恢复更快的食物 265

产后腹痛饮食方案 266

产后抑郁饮食调理 268

有助排出产后恶露的食物 270

几条错误的月子饮食经验 271

月子妈妈每天摄取食物推荐量 272

月子膳食安排 273

剖腹产妈妈的饮食要求 274

下乳食物知多少 275

附录





A stylized, light yellow silhouette of a pregnant woman is positioned on the right side of the cover, facing left. The background is a solid, warm orange color.

孕期营养 实用大百科

吴光驰 编著



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





前言

对于每个孕妈妈来说，身体的健康都是至关重要的头等大事，这其中对营养的关注又是重中之重。孕期需要哪些营养？怎样才能获取充足的营养？孕期饮食应当怎样安排？又有哪些禁忌……这些问题都需要孕妈妈认真对待，因为只有这样才能为宝宝创造良好的内部生长环境，提供优质的营养补充，为迎接健康宝宝打下坚实的基础。

为此，我们特邀孕产营养方面的专家，就孕妈妈全程饮食营养问题编写了本书。全书首先从孕妈妈饮食营养平衡谈起，详细介绍了孕期各种必需的营养物质，并将其贯穿整个孕期，在此基础上，对怀孕各个阶段的饮食营养做了详尽的指导，使孕妈妈从备孕开始就能明确地知道接下来每一阶段该怎样吃，对孕期可能出现的各种情况也从饮食上做了科学的应对。大量实用的菜谱将营养的补充细化在了每一餐之中，让孕妈妈在获取营养的同时尽享美味。图解的形式使孕妈妈一看就明白，在获取知识的同时得到视觉的享受。

本书考虑到了大多数孕妈妈的情况，但是由于每个孕妈妈的体质和情况不尽相同，在饮食营养方面需要因人而异，不可盲目照搬食谱或补充营养。制定适合自己的营养计划，才能让孕育更加完美。





前言

孕妈妈 怎样饮食营养平衡

一个人吃，两个人用——孕妈妈
对营养有特别的需求 14

孕妈妈对四大营养物质的需求 15

蛋白质 15

脂肪 16

碳水化合物 17

水 17

孕妈妈对维生素的需求 18

叶酸 18

维生素 A 19

维生素 B₁ 20

维生素 B₂ 21

维生素 B₆ 22

维生素 B₁₂ 22

维生素 C 23

维生素 D 24

维生素 E 25

维生素 K 25

孕妈妈对矿物质的需求 26

铁 26

钙 27

铜 28

镁 28

锌 29

钠 29

硒 30

碘 30

孕妈妈对膳食纤维的需求 31

膳食纤维 31

怀孕不同阶段对营养的需求变化 32

32

口感和营养同样重要 34

孕妈妈要避免的各种“高危”食品 35

35

孕前营养

孕前明星营养元素补充方案

铁	38
叶酸	39

孕前宜吃的食物推荐

备孕爸爸食物推荐

韭菜：韭菜炒肉丝	40
墨鱼：韭菜炒墨鱼	40
豆芽：素炒豆芽	41
羊肉：羊肉滋补汤	41

备孕妈妈食物推荐

海带：海带粥	42
乌鸡：红豆乌鸡汤	42
扁豆：扁豆焖面	43
韭菜：韭菜蛋丝	43

饮食安全与健康

远离各种食物添加剂

警惕反式脂肪酸

不可不知的营养细节

精子质量好，饮食来帮忙

孕前应避免的食物

小心食物“杀精”

准妈妈备孕营养原则

芝麻酱益处多

排毒食物助备孕

巧吃食物，提高受孕率

孕妇奶粉提前喝

你会喝酸奶吗

外出就餐要减少

孕1月营养

孕1月明星营养元素补充方案

蛋白质	58
碳水化合物和脂肪	59

本月宜吃的食物推荐

大豆：大豆海带汤	60
猕猴桃：冰糖猕猴桃	60
海带：豆腐煲海带	61
羊肝：羊肝羹	61
银耳：莲子银耳粥	62
香菇：香菇酿豆腐	62
鸡蛋：蛋炒胡萝卜	63
菠萝：菠萝鸡片	63

饮食安全与健康

九种方法去除农药残留

不可不知的营养细节

孕早期饮食宜忌	66
孕早期膳食原则	66
孕1月总体饮食指导	67
及时补血防头晕	68
饮食赶走孕疲劳	69
预防胎儿畸形要避免的四类食物	70
感冒食疗最安全	71
孕期喝茶有讲究	72
孕妈妈“最佳”食物	73
吃鸡蛋的学问	74



孕2月营养

孕2月明星营养元素补充方案

维生素C	78
维生素B ₆	79

本月宜吃的食物推荐

小米：鸡肝小米粥	80
猪肝：熘肝尖	80
菠菜：素麻菠菜	81
木耳：凉拌核桃木耳	81
排骨：洋葱烧排骨	82
牛肉：胡萝卜炖牛肉	82
核桃：核桃大米粥	83
鹌鹑：鹌鹑炖花胶	83

饮食安全与健康

高蛋白饮食有隐患

高脂肪有害健康

不可不知的营养细节

应对孕吐有方法	86
缓解孕吐的食物	87
开胃小菜吃走孕吐	88
口腔异味巧清除	89
孕期晕眩怎么办	90
怎样煲汤最营养	91
孕早期一日科学食谱举例	92
吃对食物防辐射	93
多吃菌菇益处多	94

孕3月营养

孕3月明星营养元素补充方案 98

维生素A	98
水和矿物质	99

本月宜吃的食物推荐 100

香蕉：香蕉粥	100
胡萝卜：胡萝卜炒肉片	100
土豆：鸡蓉土豆球汤	101
柠檬：柠檬菠萝汁	101
猪肝：菠菜拌猪肝	102
大豆：五香豆	102
玉米：青椒炒玉米	103
花生：花生炖猪蹄	103

饮食安全与健康 104

不可过量补钙	104
服用维生素要有度	105

不可不知的营养细节 106

选对食物好保胎	106
可能会导致流产的食物	107
预防贫血，从饮食开始	108
正确应对早孕反应	109
缓解孕吐的饮食方法	110
美味果汁，赶走孕吐	111
酸味食品益处多	112
孕期牛奶怎么选	113
选食蔬果的窍门	114
喝水也有大学问	115
饮食调理，告别便秘	116
及时补碘很重要	117

孕4月营养

孕4月明星营养元素补充方案 120

铁	120
锌	121

本月宜吃的食物推荐 122

虾：韭香核桃虾	122
生蚝：姜葱炒生蚝	122
莴笋：莴笋炒肉片	123
香菇：香菇鸡片	123
鸭肉：鸭块白菜	124
猪肚：猪肚萝卜汤	124
鸡蛋：鸡蛋炒蒜苗	125
松仁：松仁玉米	125

饮食安全与健康 126

中药进补有危险	126
远离伤害宝宝大脑的食物	127

不可不知的营养细节 128

吃走讨厌的色素沉着	128
几款预防和消除色斑沉着的食谱	129
孕中期饮食宜忌	130
孕中期贫血饮食方案	131
合理饮食缺钙	132
高龄孕妈妈怎么吃	133
孕期腹泻别大意	134
腹胀的饮食对策	135
保证充足的主食	136
孕中期一日科学食谱举例	137



孕5月营养

孕5月明星营养元素补充方案 140

维生素D	140
钙	141

本月宜吃的食物推荐 142

鱼头：鱼头木耳汤	142
牛肉：青椒牛肉	142
洋葱：洋葱炒肉片	143
虾仁：清炒虾仁	143
生姜：鲜姜蒸蛋	144
胡萝卜：胡萝卜焖羊肉	144
西兰花：西兰花炒香菇	145
腰果：西芹炒腰果	145

饮食安全与健康 146

严防食物过敏	146
给孕妈妈的防过敏饮食建议	147

不可不知的营养细节 148

食物应对孕期抽筋	148
怎样选择补钙制剂	149
窈窕妈妈，需斤斤计较	150
肥胖妈妈的饮食要点	151
选对食物让宝宝更聪明	152
睡眠不佳怎么吃	154
适合孕妈妈的零食	155
职场孕妈妈营养方案	156
孕妈妈的办公室零食法则	157
孕期痔疮饮食调理	158
孕妈妈防治痔疮食谱	159