北京协和医院营养专家精诚打造

【精装版】定本

成功晋升为孕妈咪，该如何调整孕期饮食
顺利生下天使宝宝，妈妈怎样全面进补
初为人母，又该如何为宝宝设计营养餐
本书，将为你呈现全方位的孕产育营养范本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

# 孕产育营养饮食百科

马方◎编著
⊙北京协和医院营养科主任
⊙中华医学会北京分会临床营养专业委员





COMPLETE BOOK OF
NUTRITION AND DIET
IN PREGNANT & PUERPERAL STAGE

为优生而准备

健康——幸福妈妈、可爱宝宝追求的生命主旋律
优秀——每对父母对宝宝的殷切期望

孕育必备 不留遗憾

——优质孕期、优质月子、吃出优质宝宝



中国轻工业出版社

定本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

# 孕产育营养饮食百科

马方◎编著

⊙北京协和医院营养科主任
⊙中华医学会北京分会临床营养专业委员







中国轻工业出版社

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢！




**“健康生活大讲堂”**
**编创团队向读者致以深深的感谢！**


**感谢读者选择了**
中国最具品质的生活图书

**由国内顶级医护专家**
**&**
**专业资深的书业策划团队**

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活


**专家团队**／康　佳　席　雪　王　琪　马　方　周正东　王振然　龚　仆　刘　昆　梁　跃　马丽娜
**时尚摄影**／南京远景婴幼图库摄影　陈广义　CHIQUE·王
**造型设计**／元素造型　郭丽君　刘　强
**宝宝模特**／张佳琳　刘逸睿　陈欣然　沈笑一　张译心　周熠阳　张东哲　卫子钰　曹书俊　杨蕙瑄　黄蕗菲　赵　宸　刘雨萱　陈志轩　董佳鑫　蒋加恒　张鸿喆　臧乔伊　刘姝媛　刘姝儿　羌　笛　王耀闻　杜幸烨　金阅哲　小西瓜　陈奕涵　赵思媛　吴冀宁
**特邀模特**／唐丽丽　唐娜娜　陈　菁　尚　伟　李　玲　陈利敏　肖佃华　韦　东
**成人模特**／朱丽丽　王颖媛　潘凌峰　卫　兵　朱　晋　沈　翊
**编创统筹**／高新梅　李艺芳　郭海丽　赵莉娟

# [序] 书缘

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，从而顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

我们的图书有幸躺在您的枕边，我们的图书有幸与您的人生相伴，我们的图书有幸见证您生命中最重要的孕产育历程，我们的图书有幸为您提供有价值的资讯，我们的图书有幸定格您最美丽的瞬间……

我们爱手中的这份出版事业，我们爱图书的选题创意、编写推敲、装帧设计……我们更爱捧着图书孜孜阅读的人们，更爱人们世代生活的这片热土。这么多年来，**我们心中那单纯而温暖的初衷一直清晰——为我们所爱的人们打造最能传授生活技巧、最能承载生活资讯、最能体现生活艺术的图书。**

**值此新中国60华诞之际，**

**祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！**

**祝愿生活在这片热土上的人们幸福安康！**

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

**——本书策划人**

耿潇男

# 目录

孕育





## >>Part 1

## 孕妈咪十月怀胎同步营养饮食方案


□**孕前3个月——做好孕育新生命的准备**.....10
营养课堂.....10
适合孕前吃的食物.....12
戒除不良饮食习惯.....14
推荐营养食谱.....15
□**孕1月——新生命的种子开始发芽了**.....16
孕期不适应对有方——腹痛、腹胀.....17
值得关注——谨防宫外孕.....18
推荐营养食谱.....19
□**孕2月——不安与喜悦交织的幸福时光**.....20
孕期不适应对有方——孕早期疲惫.....21
值得关注——痔疮.....22
推荐营养食谱.....23
□**孕3月——“害喜”来了，躲也躲不掉**.....24
孕期不适应对有方——孕吐.....25
值得关注——谨防妊娠糖尿病.....26
推荐营养食谱.....27
□**孕4月——终于度过了第一道难关**.....28
孕期不适应对有方——口腔不适.....29
值得关注——孕期用药.....30
推荐营养食谱.....31
□**孕5月——腹中宝贝初长成**.....32
孕期不适应对有方——妊娠性瘙痒.....33
值得关注——注意羊水异常.....34
推荐营养食谱.....35
□**孕6月——“小麻烦”偶尔来袭**.....36
孕期不适应对有方——便秘.....37
值得关注——静脉曲张不用怕.....38
推荐营养食谱.....39
□**孕7月——幸福地感受胎动**.....40
孕期不适应对有方——小腿抽筋.....41
值得关注——不要认为胎宝宝越大越健康 42
推荐营养食谱.....43
□**孕8月——依然要谨慎对待的时期**.....44
孕期不适应对有方——妊娠高血压综合征 45
值得关注——遇上“臀位宝宝”怎么办.....46
推荐营养食谱.....47
□**孕9月——再坚持一下，胜利即将到来**.....48
孕期不适应对有方——水肿.....49
值得关注——预防羊水栓塞.....50
推荐营养食谱.....51
□**孕10月——“宫”中生活马上就要结束了**...52
孕期不适应对有方——尿频.....53
值得关注——做好应对急产的准备工作.....54
推荐营养食谱.....55


## >>Part 2

## 新妈咪产后饮食全面解析


□**产后1个月——月子里的滋补饮食方案**.....58
月子食补分阶段进行.....58
营养之外注重调养.....59
常见滋补食物.....60
适合产后吃的蔬菜和海产品.....60
产后中医调养.....61
推荐营养食谱.....62
□**产后2个月——将哺乳进行到底的饮食方案** 66
有利于产妈咪增乳的营养素.....66
喝汤下奶要讲究.....67
哺乳同时又可保持身材的饮食策略.....67
素食妈妈如何催奶.....67
推荐营养食谱.....68





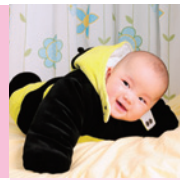

contents . . .


□**产后3个月——稳妥恢复的饮食方案**.....72
急于恢复体形不可取.....72
脂肪的摄取不可过量.....72
摄取热量要有标准.....72
注重食物搭配.....72
推荐营养食谱.....73


## >>Part 3

## 0～3岁婴幼儿同步营养饮食方案


□**0～1个月：新生儿期**.....76
细说宝宝的饮食.....76
不可不说的饮食禁忌.....77
婴幼儿常见病的饮食调理——便秘.....78
值得关注——怎样进行人工喂养.....78
□**1～2个月：流食期**.....80
细说宝宝的饮食.....80
不可不说的饮食禁忌.....82
婴幼儿常见病的饮食调理——鹅口疮.....82
值得关注——有规律地喂养.....83
□**2～3个月：流食期**.....84
细说宝宝的饮食.....84
不可不说的饮食禁忌.....85
婴幼儿常见病的饮食调理——小儿荨麻疹 86
值得关注——母乳、配方奶，你选哪个.....86
□**3～4个月：流食期**.....88
细说宝宝的饮食.....88
不可不说的饮食禁忌.....89
婴幼儿常见病的饮食调理——佝偻病.....90
值得关注——添加辅食的注意事项.....90
□**4～5个月：吞咽期**.....92
细说宝宝的饮食.....92
不可不说的饮食禁忌.....93
婴幼儿常见病的饮食调理——小儿湿疹.....93
值得关注——让宝宝逐渐接受半固体食物...93
推荐营养食谱.....94
□**5～6个月：吞咽期**.....96
细说宝宝的饮食.....96
不可不说的饮食禁忌.....96
婴幼儿常见病的饮食调理——流感.....96
值得关注——婴儿米粉的选择与存储.....97
推荐营养食谱.....98
□**6～7个月：蠕嚼期**.....100
细说宝宝的饮食.....100
不可不说的饮食禁忌.....100
婴幼儿常见病的饮食调理——暑热感冒...101
值得关注——让宝宝熟悉用勺子吃食物...101
推荐营养食谱.....102
□**7～8个月：蠕嚼期**.....104
细说宝宝的饮食.....104
不可不说的饮食禁忌.....104
婴幼儿常见病的饮食调理——呕吐.....105
值得关注——给宝宝补铁.....105
推荐营养食谱.....106
□**8～9个月：细嚼期**.....108
细说宝宝的饮食.....108
不可不说的饮食禁忌.....109
婴幼儿常见病的饮食调理——营养不良...109
值得关注——培养宝宝的进餐兴趣.....109
推荐营养食谱.....110
□**9～10个月：细嚼期**.....112
细说宝宝的饮食.....112
不可不说的饮食禁忌.....113
婴幼儿常见病的饮食调理——小儿伤食...113
值得关注——给宝宝喂食胚芽类食物.....113
推荐营养食谱.....114


孕育


□10～11个月：细嚼期.....116
细说宝宝的饮食.....116
不可不说的饮食禁忌.....117
婴幼儿常见病的饮食调理——夜啼.....117
值得关注——适当给宝宝吃点润燥食物...117
推荐营养食谱.....118
□11～12个月：咀嚼期.....120
细说宝宝的饮食.....120
不可不说的饮食禁忌.....120
婴幼儿常见病的饮食调理——贫血.....121
值得关注——宝宝吵着要自己吃饭怎么办121
推荐营养食谱.....122
□1岁～1岁半：咀嚼期.....124
细说宝宝的饮食.....124
不可不说的饮食禁忌.....124
婴幼儿常见病的饮食调理——咳嗽.....125
值得关注——把钙片放到食物里不可取...125
推荐营养食谱.....126
□1岁半～2岁：与大人一起进餐的时期.....128
细说宝宝的饮食.....128
不可不说的饮食禁忌.....128
婴幼儿常见病的饮食调理——扁桃体炎...129
值得关注——家长不要挑食.....129
推荐营养食谱.....130
□2岁～2岁半：与大人一起进餐的时期.....132
细说宝宝的饮食.....132
不可不说的饮食禁忌.....132
婴幼儿常见病的饮食调理——流行性腮腺炎 133
值得关注——宝宝饮食安全的6个注意事项 133
推荐营养食谱.....134
□2岁半～3岁：与大人一起进餐的时期.....136
细说宝宝饮食.....136
不可不说的饮食禁忌.....136
婴幼儿常见病的饮食调理——小儿惊风...137
值得关注——维生素摄入不是越多越好.....137
推荐营养食谱.....138


## >>Part 4

## 妈咪、宝贝都要补的关键营养素


□维生素A：眼睛的保护神.....140
□维生素C：有效提高免疫力.....142
□维生素D：促进钙、磷吸收，强壮骨骼....144
□维生素E：作用强大的抗氧化剂.....146
□维生素$B_1$：消除疲劳、健康肠道的好帮手148
□维生素$B_2$：保持皮肤健康、缓解眼睛疲劳150
□维生素$B_6$：有效缓解孕吐.....152
□维生素$B_{12}$：红细胞的“制造者”.....154
□叶酸：成长过程中不可缺少的营养物质...156
□蛋白质：构成细胞的基础物质.....158
□DHA、ARA：促进大脑发育的“脑黄金”160
□牛磺酸：宝宝健康的守护者.....162
□钙：坚固宝宝的骨骼和牙齿.....164
□铁：人体的造血材料.....166
□锌：增强宝宝免疫力的“生命之花”.....168
□硒：天然解毒剂.....170
□碘：人体必需的智力元素.....172


## >>Part 5

## 妈咪、宝贝都要吃的高营养食物


□苹果.....174
□核桃.....176







contents . . .


□生姜.....178
□红枣.....180
□红糖.....182
□鸡肉.....184
□深海鱼类.....186
□牡蛎.....188
□木瓜.....190
□红小豆.....192
□香蕉.....194
□菠菜.....196
□豆腐.....198
□南瓜.....200
□橄榄油.....202
□奶酪.....204
□酸奶.....206


## >>Part 6

## 孕产妈咪营养饮食的焦点主题


□安胎养胎的饮食指导.....208
远离容易导致流产的食物.....208
少吃高糖食物.....208
帮助女性安度孕期的四大类食物.....209
□避免超重的饮食策略.....210
计算体重增长范围.....210
孕期不同阶段体重的增长范围.....211
防止超重的饮食原则.....211
控制体重.....211
□孕期吃出高免疫力.....212
铁.....212
乳铁蛋白.....213
维生素$B_8$.....213
维生素C.....213
□增强孕妈咪牙齿与骨骼健康的饮食计划 ..214
增强牙齿与骨骼健康的关键物质——钙 ..214
孕期补充钙、磷的意义.....214
推荐营养食谱.....215
□健康饮食，调理孕期好肠胃.....216
养成良好的饮食习惯.....216
孕妈咪喝酸奶要注意.....217
推荐营养食谱.....217
□孕期谨防过敏反应.....218
如何判断过敏体质.....218
查清过敏原非常重要.....218
要高度警惕过敏性食物.....219
□远离孕期营养不良.....220
营养不良的危害.....220
营养素补充有方.....220
孕期忌节食.....221
□妊娠纹应对有方.....222
产生妊娠纹的原因.....222
应对妊娠纹的饮食.....222
推荐营养食谱.....223
□有助于分娩的食疗法.....224
一、二产程供给食物有区别.....224
助产食物宜与忌.....224
推荐营养食谱.....225
□产后恶露应对有方.....226
恶露的3种情况.....226
警惕病理性恶露.....226
缓解恶露的食疗佳品.....227
□如何缓解产后腹痛.....228
产后腹痛的主要类型.....228



孕育



产后腹痛的主要表现.....228
防治产后腹痛的注意事项.....228
推荐营养食谱.....229
□**改善产后水肿**.....230
导致产后水肿的原因.....230
缓解水肿的营养饮食方案.....230
其他方案.....231
□**回奶有方**.....232
回奶的两种方法.....232
回奶的饮食疗法.....232


## >>Part 7
## 宝贝营养饮食的焦点主题


□**合理饮食，让宝宝远离过敏**.....234
过敏体质形成的原因.....234
怎样喂养过敏体质的宝宝.....234
□**强化宝宝免疫力的饮食方案**.....236
有助于提高免疫力的营养元素.....236
提升免疫力的7种食物.....237
□**健脑饮食，宝宝越吃越聪明**.....238
促进脑部发育的饮食原则.....238
有助于大脑发育的物质.....238
有助宝宝智力发育的食物.....240
避开有损宝宝大脑发育的食物.....241
□**让宝宝身体强壮的营养方案**.....242
使宝宝身体强壮的饮食原则.....242
远离妨碍钙吸收的食物.....243
□**让宝宝获取充足营养的妙招**.....244
让宝宝吃得多、吃得全面的小“花招”...244
挑选零食有讲究.....245
□**宝宝春夏饮食方案**.....246
宝宝春季饮食.....246
宝宝夏季饮食.....247
□**宝宝秋冬饮食方案**.....248
宝宝秋季饮食.....248
宝宝冬季饮食.....249
□**进餐教养经验谈**.....250
0～1个月.....250
1～2个月.....250
2～3个月.....250
3～5个月.....250
5～8个月.....250
8～10个月.....251
10～12个月.....251
1岁～1岁半.....251
1岁半～2岁.....251
2岁～3岁.....251
□**添加辅食的6个误区**.....252
过早添加辅食.....252
添加辅食品种单一.....252
不重视宝宝吞咽及咀嚼训练.....252
未按宝宝饮食规律添加.....253
在宝宝不愿意吃饭的时候强迫进食.....253
不让宝宝自己动手吃饭.....253
□**让宝宝不挑食、不偏食的妙计**.....254
及时夸奖宝宝.....254
把口感不好的食物混入稀饭里.....254
把香蕉调入宝宝讨厌的食物里.....254
加点宝宝喜欢吃的咖哩粉或奶油.....255
在蔬菜中加入极少量的砂糖.....255
把宝宝不喜欢吃的食物捏成球状.....255
把宝宝的毛绒玩具朋友请上餐桌.....255

Part 1

# 孕妈咪十月怀胎同步营养饮食方案



十月怀胎，是一个艰辛、幸福并充满惊奇和困惑的过程。从准备孕育之初，如何孕育一个身体强健、聪明伶俐的宝宝，就成了每一位准父母最想知道的事情。那么孕期营养要补哪些，怎么补，才能生出聪明健康的宝宝呢？这里将为你一一解答。



# 孕前3个月

## ——做好孕育新生命的准备

**孕育一个健康的宝宝是每个计划做父母的人最大的心愿。为了使宝宝在自己的体内舒适、健康地度过近10个月的时间，即将怀孕的女性应提前做好各种准备。**

## 营养课堂

孕期是宝宝一生中生长发育最快的时期，当然需要很多的营养物质，而这些营养都来自母体。孕妈咪为了确保宝宝的健康成长，必须确保子宫、胎盘、羊水及乳腺等方面的营养需要。因此，女性从准备怀孕开始就需要补充营养，切忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养素的缺乏，给怀孕带来麻烦，甚至是危害。

### □营养储备的重要性

准备做妈妈的女性在孕前补充营养很重要，怀孕前的营养状况与新生宝宝的健康也有着非常密切的关系。

这是因为怀孕初期，由于身体的种种不适，孕妈咪无法保证正常的饮食，而怀孕期间，宝宝要在妈咪的子宫内生活大约40周。由一个受精卵分化开始最后成长发育为五官端正、脏腑齐全的“个体”，体重可增加到3200克左右。如果女性在孕前营养状况良好，就可以储存足够的营养和能量，即使孕初因为身体不适无法保证正常的饮食，也不会造成身体虚弱，影响胎宝宝的发育。

### □怎样进行孕前营养储备

准备怀孕的女性一般从什么时候开始就要进行营养储备了呢？储备多少营养？储备哪些营养素比较好呢？一般来说，到怀孕时能达到比一般情况稍好一些即可。一般来说，在准备怀孕的前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还需做到主副食合理搭配，并且要多样化。饮食上不偏食、不挑食，也不要依赖滋补品进补。

#### >>不同体质不同对待

不同体质的女性由于存在着很大的个体差异，在孕前营养补充、饮食调理过程中应具体对待，开始时间、营养内容、加量多少等都要因人而异。

◎身体瘦弱、体质较差的女性，孕前饮食调理更为重要，最好在怀孕前1年左右就应注意。这类女性除上述的营养要充足外，还应注意营养要全面，讲究烹调技术，还要多注意调换口味，要循序渐进，不可急于求成，至孕前营养达到较佳状态

即可。

◎体质和营养状况一般的女性，在孕前3个月甚至半年前就要开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪，这些营养物质是胎宝宝生长发育的物质基础。

◎身体肥胖、营养状态较好的人，一般来说不需要更多地增加营养，但优质蛋白、维生素、矿物质、微量元素的摄入仍不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。体重超重或肥胖是妊娠、分娩的不利因素，也是妊娠高血压、妊娠糖尿病等疾病的危险因素，较肥胖的女性应提高警惕。有的女性体形肥胖，又过分担心怀孕后体形更加变胖，因而限制进食。这种做法会使身体脂肪消耗过大，酮体增加，受孕后将对胎宝宝的健康发育不利。因此，身体较为肥胖的育龄女性如果计划怀孕，也不应限制进食和盲目减肥，应通过合理营养配合适量体育锻炼，在孕前尽量达到或接近理想体重。

## >>补充叶酸

叶酸是一种水溶性B族维生素，在绿叶蔬菜、水果及动物肝脏中含量丰富，是合成人体重要物质DNA的必需维生素。此物质对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用，也是胎宝宝生长发育不可缺少的营养素。缺乏叶酸除了可以导致胎宝宝神经管畸形外，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。服用叶酸应在医生指导下进行，必须从怀孕前3个月开始服用。强调怀孕前就要开始服用的目的是为了使女性体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎早期有一个较好的叶酸营养状态。据研究，女性在服用叶酸后要经过4周的时间，体内叶酸缺乏的状态才能得以纠正。在怀孕早期即胎宝宝神经管形成的敏感期，未准妈妈体内只有具有足够的叶酸才能满足神经系统发育的需要，而且要在孕期前3个月坚持服用才能起到最好的预防效果。



红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、西兰花、甘蓝、豆类、酵母、麦皮面包、动物肝脏、麦芽及香蕉、草莓、橙子等食物都是叶酸的食物来源。另外，专家建议未准妈妈也可采用叶酸增补剂来补充叶酸，每片叶酸增补剂中仅含 0.4 毫克叶酸。

但是，服用叶酸增补剂也有讲究，它不能成为补充叶酸的

→叶酸有食补和药补两种途径。以西兰花为代表的蔬菜中含有丰富的叶酸，叶酸增补剂可做为补充叶酸的“后备军”。

主要来源，应先以食补为主。如果通过体检未准妈妈体内还是缺乏叶酸，那么就要考虑通过服用叶酸增补剂来补充叶酸了。医生建议，体内缺乏叶酸的未准妈妈每天补充0.4毫克叶酸便已足够，如果叶酸补充过量，也是不可取的。需要提醒未准妈妈的是，叶酸增补剂和叶酸片是两种物质，千万不可混淆，因为叶酸片是用来治疗孕期贫血的，每片含叶酸5毫克，是普通叶酸增补剂的12.5倍。




### >>补钙补铁

女性怀孕后随着血液系统的变化，会出现缺钙、贫血的情况，特别是孕前已经存在缺钙、缺铁的女性，孕后会更加严重。如果怀孕后在夜里发生腿抽筋的现象，很可能是因为缺钙而引起的神经肌肉兴奋性增高，导致肌肉抽搐，通常通过补充钙剂症状就可以逐渐缓解。另外，如果孕前注意补铁，这种现象也不会在孕期出现。含铁量高的食物有海藻、瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜、谷类、豆类、西瓜、蛋黄等一般建议未准妈妈在补充3个月后开始准备怀孕。

### >>食物的酸碱性对胎宝宝的性别有影响

在孕前补充营养不但可以实现宝宝的健康体质，甚至会对胎宝宝的性别有影响。

专家指出，决定孩子性别的关键是男性的X精子和Y精子，X精子喜欢酸性环境，Y精子则偏好碱性环境。根据精子的这一特性，未准妈妈就可以在饮食上下些工夫。

食物也有酸性、碱性之分，多吃酸性食物的人其体质就会变成酸性体质，体内的酸成分自然就会多些，反之亦然。所以，如果丈夫多吃酸性食物，妻子多吃碱性食物，那么对生男孩就有一定帮助，反之，则生女孩的可能性大些。

所以，未准爸爸、未准妈妈们可以通过食物的酸碱性来改变体内的酸碱度，实现对宝宝性别的要求。以下为未准爸爸、未准妈妈提供了一份酸碱食物表，可供参考。

**酸性食物**：酸奶、蛋、鱼、肉类、酸味水果(如西红柿、橘子、草莓、葡萄、梨、苹果)等都是酸性食物。

**碱性食物**：碱性食物在豆类、蔬菜类、水果等食物中都可找到。豆类中有荷兰豆、大豆、红小豆、豆腐等；蔬菜中有青菜、莴笋、土豆、竹笋、洋葱、香菇、菜花、海带等；水果中有香蕉、西瓜、枇杷等。其他如麦粉制品、牛奶等也属碱性食物。

## 适合孕前吃的食物

### 五类食物保证膳食平衡

孕前的饮食调理，最重要的是做到平衡膳食，从而保证摄入均衡适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，这些营养素是胎宝宝生长发育的物质基础。营养学家把各种各样的食物分成了五大类，每一类食物都

应保证供给充足。

### >>第一类：谷类

包括米、面、杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。它们是膳食中能量的主要来源。根据体力消耗的不同，每人每天要吃250～400克。

### >>第二类：蔬菜和水果

主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代。一般来说红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。未准妈妈每天应吃蔬菜300～500克，水果200～400克。

### >>第三类：鱼、虾、肉、蛋类

肉类又包括畜肉、禽肉及内脏，同鱼、虾、蛋一起，主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间营养素含量有所区别，未准妈妈每天应吃150～250克。



→全面均衡的饮食是保证孕妈咪孕期健康和胎宝宝快速成长的物质基础。

### >>第四类：奶类和豆类食物

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量也较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素$B_1$、维生素$B_2$等。所以，未准妈妈每天应饮鲜奶250～500克，吃豆类及豆制品50～100克。

### >>第五类：油脂类

包括植物油等，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸，未准妈妈每天应摄入25克左右。

这五类食物不能互相替代，每日膳食中都应摄入，并轮流选用同一类中的各种食物，使膳食丰富多彩。未准妈妈吃的食物品种越多，摄入的营养素就越全面。

## □具有排毒作用的食品

未准妈妈在怀孕前应多吃一些有利于净化人体内环境的食物，这些食物在计划怀孕前3个月多食，对清除体内垃圾、排出毒素以及将来的安胎、养胎是有利的。如黑木耳和豆芽等食物营养丰富，含有较多的胶质，有润肺和清涤胃肠的功能，可以把残留在消化系统的灰尘和杂质吸附集中起来排出体外。

## □两类食物为优孕储备能量

### >>第一类：核桃

核桃营养丰富，含大量钙、磷、铁和维生素A、维生素$B_1$、维生素$B_2$等营养成分，未准妈妈可适量多食。

### >>第二类：黑芝麻

黑芝麻含有丰富的钙、磷、铁，同时含有19.7%的优质蛋白质和近10种对身体

有益的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分。

## 戒除不良饮食习惯

良好的饮食习惯是育龄女性身体健康的重要保证。不同食物中所含的营养成分不尽相同，含量也不等。因此，应注意不偏食，不过度摄取某种食物，尽量吃得杂一些，保证营养均衡全面。

另外，日常生活中的一些不良习惯会直接影响未来宝宝的健康，因此，有些不良习惯在孕前就一定要戒除。

### 戒酒

酒的主要成分是乙醇，当乙醇被胃、肠吸收进入血液并运行到全身以后，只有少量通过汗、尿等途径排出体外，其余大部分由肝脏代谢。肝脏首先把乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能是有限的。

所以，随着饮酒量的增加，血液中的乙醇浓度也随之增大，对身体的损害作用也相应增大。乙醇在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。酒后受孕，可能会造成胎宝宝发育迟缓，出生后智力低下。因此，为了使后代健康成长，发育正常，未准妈妈和未准爸爸在孕前千万不可饮酒。



→备孕期间不可以饮酒。

### 少喝咖啡、茶，少吃巧克力

咖啡中含有咖啡因，会改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。茶、巧克力中也含咖啡因，因而未准妈妈应该适当少吃。

### 谨慎饮用矿泉水

人们一般都认为矿泉水中含有丰富的矿物质，对人体更有益。实际上，矿泉水也会受到土地中有害物质（如汞和镉）的污染。

科学家对16个国家出产的68种不同品牌的瓶装矿泉水进行了分析，结果发现矿泉水更容易受到一些微生物的污染，其中致病微生物要比想象中多得多。

尽管这些细菌可能并不会对健康人的身体造成太大的威胁，但对那些免疫力较弱的人来说，瓶装矿泉水中的细菌可能就会对其造成危险。因此，未准妈妈最好不要长期饮用矿泉水。

### 爱心小叮咛

**孕前要杜绝吸烟**

香烟中的有害物质会通过吸烟者的血液循环进入生殖系统，在尼古丁等有害物质的刺激下，会增加流产、死胎和早产的发生率，或者使胎宝宝出现形态功能等方面的缺陷。所以，未准妈妈在孕前就应戒烟。

# 推荐营养食谱

## [鸽杞黄芪粥]

材料／大米200克，乳鸽肉100克，枸杞子、黄芪各30克
调料／盐、鸡精、香油各适量
做法：
1.在锅中放入适量清水，放入黄芪煎煮取汁；乳鸽肉洗净，剁成肉泥；大米、枸杞子洗净备用。
2.在锅中加入适量清水，放入大米、黄芪汁、乳鸽肉泥、枸杞子，小火煮至米烂粥稠，再加入盐、鸡精，淋入香油，拌匀即可。

健康小提示 这款粥有滋阴补血的功效。

鸽肉是扶助阳气、强精固肾的佳品，非常适合准备要宝宝的夫妻食用。



## [黑木耳炒西芹]

材料／黑木耳100克，嫩西芹100克，红椒1个，蒜粒适量
调料／盐、鸡精、白糖、水淀粉各适量
做法：
1.黑木耳洗净切成条；西芹去皮切成条；红椒洗净切条备用。
2.锅中加入水烧开，放入切好的黑木耳条、西芹条入水汆烫，捞出。
3.另取锅倒油烧热，放入蒜粒、红椒条煸锅，再放入煮过的黑木耳条、西芹条翻炒。
4.锅中加入盐、鸡精、白糖，用中火炒透入味，用水淀粉勾芡翻炒几次即可。



## [鱼头豆腐汤]

材料／新鲜鱼头1个，嫩豆腐1盒，裙带菜适量，葱花1大匙
调料／味噌2大匙，盐适量
做法：
1.鱼头清洗后剁成块，入油锅中略煎后捞出；豆腐切厚片；裙带菜洗净。
2.锅内放水烧开，放入鱼头块煮15分钟后放豆腐片，煮约5分钟使豆腐入味。
3.味噌加水调稀，倒入锅中调味，加盐适量，撒下葱花和裙带菜，煮开即可。

健康小提示 此菜含有丰富的蛋白质和钙，是孕前补充营养的绝佳选择。



## [竹笋炒牛肉]

材料／竹笋200克，牛肉250克，青椒、红椒各50克，蒜蓉适量
调料／盐、水淀粉、嫩肉粉、鸡精、鲜汤各适量
做法：
1.牛肉除去筋膜，用刀切成横纹薄片，再将嫩肉粉、盐、水淀粉、水调匀，加入牛肉片腌30分钟；竹笋切成片；青椒、红椒去子、去蒂，切成片。
2.起锅热油，下入牛肉滑熟，倒出沥油。
3.锅内留底油，下蒜蓉、竹笋片、青红椒片炒匀，加少许鲜汤，最后放牛肉片、盐、鸡精调味炒匀，装入盘中即可。





# 孕1月

## ——新生命的种子开始发芽了

**怀孕第1个月，大部分女性都不会有什么特殊的感觉，但也有一部分女性会出现疲惫、嗜睡等症状，这是正常的，通过充分的休息就可以缓解。对于大多数健康女性而言，只要保证饮食结构合理均衡就行了，基本不用增加饮食量。**

## 孕妈咪身体状况

孕妈咪体内发生了巨大的变化，卵巢开始分泌黄体激素，黄体激素可促进乳腺发育。乳头颜色变深并且变得很敏感，稍微触碰就会引起痛感。不过，这种情况有的孕妈妈也许感觉不到。一般孕妈妈排卵后基础体温会稍高，且持续3周以上，比较敏感的孕妈妈会有类似感冒一样的症状，身体发软，低烧。子宫的大小与怀孕前几乎没有什么差异，如鸡蛋般，子宫壁因为受精卵着床而变得柔软并稍微增厚。

## 胎宝宝发育情况

受精卵经过约1周的时间在子宫内膜着床。刚刚着床的受精卵被称为胚芽，胚芽的心脏从第2周末开始形成，从第3周左右开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始明显发育。胚芽表面被绒毛组织覆盖着，这个组织不久将形成胎盘。与母体相连的脐带从这时起已经开始发育。这个阶段的胚芽只有针尖般大小，头部占身体的一半，有长长的尾巴，形状像条小海马。

## 营养胎教不可少

### □注意多种营养的摄取

饮食中必须富含各种营养物质，以满足胎宝宝迅速生长的需要。这时孕妈咪应增加饮食品种，并进行合理搭配，做到食物多样化。

**蛋白质**：研究证明，孕妈咪体内缺乏蛋白质，除了容易造成流产外，还会影响胎宝宝脑细胞的正常发育。瘦肉、禽、鱼、蛋、豆制品等都富含蛋白质，孕妈咪要多食。

**钙和磷**：如果孕妈咪的钙、磷摄入不足，可导致骨质软化和宝宝先天性佝偻病或低钙性惊厥，也将严重地影响宝宝的身体与智力的发育。所以，孕妈咪可多吃牛奶、蛋黄、豆制品、虾仁、虾皮等含钙较多的食物，而磷存在于麦片、大豆、羊肉、鸡肉等食物中。

**碘**：孕妈咪缺碘会使胎宝宝生长迟缓，造成智力低下甚至痴呆，还可诱发先天性克汀病。因此，孕妈咪应该注意经常吃一些含碘的海产品，如海带、紫菜、虾等。

**维生素**C：维生素C如果供应不足，可诱发孕妈咪患缺铁性贫血，维生素C还对胎宝宝的骨骼、牙齿的正常发育以及造血系统的健全和增强机体抵抗力有促进作用。