解决孕妈妈怀孕全程吃什么怎么吃的问题

40Zhou Yingyang Yinshi Baike

40周营养饮食百科

张　旭◎主编





孕妈妈吃对了，胎儿就健康！

多么关键的40周饮食，看这本就够了！

了解每周最需要的营养素，把握胎儿营养关键期

为孕妈妈精心准备了每周营养餐单

最适合孕期食用的21种营养食材

孕期生病了不吃药也能治病的食疗方

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

40Zhou Yingyang Yinshi Baike

40周营养饮食百科

张 旭◎主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

40周营养饮食百科 / 张旭主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5384-5480-2

Ⅰ. ①4… Ⅱ. ①张… 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（2011）第187427号

40周营养饮食百科

主　　编　张　旭
编　　委　杨　柳　叶灵芳　程　峥　许　佳　蔡聪颖　杨　雨　赵　琳　党　燕　高　原
　　韩杨子　李春燕　刘　丹　王　斌　王治平　陈　晨　赵嘉怡　王超男　于　洋
　　杨　嘉　赵伟宁　王萃萍　张　颖　张　松　汪小梅　吴雅静　张子璇　姜　毅
　　周　雨　郑伟娟　许政芳　王　佳　张　恒　杨亚楠　郑艳芹　周国宝　甄　芳
　　刘芬芬　龚道军　鞠晓英　文　章　尹　钢　朱　燕　戴小兰　陈　蕊　袁玉丹
　　刘　刚　张　俊　李　静　李晓林　唐晓磊　于　娟　冯凯旋　刘彩云　刘　莹
模　　特　任晓静　张子璇　赵　丽　于　娜　陈　悦
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　赵　沫
封面设计　天顶矩图书工作室　(Z.STUDIO)
制　　版　天顶矩图书工作室　(Z.STUDIO)
开　　本　780mm×1460mm　1/24
字　　数　340千字
印　　张　11
印　　数　1—10000册
版　　次　2012年3月第1版
印　　次　2012年3月第1次印刷
- -
出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85635177　85651759　85651628
　　85677817　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司
- -
书　　号　ISBN 978-7-5384-5480-2
定　　价　39.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635186

鸣谢：本书部分菜品由“北京东北乡村人家”制作



前 言

怀孕了！欣喜的准妈妈首先想到的恐怕就是营养问题了。

每个准妈妈都要经历10个月的漫长孕期，从孕前的饮食调整到临产前的饮食，期间每个阶段的营养需求都各有不同，从而要求准妈妈的营养补充也要按需调整。

本书不仅按孕月提炼了营养重点，还以周为单位，进行了详细地营养分析与指导，并总结归纳了21种孕期必备营养食材，以及13种关键营养素。还针对孕早期、孕中期、孕晚期出现的常见疾病和症状，提供了不用去医院就可以治疗的食疗方，全方位、多角度、科学合理地为准妈妈提供了营养饮食方案，让孕妈妈清楚地了解到，吃什么，怎么吃，才能适度地满足自身和胎儿的营养需要。

本书还配有精美的菜谱图片，让准妈妈能在愉快的阅读感受中，获得对腹中胎儿有益的知识，成功孕育出健康、聪明的宝宝。

第一章

1 孕前营养准备

01 备孕营养饮食计划 20

在怀孕前1年至3个月时间里改善你的饮食 20
达到理想体重 20
遵循健康的饮食计划 21
补充维生素 22
摄取大量叶酸 22
以下食物不妨多吃 23
吸烟喝酒对于胎儿的危害 23

02 孕妇奶粉的选择 24

怀孕后需要喝孕妇奶粉吗 24
应该从什么时候开始喝孕妇奶粉 24
孕妇奶粉比鲜奶好在哪里 24
喝了孕妇奶粉还需要补充别的营养素吗 24
孕期应该怎样喝孕妇奶粉 24

03 孕前不能吃的食物有什么 25

辛辣食物 25
鸡精 25
人参、桂圆 25
腌制食品 25
各种“污染”食品 25
含咖啡因的食品 25
胡萝卜 26
瓜子 26
大蒜 26
烤牛羊肉 26
低脂牛奶 26

04 孕前用药 27

孕妈妈的用药须知 27
孕前疫苗接种 27
准爸爸的用药须知 27



需要全本请访问 www.ertongbook.com



05 杀精食物导致生笨宝宝 28

杀精食物1——豆腐 28
杀精食物2——奶茶 29
杀精食物3——啤酒 29
杀精食物4——猪腰 29
杀精食物5——咖啡 30
杀精食物6——炸鸡和烧烤类食物 30

06 男人吃什么食物补精子 31

富含精氨酸的食物 31
锌 31
蛋白质 31
维生素 31
富含性激素的食物 31

第二章

孕妇必需的关键营养素

01 孕妇补叶酸 34

什么是叶酸 34
叶酸的作用 34
缺乏叶酸的危害 35
叶酸什么时候吃，吃多少好 35
什么牌子的叶酸好 35

02 热门问答 36

孕妇服用多维片还要不要额外吃叶酸片？ 36
孕妇服用单纯叶酸片，还要不要服用其他维生素？ 36
怀双胞胎的女性吃多少叶酸？ 37
比较胖的孕妇吃多少叶酸？ 37
患糖尿病的女性吃多少叶酸？ 37

03 补充叶酸食谱 38



04 孕妇补钙 40

每个孕妇都要补钙吗 40
缺钙对孕妇的危害 40
孕妇什么时候开始补钙呢 40
孕早期补钙补多少 41
孕中期补钙补多少 41
孕晚期补钙补多少 41
孕妇补钙吃什么好，哪些食物含钙高 42
孕妇补钙产品怎么选 42
哪些方法可以促进补钙吸收 43
补充维生素D 43
吃完钙片不要马上喝茶 43
不要空腹吃钙片 43
钙片不要与多维片一起吃 43
钙片不要与草酸植酸类食物一起吃 43

05 热门问答 44

孕妇缺钙有什么症状？ 44
孕早期只喝孕妇奶粉，可以吸收足够的钙质吗？ 44
孕中期补钙一定要吃钙片吗？ 44
孕晚期补钙吃什么钙片好？ 45

06 补充钙食谱 46

07 孕妇补充蛋白质 48

什么是蛋白质 48
补充蛋白质对孕妇有什么作用 48
孕妇需要补充多少蛋白质 48

08 热门问答 49

孕妇如何选择蛋白质粉？ 49

09 补充蛋白质食谱 50

10 孕妇补铁 52

孕妇为什么要补铁，要补多少铁 52
孕妇缺铁的危害有哪些 52
哪些食物含铁 53
孕妇如何补铁 53

11 热门问答 54

孕妇不贫血还用补铁吗？ 54
加了铁的叶酸片，孕妇吃更好吗？ 54

12 补充铁食谱 55

13 孕妇补锌 56

孕妇需要补锌吗 56
孕妇需要补多少锌 56

14 热门问答 57

锌对孕妇有什么作用，孕妇缺锌有什么危害？ 57
补锌应吃什么？ 57

15 补充锌食谱 58

16 孕妇补充脂肪 60

什么是脂肪 60
脂肪的供给量 60
脂肪的食物来源 60

17 热门问答 61

脂肪含量高的食物有哪些？ 61
脂肪含量低的食物有哪些？ 61

18 补充脂肪食谱 62

19 孕妇补充α-亚麻酸 64

α-亚麻酸对孕妇和胎儿的主要作用 64
孕妇对α-亚麻酸的需求量 64

20 热门问答 65

孕妇如何选择α-亚麻酸？ 65
DHA与α-亚麻酸的区别？ 65

21 补充α-亚麻酸食谱 66

22 孕妇补充DHA 68

孕妇适合补充哪种DHA 68
DHA促进视网膜光感细胞的成熟 68
DHA的食物来源 68

23 热门问答 69

孕妇怎样合理选择DHA营养品？ 69
DHA对胎儿大脑发育有哪些影响？ 69
怎样留住鱼中的DHA？ 69

24 补充DHA食谱 70



25 孕妇补充卵磷脂 72
卵磷脂的来源 72
卵磷脂的保健功效 72

26 热门问答 73
选购卵磷脂三大注意事项？ 73
大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂的区别？ 73

27 补充卵磷脂食谱 74

28 孕妇补充碘 76
缺碘对孕妇的影响 76
缺碘对胎儿的影响 76
哪些食物含碘高 76

29 热门问答 77
孕妇补充多少碘才适量？ 77
孕妇如何防治碘缺乏病？ 77
孕妇补碘关键在什么时间？ 77

30 补充碘食谱 78

31孕妇补充膳食纤维 80
什么是膳食纤维 80
膳食纤维的作用 80

32 热门问答 81
哪些食物含有膳食纤维？ 81
膳食纤维是摄入的越多越好吗？ 81
膳食纤维与市面上常见的润肠通便产品有何不同？ 81

33 补充膳食纤维食谱 82

34 孕妇补充碳水化合物 84
碳水化合物是胎儿的热能站 84
碳水化合物的食物来源 84
正确补充碳水化合物 84

35 热门问答 85
碳水化合物缺乏或过量会有哪些表现？ 85
含碳水化合物的食物能防止孕吐吗？ 85

36 补充碳水化合物食谱 86

37 孕妇补维生素 88
孕妇补充维生素的好处与危害 88
孕妇吃什么补充维生素 89
孕妇补什么维生素好 90
安全选购维生素 91

38热门问答 92
怎样知道自己是否缺乏维生素？ 92

39 补充维生素食谱 93

第三章

孕妇必吃的21种营养食材



01 鲫鱼 96
02 牛奶 97
03 鸡蛋 98
04 虾 99
05 牛肉 100
06 豆浆 101
07 香菇 102
08 橙子 103
09 鸡肉 104
10 菠菜 105
11 苹果 106
12 玉米 107
13 酸奶 108
14 芹菜 109
15 红枣 110
16 白萝卜 111
17 地瓜 112
18 小米 113
19 板栗 114
20 核桃 115
21 番茄 116



第四章

4 孕期营养补充

孕1月饮食方案　118

01　孕1周营养补充　120

孕1周营养重点　120
孕1周营养需求　120
孕1周怎么吃　121
孕1周饮食专家建议　121
给孕1周准妈妈的参考餐单　121

02　孕2周营养补充　122

孕2周营养重点　122
孕2周营养需求　122
孕2周怎么吃　123
孕2周饮食专家建议　123
给孕2周准妈妈的参考餐单　123

03　孕3周营养补充　124

孕3周营养重点　124
孕3周营养需求　124
孕3周怎么吃　124
孕3周饮食专家建议　125
给孕3周准妈妈的参考餐单　125

04　孕4周营养补充　126

孕4周营养重点　126
孕4周营养需求　126
孕4周怎么吃　126
孕4周饮食专家建议　127
给孕4周准妈妈的参考餐单　127

05　孕1月食谱举例　128

孕2月饮食方案　130

06　孕5周营养补充　132

孕5周营养重点　132
孕5周营养需求　132
孕5周怎么吃　133
孕5周饮食专家建议　133
给孕5周准妈妈的参考餐单　133

07　孕6周营养补充　134

孕6周营养重点　134
孕6周营养需求　134
孕6周怎么吃　134
孕6周饮食专家建议　135
给孕6周准妈妈的参考餐单　135

需要全本请访问 www.ertongbook.com

08 孕7周营养补充 136
孕7周营养重点 136
孕7周营养需求 136
孕7周怎么吃 136
孕7周饮食专家建议 137
给孕7周准妈妈的参考餐单 137

09 孕8周营养补充 138
孕8周营养重点 138
孕8周营养需求 138
孕8周怎么吃 138
孕8周饮食专家建议 139
给孕8周准妈妈的参考餐单 139

10 孕2月食谱举例 140

孕3月饮食方案 142

11 孕9周营养补充 144
孕9周营养重点 144
孕9周营养需求 144
孕9周怎么吃 144
孕9周饮食专家建议 145
给孕9周准妈妈的参考餐单 145

12 孕10周营养补充 146
孕10周营养重点 146
孕10周营养需求 146
孕10周怎么吃 146
孕10周饮食专家建议 147
给孕10周准妈妈的参考餐单 147

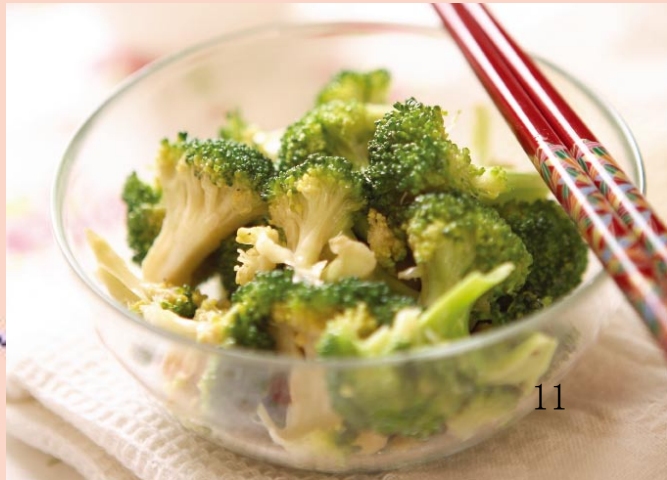
13 孕11周营养补充 148
孕11周营养重点 148
孕11周营养需求 148
孕11周怎么吃 148
孕11周饮食专家建议 149
给孕11周准妈妈的参考餐单 149

14 孕12周营养补充 150
孕12周营养重点 150
孕12周营养需求 150
孕12周怎么吃 150
孕12周饮食专家建议 151
给孕12周准妈妈的参考餐单 151

15 孕3月食谱举例 152

孕4月饮食方案 154

16 孕13周营养补充 156
孕13周营养重点 156
孕13周营养需求 156
孕13周怎么吃 156
孕13周饮食专家建议 157
给孕13周准妈妈的参考餐单 157



17 孕14周营养补充 158
孕14周营养重点 158
孕14周营养需求 158
孕14周怎么吃 158
孕14周饮食专家建议 159
给孕14周准妈妈的参考餐单 159

18 孕15周营养补充 160
孕15周营养重点 160
孕15周营养需求 160
孕15周怎么吃 160
孕15周饮食专家建议 161
给孕15周准妈妈的参考餐单 161

19 孕16周营养补充 162
孕16周营养重点 162
孕16周营养需求 162
孕16周怎么吃 162
孕16周饮食专家建议 163
给孕16周准妈妈的参考餐单 163

20 孕4月食谱举例 164

孕5月饮食方案 166

21 孕17周营养补充 168
孕17周营养重点 168
孕17周营养需求 168
孕17周怎么吃 168
孕17周饮食专家建议 169
给孕17周准妈妈的参考餐单 169

22 孕18周营养补充 170
孕18周营养重点 170
孕18周营养需求 170
孕18周怎么吃 170
孕18周饮食专家建议 171
给孕18周准妈妈的参考餐单 171

23 孕19周营养补充 172
孕19周营养重点 172
孕19周营养需求 172
孕19周怎么吃 172
孕19周饮食专家建议 173
给孕19周准妈妈的参考餐单 173

24 孕20周营养补充 174
孕20周营养重点 174
孕20周营养需求 174
孕20周怎么吃 175
孕20周饮食专家建议 175
给孕20周准妈妈的参考餐单 175

25 孕5月食谱举例 176





孕6月饮食方案　178

26　孕21周营养补充　180

孕21周营养重点　180
孕21周营养需求　180
孕21周怎么吃　180
孕21周饮食专家建议　181
给孕21周准妈妈的参考餐单　181

27　孕22周营养补充　182

孕22周营养重点　182
孕22周营养需求　182
孕22周怎么吃　182
孕22周饮食专家建议　183
给孕22周准妈妈的参考餐单　183

28　孕23周营养补充　184

孕23周营养重点　184
孕23周营养需求　184
孕23周怎么吃　184
孕23周饮食专家建议　185
给孕23周准妈妈的参考餐单　185

29　孕24周营养补充　186

孕24周营养重点　186
孕24周营养需求　186
孕24周怎么吃　186
孕24周饮食专家建议　187
给孕24周准妈妈的参考餐单　187

30　孕6月食谱举例　188

孕7月饮食方案　190

31　孕25周营养补充　192

孕25周营养重点　192
孕25周营养需求　192
孕25周怎么吃　192
给孕25周准妈妈的参考餐单　193

32　孕26周营养补充　194

孕26周营养重点　194
孕26周营养需求　194
孕26周怎么吃　194
孕26周饮食专家建议　195
给孕26周准妈妈的参考餐单　195

33 孕27周营养补充 196
孕27周营养重点 196
孕27周营养需求 196
孕27周怎么吃 196
孕27周饮食专家建议 197
给孕27周准妈妈的参考餐单 197

34 孕28周营养补充 198
孕28周营养重点 198
孕28周营养需求 198
孕28周怎么吃 198
孕28周饮食专家建议 199
给孕28周准妈妈的参考餐单 199

35 孕7月食谱举例 200

孕8月饮食方案 202

36 孕29周营养补充 204
孕29周营养重点 204
孕29周营养需求 204
孕29周怎么吃 204
孕29周饮食专家建议 205
给孕29周准妈妈的参考餐单 205

37 孕30周营养补充 206
孕30周营养重点 206
孕30周营养需求 206
孕30周怎么吃 206
孕30周饮食专家建议 207
给孕30周准妈妈的参考餐单 207

38 孕31周营养补充 208
孕31周营养重点 208
孕31周营养需求 208
孕31周怎么吃 208
孕31周饮食专家建议 209
给孕31周准妈妈的参考餐单 209

39 孕32周营养补充 210
孕32周营养重点 210
孕32周营养需求 210
孕32周怎么吃 211
给孕32周准妈妈的参考餐单 211

40 孕8月食谱举例 212

孕9月饮食方案 214

41 孕33周营养补充 216
孕33周营养重点 216
孕33周营养需求 216
孕33周怎么吃 216
孕33周饮食专家建议 217
给孕33周准妈妈的参考餐单 217

42 孕34周营养补充 218
孕34周营养重点 218
孕34周营养需求 218
孕34周怎么吃 218
孕34周饮食专家建议 219
给孕34周准妈妈的参考餐单 219





43 孕35周营养补充 220

孕35周营养重点 220
孕35周营养需求 220
孕35周怎么吃 220
给孕35周准妈妈的参考餐单 221

44 孕36周营养补充 222

孕36周营养重点 222
孕36周营养需求 222
孕36周怎么吃 222
孕36周饮食专家建议 223
给孕36周准妈妈的参考餐单 223

45 孕9月食谱举例 224

孕10月饮食方案 226

46 孕37周营养补充 228

孕37周营养重点 228
孕37周营养需求 228
孕37周怎么吃 228
孕37周饮食专家建议 229
给孕37周准妈妈的参考餐单 229

47 孕38周营养补充 230

孕38周营养重点 230
孕38周营养需求 230
孕38周怎么吃 230
孕38周饮食专家建议 231
给孕38周准妈妈的参考餐单 231

48 孕39周营养补充 232

孕39周营养重点 232
孕39周营养需求 232
孕39周怎么吃 233
孕39周饮食专家建议 233
给孕39周准妈妈的参考餐单 235

49 孕40周营养补充 234

孕40周营养重点 234
孕40周营养需求 234
孕40周怎么吃 234
孕40周饮食专家建议 235
给孕40周准妈妈的参考餐单 235

50 孕10月食谱举例 236

需要全本请访问 www.ertongbook.com