

饮食宜忌 + 推荐食材 + 美味菜谱
从怀到生怎么吃，明明白白告诉你
不管顺产、剖宫产
吃对了一样奶水多、恢复快、少得月子病



协和医院营养专家李宁

怀孕坐月子

饮食宜忌

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



协和医院营养专家李宁

怀孕坐月子

饮食宜忌

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

协和医院营养专家李宁：怀孕坐月子饮食宜忌 / 李宁编著 .

—北京：中国轻工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-5184-1517-5

I. ①协… II. ①李… III. ①妊娠期—饮食营养学
②产妇—饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176239 号

责任编辑：付 佳 王芙洁 策划编辑：翟 燕 付 佳 王芙洁 责任终审：唐是雯
整体设计：悦然文化 责任校对：燕 杰 责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017 年 10 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 978-7-5184-1517-5 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161303S3X101ZBW

备孕期和孕期营养决定孩子一生健康 16

备孕期（女性）	16
备孕期（男性）	17
孕前宜吃与忌吃的食物	18
生命之初的 280 天，给宝宝最好的营养	20
孕产期每日膳食营养素推荐摄入量	24
孕期重要数据一览	26

第 1 章

营养补得够不够，看看体重就知道

孕妈妈的体重增长反映了营养状况 28

孕妈妈体重的增加和构成	28
体重增长过多易患妊高征、妊娠糖尿病，生巨大儿	29

孕期到底该长多少斤 30

根据孕前体重指数计算该增重多少	30
多胞胎妈妈要增重更多吗	31
高龄孕妈更要关注体重	31
合理的孕期增重计划	32

如何管理体重 33

灵活调整饮食	33
适当运动避免肥胖	34
按时产检，监测体重	36

第 2 章

孕早期（孕 1~3 月） 还不需要特别补

孕 1 月 38

胎宝宝的成长轨迹	38
胎宝宝：还是一颗小种子	38
孕妈妈：怀孕的感觉不明显	38

饮食宜忌 39

多吃富含叶酸的食物，预防胎宝宝畸形	39
孕早期不用增加饭量	41
每天进食的食物种类越多越好	41
水果每天吃足 200 ~ 350 克就够	41
牛奶和奶制品总量每天不少于 300 克	41
吸烟	42
饮酒	42
一个人吃两人量	42
大补特补各种保健品	42
高盐、高糖、高脂肪、高防腐剂类食物	42

孕 1 月宜吃食物 43

小米 / 鸡蛋 / 菠菜	43
红薯 / 牛奶 / 去皮鸡肉	43

孕 1 月营养美味食谱 44

核桃花生粥 改善疲劳、促进睡眠	44
菠菜拌绿豆芽 补叶酸、防便秘	44

孕 1 月常见饮食问题 45

孕 2 月	46	孕 3 月	53
胎宝宝的成长轨迹	46	胎宝宝的成长轨迹	53
胎宝宝：有了心跳	46	胎宝宝：大脑迅速发育	53
孕妈妈：出现孕吐反应	46	孕妈妈：早孕反应依然存在	53
饮食宜忌	47	饮食宜忌	54
✔ 孕吐的孕妈妈，早餐吃点固体食物	47	✔ 不用过分强调饮食均衡，可根据自己的口味选择	54
✔ 食欲不佳的孕妈妈少食多餐以避免营养不良	47	✔ 蛋白质每天 55 克就够	54
✔ 保证碳水化合物摄入，避免酮症酸中毒	47	✔ 多吃鱼类补充 DHA，胎宝宝更聪明	54
✔ 碘的摄入每天增加 110 微克	48	✔ 细嚼慢咽，促进营养吸收	54
✔ 增加 B 族维生素摄入，改善孕吐	48	✔ 增加粗粮摄入，达到总量的 1/5 ~ 1/2	55
✔ 适当吃些少油的凉拌菜	48	✔ 每天主动喝水 1500 ~ 1700 毫升	55
✔ 吃点苏打饼干，可中和胃酸	48	✘ 千滚水	56
✔ 喝些自制的新鲜蔬果汁	48	✘ 储存超过 24 小时的开水	56
✘ 油腻食物	49	✘ 可能含有弓形虫的食物	56
✘ 过食某些酸味食物	49	✘ 久存久放的食物	56
✘ 过量补燕窝、海参等补品	49	✘ 容易导致过敏的食物	56
✘ 擅自服药	49	孕 3 月宜吃食物	57
孕 2 月宜吃食物	50	✔ 黄豆 / 鳕鱼 / 莲藕	57
✔ 大米 / 海带 / 草菇	50	✔ 核桃 / 西蓝花 / 花生	57
✔ 燕麦 / 猪瘦肉 / 苹果	50	孕 3 月营养美味食谱	58
孕 2 月营养美味食谱	51	• 四喜黄豆 补充优质蛋白质	58
• 红豆饭 补益气血	51	• 清蒸鳕鱼 促进胎儿大脑发育	58
• 海带肉卷 补碘、排毒	51	• 蒜蓉西蓝花 增强免疫力	59
孕 2 月常见饮食问题	52	• 山药莲藕桂花汤 滋阴养胃、促进食欲	59
		孕 3 月常见饮食问题	60

第3章

孕中期（孕4~7月） 体重平稳上升



孕4月 62

胎宝宝的成长轨迹 62

胎宝宝：能看出性别了 62

孕妈妈：胃口大开 62

饮食宜忌 63

✔ 每天增加 300 千卡热量 63

✔ 总热量不超标，避免肥胖和妊娠糖尿病 63

✔ 增加蛋白质的量，孕中期每天需要 70 克 63

✔ 多吃深色水果，摄取植物化学物 64

✔ 适当摄取胆碱含量高的食物 64

✔ 为产后乳汁分泌储备营养 64

✘ 过量吃甜食 65

✘ 无节制吃零食 65

✘ 严格节食控制体重 65

孕4月宜吃食物 66

✔ 板栗 / 口蘑 / 牛肉 66

✔ 油菜 / 豆腐 / 葡萄 66

孕4月营养美味食谱 67

▪ 板栗烧香菇 健脾益气 67

▪ 牛肉炒鸡腿菇 促进胎宝宝生长发育 67

孕4月常见饮食问题 68

孕5月 69

胎宝宝的成长轨迹 69

胎宝宝：听力开始发展 69

孕妈妈：肚子隆起来了 69

饮食宜忌 70

✔ 增加维生素 A 的摄入，促进胎宝宝视力发育 70

✔ 增加铁的摄入，预防妊娠期贫血 70

✔ 每天摄入 1000 毫克钙，促进胎儿骨骼和牙齿的发育 71

✔ 多吃高锌食物，促进胎儿生长发育 71

✘ 过量服鱼肝油 72

✘ 喝浓茶 72

✘ 用豆浆代替牛奶补钙 72

✘ 吃蜂王浆进补 72

✘ 大量进食高饱和脂肪酸食物 72

孕5月宜吃食物 73

✔ 胡萝卜 / 牡蛎 / 香菇 73

✔ 猪肝 / 小白菜 / 猕猴桃 73

孕5月营养美味食谱 74

▪ 胡萝卜牛肉丝 促进胎宝宝视力发育 74

▪ 牡蛎萝卜丝汤 补锌、改善便秘 74

孕5月常见饮食问题 75

孕6月	76	孕7月	83
胎宝宝的成长轨迹	76	胎宝宝的成长轨迹	83
胎宝宝：外观更精致	76	胎宝宝：器官发育日益成熟	83
孕妈妈：身材更加丰满	76	孕妈妈：行动不便了	83
饮食宜忌	77	饮食宜忌	84
✔ 常吃猪肝等高铁食物以补血	77	✔ 每天吃一掌心坚果，促进胎宝宝大脑发育	84
✔ 正确吃蔬菜，全面吸收各种维生素	77	✔ 每天25克膳食纤维，预防孕中期便秘	84
✔ 补充牛磺酸，促进胎宝宝大脑和视网膜发育	77	✔ 经常吃点土豆、山药等薯类	85
✔ 早餐营养要均衡	78	✔ 多吃富含铜的食物，预防早产	85
✔ 主食粗细搭配	78	✔ 体重增长慢、饭量又比较小的，可适当饮用孕妇奶粉	85
✔ 经常变换不同种类的植物油	78	✔ 每天一杯酸奶，补钙、调理肠道	85
✘ 过食引起上火和便秘的热性调料	79	✘ 无糖饮料当水喝	86
✘ 只吃精白米面	79	✘ 经常吃快餐	86
✘ 食用含铅高的食物	79	✘ 过多食用动物性脂肪	86
✘ 吃饭速度太快	79	✘ 进食甜腻食物	86
✘ 妊娠糖尿病筛查前特殊饮食	79	✘ 过多摄入碳水化合物	86
孕6月宜吃食物	80	孕7月宜吃食物	87
✔ 红豆 / 虾 / 韭菜	80	✔ 荞麦 / 鸭肉 / 酸奶	87
✔ 糙米 / 牛肉 / 木耳	80	✔ 海米 / 油菜 / 腰果	87
孕6月营养美味食谱	81	孕7月营养美味食谱	88
• 素烧双耳 通便、排毒、润肤	81	• 荞麦鸡蛋汤面 通便、减脂	88
• 蒜蓉开边虾 补钙、牛磺酸	81	• 腰果西芹 促进脑发育、调血压	88
孕6月常见饮食问题	82	• 蒜蓉油菜 低热量、润肠通便	89
		• 魔芋烧鸭 预防便秘	89
		孕7月常见饮食问题	90





第4章 孕晚期（孕8~10月） 别让体重疯长

孕8月 92

胎宝宝的成长轨迹 92

胎宝宝：会控制体温了 92

孕妈妈：时而感觉呼吸不畅 92

饮食宜忌 93

✔ 控制体重，每周增重不超过400克 93

✔ 孕晚期每天应增加450千卡热量 93

✔ 孕晚期蛋白质每日摄入85克 93

✔ 储存充足的维生素B₁ 93

✔ 多吃富含维生素C的食物，防止妊娠纹 94

✔ 减少盐和隐形盐，预防妊娠高血压 94

✖ 含大量香精和色素的食物 95

✖ 可能有环境污染的食物 95

✖ 听信传言，不吃燕麦 95

✖ 认为野生食物很健康 95

✖ 过食鸡蛋 95

孕8月宜吃食物 96

✔ 绿豆 / 豌豆 / 芦笋 96

✔ 三文鱼 / 兔肉 / 橙子 96

孕8月营养美味食谱 97

• 香菇炒豌豆 补充维生素B₁ 97

• 清蒸三文鱼 补蛋白质、DHA 97

孕8月常见饮食问题 98

孕9月 99

胎宝宝的成长轨迹 99

胎宝宝：有表情了 99

孕妈妈：体重快速增长 99

饮食宜忌 100

✔ 控制总热量，选营养密度高的食物 100

✔ 饮食要少而精，巧搭配、常换样 101

✔ 少食多餐，减轻胃部不适 101

✔ 多吃高锌食物有助于自然分娩 101

✔ 增加膳食纤维的摄入，预防便秘 101

✖ 总是在外就餐 102

✖ 三餐不准时，饥一顿饱一顿 102

✖ 大补人参 102

✖ 吃鱼油代替吃鱼肉 102

孕9月宜吃食物 103

✔ 黑豆 / 蛤蜊 / 奶酪 103

✔ 鲫鱼 / 芹菜 / 草莓 103

孕9月营养美味食谱 104

• 黑豆排骨汤 补充蛋白质、钙质 104

• 鲫鱼炖豆腐 蛋白质丰富、易消化 104

孕9月常见饮食问题 105

孕10月 106

胎宝宝的成长轨迹 106

胎宝宝：长成漂亮的小宝宝 106

孕妈妈：身体做好分娩准备 106

饮食宜忌 107

✔ 每样食物少吃点、多吃几样 107

✔ 合理安排进餐顺序，避免进食过多 107

✔ 减少动物蛋白，增加大豆及豆制品等

植物蛋白的摄入 107

✔ 补充富含维生素K的食物，防止

生产时出血 108

✔ 补充水溶性维生素，促进肠道蠕动 108

✔ 摄入足够的钙和维生素D，促进胎

宝宝骨骼钙化 108

✔ 注意补铁以保证生产	108
✘ 过量补钙	109
✘ 一次性大量喝水	109
✘ 吃黏滞和高脂肪类食物	109
✘ 饮食过量	109
孕 10 月宜吃食物	110
✔ 玉米 / 菜花 / 鸭血	110
✔ 豆浆 / 豌豆苗 / 鲜枣	110
孕 10 月营养美味食谱	111
• 松仁玉米 增强食欲、预防便秘	111
• 菠菜鸭血汤 补铁	111
孕 10 月常见饮食问题	112



第 5 章 坐月子饮食宜忌

坐月子不落病的生活细节	114
居室每天通风，保持合适的温度、湿度	114
刷牙用温水	114
产后下床活动要趁早	114
穿带后帮的拖鞋	115
注意护眼，不要长时间看书、看手机、看电视	115
分娩当天	116
顺产妈妈：了解临产征兆和产程	116
顺产妈妈饮食宜忌	117
✔ 及时补充热量，少食多餐	117
✔ 宫缩间歇灵活进餐	117
✘ 干脆不进食	117
✘ 吃容易产气的食物	117

宜吃食物	118
✔ 蜂蜜 / 香蕉 / 鸡蛋	118
✔ 巧克力 / 蛋糕 / 瘦肉	118
营养美味食谱	119
• 菠菜瘦肉粥 补血、易消化	119
• 蒸蛋羹 补充营养	119
剖宫产妈妈：了解术前准备和手术流程	120
剖宫产妈妈饮食宜忌	121
✔ 剖宫产术前 12 小时开始禁食	121
✔ 禁食前的饮食宜清淡	121
✘ 剖宫产术前喝水	121
✘ 剖宫产术前进补	121
产后第 1 天	122
顺产妈妈：充分休息，促进恢复	122
顺产妈妈饮食宜忌	123
✔ 吃藕粉、小米粥等流食	123
✔ 一天吃 5~6 餐，减轻胃肠道负担	123

✖ 生完就喝下奶汤	123	产后第 2 天宜吃食物	133
✖ 大量吃鸡蛋	123	✔ 猪肝 / 木耳 / 去皮鸡肉	133
剖宫产妈妈：如何减少疼痛	124	✔ 鸭血 / 菠菜 / 红糖	133
剖宫产妈妈饮食宜忌	125	产后第 2 天营养美味食谱	134
✔ 术后 6 小时还没排气的，要排气后再进食	125	• 猪肝菠菜粥 补铁补血	134
✔ 排气后可进食流质食物，术后 12 小时		• 生化汤 促进恶露排出	134
可进食半流质食物	125	• 双耳羹 滋阴补血	135
✖ 吃得太饱	125	• 红菇蒸鸡 强身健体	135
✖ 吃胀气食物	125	产后第 3 天	136
产后第 1 天宜吃食物	126	顺产妈妈：可以出院了	136
✔ 小米 / 藕粉 / 白萝卜	126	顺产妈妈饮食宜忌	137
✔ 大米 / 鸡蛋 / 桂圆	126	✔ 多吃富含镁、B 族维生素的食物	137
产后第 1 天营养美味食谱	127	✔ 多吃可排恶露的食物	137
• 蛋花汤 补营养、易消化	127	✔ 多吃高钙食物	137
• 小米粥 养肠胃、促恢复	127	✖ 不吃水果	137
• 三角面片 补充体力、促进肠道健康	128	✖ 吃生冷、寒凉的食物	137
• 红枣桂圆粥 滋补气血	128	剖宫产妈妈：怎样喂奶不压迫伤口	138
产后第 2 天	129	剖宫产妈妈饮食宜忌	139
顺产妈妈：排恶露	129	✔ 可以适量吃新鲜蔬菜了	139
顺产妈妈饮食宜忌	130	✔ 多吃富含维生素 A 的食物	139
✔ 吃软烂的面条和粥类	130	✖ 大量吃豆制品	139
✔ 适当吃些绿叶蔬菜	130	✖ 过早、过多喝牛奶	139
✔ 喝生化汤，调理、排恶露	130	产后第 3 天宜吃食物	140
✖ 完全不吃盐	130	✔ 南瓜 / 胡萝卜 / 香蕉	140
✖ 刻意增加进食量	130	✔ 鲫鱼 / 红枣 / 西蓝花	140
剖宫产妈妈：缓解伤口痛	131	产后第 3 天营养美味食谱	141
剖宫产妈妈饮食宜忌	132	• 红枣莲子粥 补气血、安神	141
✔ 以稀粥、蒸蛋等为主，不要大补	132	• 南瓜鸡丝汤 益气血、健脾胃	141
✖ 马上进补人参等补品	132	• 田园蔬菜粥 易消化、促恢复	142
✖ 吃油腻食物	132	• 鲫鱼丝瓜汤 通乳、利水	142

产后第4天	143	✖ 不按时吃早餐	151
顺产妈妈：关注奶水	143	剖宫产妈妈：多动动多走走	152
顺产妈妈饮食宜忌	144	剖宫产妈妈饮食宜忌	153
✔ 适当喝点下奶汤	144	✔ 适当喝鱼汤、蔬菜汤	153
✔ 经常吃莲藕	144	✔ 食物温度“不烫不凉”	153
✔ 每天空腹喝杯温水	144	✖ 餐前喝太多汤	153
✖ 吃干硬的食物	144	✖ 烹调加入很多味精、鸡精	153
✖ 吃辛辣、气味较重的食物	144	✖ 吃溏心蛋	153
剖宫产妈妈：宫缩痛逐渐消失	145	产后第5天宜吃食物	154
剖宫产妈妈饮食宜忌	146	✔ 山楂 / 豆腐 / 排骨	154
✔ 进食优质蛋白质，促进伤口愈合	146	✔ 莲子 / 番茄 / 油菜	154
✔ 多摄入富含维生素C的食物，提高免疫力	146	产后第5天营养美味食谱	155
✔ 哺乳妈妈吃可通乳的食物	146	• 山楂红糖水 促进子宫恢复	155
✔ 主食种类要丰富	146	• 三丁豆腐羹 补充蛋白质、钙质	155
✖ 吃刺激性食物	146	• 桂圆莲子粥 安神助眠	156
✖ 过多吃甜食	146	• 清蒸冬瓜排骨 养血、利水、增强体质	156
产后第4天宜吃食物	147	产后第6天	157
✔ 木瓜 / 牛肉 / 花生	147	顺产妈妈：预防便秘	157
✔ 莲藕 / 猕猴桃 / 莴笋	147	顺产妈妈饮食宜忌	158
产后第4天营养美味食谱	148	✔ 多吃熟烂的蔬菜和煮水果	158
• 木瓜鲫鱼汤 补虚、下乳	148	✔ 增加蛋白质的摄入	158
• 莲藕排骨汤 排恶露、补钙	148	✔ 补充足够的水分，每天一杯牛奶	158
• 花生红枣蛋花粥 补血、补充体力	149	✖ 只吃细粮，不吃粗粮	158
• 山药木耳炒莴笋 促进排便、通乳	149	✖ 过食肉类	158
产后第5天	150	剖宫产妈妈：避免伤口撕裂，多照顾宝宝	159
顺产妈妈：可以洗头了	150	剖宫产妈妈饮食宜忌	160
顺产妈妈饮食宜忌	151	✔ 多吃能提升体力的食物	160
✔ 可以进食软食或普通饭食	151	✔ 多吃富含维生素和矿物质的食物	160
✔ 吃富含维生素C的食物	151	✖ 吃得过咸	160
✔ 多吃些助眠的食物	151	✖ 通过不吃主食来控制体重	160
✖ 过多食用营养保健品	151		

产后第6天宜吃食物	161	产后第7天宜吃食物	168
✔ 牛肉 / 海米 / 燕麦	161	✔ 山药 / 南瓜 / 鲫鱼	168
✔ 丝瓜 / 菜花 / 芝麻酱	161	✔ 番茄 / 蛤蜊 / 樱桃	168
产后第6天营养美味食谱	162	产后第7天营养美味食谱	169
• 滑蛋牛肉粥 促进身体恢复	162	• 家常山药 健脾益胃	169
• 丝瓜蛋花汤 促进泌乳和排便	162	• 番茄炒鸡蛋 滋阴补血	169
• 麻酱鸡丝 补钙、提高免疫力	163	• 红枣蒸南瓜 补血、排毒	170
• 银耳木瓜排骨汤 增强代谢功能	163	• 海鲜巧达浓汤 滋阴健胃、催乳	170
产后第7天	164	产后第2~3周	171
顺产妈妈：避免月子病	164	哺乳妈妈：增加乳量、提高乳汁质量	171
顺产妈妈饮食宜忌	165	哺乳妈妈饮食宜忌	172
✔ 吃点增进食欲的食物	165	✔ 增加碘的摄入，提高奶水质量	172
✔ 进食时要细嚼慢咽	165	✔ 增加钙的摄入量，避免宝宝缺钙	172
✔ 喝汤的时候别忘了吃肉	165	✔ 多吃豆制品	172
✖ 空腹喝牛奶	165	✖ 长时间喝红糖水	172
剖宫产妈妈：逐渐恢复正常饮食	166	✖ 用营养补充剂来代替食物	172
剖宫产妈妈饮食宜忌	167	哺乳妈妈宜吃食物	173
✔ 进补应循序渐进	167	✔ 花生 / 豆腐皮 / 猪脚	173
✔ 饮食逐渐恢复正常	167	✔ 紫菜 / 奶酪 / 鲤鱼	173
✔ 每天吃些应季新鲜水果	167	哺乳妈妈营养美味食谱	174
✔ 扩大食材选择范围，促进脏器恢复	167	• 通草猪脚汤 补血、催乳	174
✖ 大量喝油腻的汤	167	• 花生红枣香菇鸡汤 通乳、调理五脏 亏虚	174
		非哺乳妈妈：回奶、人工喂养	175
		非哺乳妈妈饮食宜忌	176
		✔ 控制高热量食物的摄入	176
		✔ 多吃黄色食物补脾健胃	176
		✔ 注意补充维生素C	176
		✖ 促进乳汁分泌的食物	176
		✖ 腌制食品	176



非哺乳妈妈宜吃食物	177	非哺乳妈妈营养美味食谱	186
✔ 韭菜 / 炒麦芽 / 莲藕	177	• 清蒸牡蛎 补锌、补硒	186
✔ 山楂 / 玉米 / 苹果	177	• 油菜香菇魔芋汤 抗癌、通便	186
非哺乳妈妈营养美味食谱	178		
• 韭菜摊鸡蛋 补肾、回奶	178	产后第 5~6 周	187
• 桂花糯米藕 健脾开胃	178	哺乳妈妈：解决漏奶问题	187
产后第 3~4 周	179	哺乳妈妈饮食宜忌	188
哺乳妈妈：保护乳房健康	179	✔ 多吃些补气补血的食物	188
哺乳妈妈饮食宜忌	180	✔ 多吃黑色食物，强腰补肾	188
✔ 进补有泌乳功效的中药材	180	✘ 烹调油放太多	188
✔ 进食滋阴补血的食物	180	✘ 暴饮暴食	188
✔ 补充维生素 A，防止宝宝生长缓慢	180	✘ 富含人造脂肪的食物	188
✘ 为增加乳汁大吃大喝	180	哺乳妈妈宜吃食物	189
✘ 燕麦片和全麦食物会回奶	180	✔ 鳝鱼 / 三文鱼 / 豌豆苗	189
哺乳妈妈宜吃食物	181	✔ 黑芝麻 / 花生 / 葡萄	189
✔ 猪瘦肉 / 通草 / 胡萝卜	181	哺乳妈妈营养美味食谱	190
✔ 金针菇 / 当归 / 油麦菜	181	• 三丝蒸白鳝 补气生血	190
哺乳妈妈营养美味食谱	182	• 蹄筋花生汤 美容养颜	190
• 竹荪金针排骨汤 健体、排毒	182	非哺乳妈妈：瘦身美体提上日程	191
• 当归白萝卜羊肉汤 补血、益肾	182	非哺乳妈妈饮食宜忌	192
非哺乳妈妈：增加活动量	183	✔ 多吃富含维生素的蔬果，润泽肌肤	192
非哺乳妈妈饮食宜忌	184	✔ 多吃抗氧化食物抵抗自由基	192
✔ 适当多吃富含锌、硒的食物	184	✔ 摄入 B 族维生素，分解糖分和脂肪	192
✔ 适当多吃菌菇类食物	184	✔ 增加膳食纤维摄入，瘦身纤体	192
✔ 适当喝酸奶补钙、防便秘	184	✘ 高热量的主食	192
✘ 大量吃零食	184	非哺乳妈妈宜吃食物	193
✘ 长期用果汁代替吃水果	184	✔ 番茄 / 鸡胸肉 / 白菜	193
非哺乳妈妈宜吃食物	185	✔ 黄瓜 / 红薯 / 猕猴桃	193
✔ 牡蛎 / 带鱼 / 松子	185	非哺乳妈妈营养美味食谱	194
✔ 香菇 / 酸奶 / 芹菜	185	• 荷香小米蒸红薯 通便、排毒	194
		• 黄瓜猕猴桃葡萄柚汁 美容、瘦身	194

第6章

孕产期不适 饮食宜忌

孕期水肿

196

饮食宜忌

196

✓ 饮食清淡，减少水潴留

196

✓ 多吃新鲜蔬菜和水果

196

✓ 补充足够的蛋白质

196

✓ 适当吃利尿食物

196

✗ 吃含钠多的食物

197

✗ 一次性大量喝水

197

✗ 大量吃易产气的食物

197

宜吃食物

198

✓ 红豆 / 黄瓜 / 西瓜

198

✓ 冬瓜 / 鲤鱼 / 燕麦

198

营养美味食谱

199

• 红烧冬瓜 改善水肿

199

• 红豆鲤鱼汤 利水祛湿

199

孕期失眠

200

饮食宜忌

200

✓ 平衡膳食，清淡易消化

200

✓ 补钙补镁，改善睡眠质量

200

✓ 每天睡前喝杯温牛奶助眠

200

✓ 增加维生素 B₁ 和维生素 B₆ 的摄入

201

✗ 晚餐吃太饱

201

✗ 晚餐吃产气、胀气食物

201

✗ 吃辛辣刺激性食物

201

宜吃食物

202

✓ 小米 / 花生 / 百合

202

✓ 油菜 / 牛奶 / 香蕉

202

营养美味食谱

203

• 小米面发糕 改善睡眠

203

• 牛奶蒸蛋 补充钙和蛋白质

203

孕期贫血

204

饮食宜忌

204

✓ 整个孕期都要注意补铁

204

✓ 补铁首选动物性食物，在人体的吸收率高

204

✓ 补铁也要补维生素 C，以促进铁吸收

204

✓ 摄入优质蛋白质可补血

205

✓ 要在医生指导下补充铁剂

205

✗ 主要以植物性食物来补铁

205

✗ 进食高草酸食物

205

✗ 补铁的同时补钙、喝茶

205

宜吃食物

206

✓ 乌鸡 / 猪肝 / 木耳

206

✓ 牛肉 / 动物血 / 柠檬

206

营养美味食谱

207

• 菠菜猪血汤 补铁补血

207

• 茶树菇蒸牛肉 补血、增强体力

207

孕期血脂异常

208

饮食宜忌

208

✓ 控制总热量

208

✓ 增加膳食纤维摄入

208

✓ 选择高蛋白、低脂肪肉类

208

✓ 多吃蔬菜和水果

209

✓ 补充足够的水

209

✗ 高胆固醇食物

209

✗ 高饱和脂肪酸食物

209

✗ 高糖食物

209

✗ 高反式脂肪酸食物

209

宜吃食物	210	❌ 不注意补水	217
✅ 荞麦 / 海带 / 去皮鸭肉	210	❌ 大量吃盐焗类坚果	217
✅ 芦笋 / 三文鱼 / 猕猴桃	210	宜吃食物	218
营养美味食谱	211	✅ 糙米 / 豌豆苗 / 橙子	218
• 海带炖豆腐 清除胆固醇	211	✅ 芹菜 / 土豆 / 牛奶	218
• 鸭架萝卜汤 润肠、降血脂	211	营养美味食谱	219
妊娠糖尿病	212	• 芹菜拌腐竹 促进钠排泄、补钙	219
饮食宜忌	212	• 土豆片炒牛肉 平稳血压、补铁	219
✅ 注意餐次分配，少食多餐	212	产后便秘	220
✅ 食用生糖指数低的主食	212	饮食宜忌	220
✅ 吃淀粉含量高的食物时要注意减少主食量	212	✅ 膳食纤维促进肠道蠕动，帮助排便	220
✅ 每天 400 ~ 500 克蔬菜，控糖降脂	212	✅ 多喝水可改善便秘	220
❌ 随意摄入脂肪	213	✅ 多吃蔬菜和水果	220
❌ 通过过分节食的方式控血糖	213	✅ 适量摄入油脂类食物，润滑肠道	221
❌ 不敢吃主食	213	✅ 增加 B 族维生素供给，提升肠动力	221
❌ 不吃水果	213	✅ 每天一杯酸奶，润肠通便	221
宜吃食物	214	❌ 辛辣刺激食物	221
✅ 玉米 / 洋葱 / 菠菜	214	❌ 咖啡、浓茶	221
✅ 燕麦 / 苦瓜 / 番茄	214	宜吃食物	222
营养美味食谱	215	✅ 红薯 / 核桃 / 酸奶	222
• 空心菜炆玉米 延缓餐后血糖升高	215	✅ 白菜 / 猪瘦肉 / 苹果	222
• 苦瓜炒牛肉 促进血糖分解	215	营养美味食谱	223
妊娠高血压	216	• 苹果什锦饭 改善便秘	223
饮食宜忌	216	• 木耳炒白菜 润肠通便	223
✅ 低盐饮食	216		
✅ 增加钙的摄入量，保证充足的奶量	216		
✅ 增加膳食纤维的摄入，促进钠排泄	216		
✅ 增加钾的摄入量，多吃蔬菜和水果	216		
❌ 主食过于精细和油腻	217		
❌ 吃太多甜食和高胆固醇食物	217		



协和医院营养专家李宁

怀孕坐月子

饮食宜忌

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

协和医院营养专家李宁：怀孕坐月子饮食宜忌 / 李宁编著 .

—北京：中国轻工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-5184-1517-5

I. ①协… II. ①李… III. ①妊娠期—饮食营养学

②产妇—饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176239 号

责任编辑：付 佳 王芙洁 策划编辑：翟 燕 付 佳 王芙洁 责任终审：唐是雯
整体设计：悦然文化 责任校对：燕 杰 责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017 年 10 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 978-7-5184-1517-5 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

161303S3X101ZBW