

孕产妇



营养饮食大全

北京妇产医院孕产专家权威奉献

将最经典的营养孕育智慧献给您

北京妇产医院主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员

王琪 主编 | 汉竹 编著



 中国轻工业出版社

孕产妇 营养饮食大全

王琪 主编
汉竹 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇营养饮食大全 / 汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5019-8181-6

I. ①孕… II. ①汉… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 152163 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 付佳 龙志丹 张弘

责任终审: 张乃柬 孟寿萱

版式设计: 李婧 刘丹 张春艳

责任监印: 马金路

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: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16

字数: 360千字

书号: ISBN 978-7-5019-8181-6

定价: 39.80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>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110314S7X101ZBW

孕产妇营养饮食大全



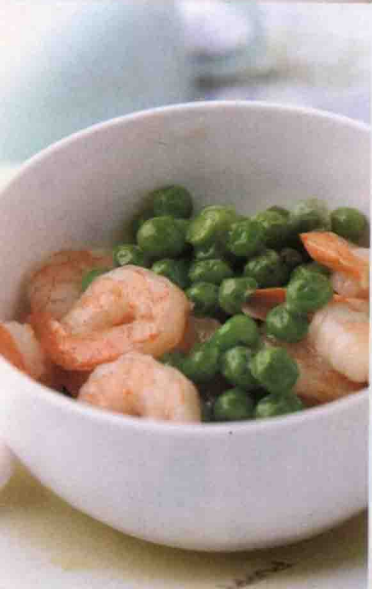


试想一下，经过 280 天的孕育，要使一个只能用显微镜才能看到的受精卵发育成为一个有着鲜活生命的新生儿，母亲一个人需要承担两个人的营养需要。可见维持良好的营养状态，对孕妈妈本身以及胎宝宝的正常发育来说有多么重要。

十月怀胎，一朝分娩。终于，伴随着一声响亮的啼哭，你就是那个宝宝的妈妈了，他为你的人生开启了全新的旅程，你从此也多了一份甜蜜的负担。

分娩后，新妈妈经过生产时的用力与出血，体力和精力耗损较大，需要 5~6 周的时间才能恢复到孕前的生理状态，这期间新妈妈的饮食营养和身体状态的调养至关重要。

孕前、产后，究竟吃什么，怎么调补才更科学、更有效呢？我们不妨从那一碗碗精心烹制的佳肴中，找到营养答案。



目录

第一章

孕前营养储备少不了

- 12 写给正在备孕或已经怀孕的你
- 14 孕妈妈的营养计划从孕前3个月开始
 - 19 备孕女性推荐食谱
 - 19 棒骨海带汤
 - 20 牛奶洋葱汤
 - 20 芹菜拌花生
 - 21 鲜奶炖木瓜雪梨
 - 21 肉蛋羹
- 22 准爸爸需要补充哪些营养
 - 24 备孕男性推荐食谱
 - 24 银耳鹌鹑蛋
 - 25 炆胡萝卜丝
 - 25 清蒸牡蛎
 - 25 棕香糯米骨
- 26 能吃 or 不能吃, 饮食宜忌告诉你

第二章

孕期必需的营养素

- 30 蛋白质——胎宝宝生长发育的“原材料”
 - 31 推荐食谱 虾仁豆腐 三丝牛肉
- 32 脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养
 - 33 推荐食谱 鸭肉冬瓜汤 板栗烧子鸡
- 34 碳水化合物——胎宝宝的“热量站”
 - 35 推荐食谱 糯米粥 鲜蘑炒豌豆
- 36 叶酸——预防畸形和缺陷儿的“生力军”
 - 37 推荐食谱 鲜虾芦笋 香菇油菜
- 38 膳食纤维——肠道“清道夫”
 - 39 推荐食谱 豆苗拌银耳

- 40 钙——促进胎宝宝骨骼发育的“原动力”

- 41 推荐食谱 奶酪烤鸡翅 豆腐鲈鱼汤

- 42 铁——拒绝妊娠贫血

- 43 推荐食谱 鸭血豆腐汤 猪肝拌菠菜

- 44 维生素A——不可或缺的营养素

- 45 推荐食谱 胡萝卜炖牛肉 盐水鸡肝

- 46 维生素B₁——神经功能的重要助手

- 47 推荐食谱 豌豆鸡丝 清蒸大虾

- 48 维生素B₂——避免胎宝宝生长发育迟缓

- 49 推荐食谱 奶酪蛋汤

- 50 维生素C——保护孕妈妈的骨骼和牙齿

- 51 推荐食谱 西红柿炖豆腐 芝麻茼蒿

- 52 维生素D——胎宝宝骨骼生长的促进剂

- 53 推荐食谱 牛奶大米粥 五色玉米羹

- 54 维生素E——胎宝宝的健康使者

- 55 推荐食谱 豆腐炖油菜心

第三章

孕期同步营养餐

- 58 孕1月——小生命在降临

- 60 早餐 黄豆芝麻粥

- 60 午餐 红枣鸡丝糯米饭

- 61 晚餐 乌鸡滋补汤 冰糖藕片

- 62 本月推荐套餐

- 62 主食 牛肉饼

- 62 粥 燕麦南瓜粥

- 62 汤 芥菜干贝汤

- 63 热菜 家常焖鳊鱼

- 63 凉菜 香椿苗拌核桃仁

- 63 饮品 红枣花生蜂蜜汤

- 64 孕2月——补充各类营养素

- 66 早餐 香菇肉粥

- 66 午餐 糖醋莲藕

- 67 晚餐 水果拌酸奶 鸡脯扒小白菜

68 本月推荐套餐

- 68 主食 奶酪手卷
- 68 粥 猪血鱼片粥
- 68 汤 菠菜鱼片汤
- 69 热菜 西芹炒百合
- 69 凉菜 蘸酱菜
- 69 饮品 鲜柠檬汁

70 孕3月——保证营养不怕吐

- 72 早餐 南瓜饼
- 72 午餐 什锦果汁饭
- 73 晚餐 葱爆酸甜牛肉 鱼头木耳汤

74 本月推荐套餐

- 74 主食 咸蛋黄炒饭
- 74 粥 杂粮皮蛋瘦肉粥
- 74 汤 鸡血豆腐汤
- 75 热菜 菠菜炒鸡蛋
- 75 凉菜 凉拌素什锦
- 75 饮品 益血安胎饮

76 孕4月——吃好比吃饱重要

- 78 早餐 百合粥
- 78 午餐 海鲜炒饭
- 79 晚餐 蒜蓉茄子 六合菜

80 本月推荐套餐

- 80 主食 青柠饭
- 80 粥 苡米粥
- 80 汤 百合汤
- 81 热菜 肉末炒芹菜
- 81 凉菜 拌豆腐干丝
- 81 饮品 枸杞红枣茶

82 孕5月——进补营养正当时

- 84 早餐 鸡蓉干贝
- 84 午餐 百合炒肉
- 85 晚餐 红烧鲤鱼 鸭块白菜

86 本月推荐套餐

- 86 主食 三鲜馄饨
- 86 粥 芝麻粥
- 86 汤 肉丝银芽汤
- 87 热菜 什锦烧豆腐

87 凉菜 糖醋白菜

87 饮品 小黄瓜汁

88 孕6月——这时候更要少食多餐

- 90 早餐 小米鸡蛋粥
- 90 午餐 牛肉焗饭
- 91 晚餐 香菇红枣粥 桂花糯米糖藕

92 本月推荐套餐

- 92 主食 芦笋蛤蜊饭
- 92 粥 绿豆猪肝粥
- 92 汤 银耳草莓核桃汤
- 93 热菜 山药香菇鸡
- 93 凉菜 凉拌苦瓜
- 93 饮品 草莓汁

94 孕7月——营养冲刺, 饮食均衡更重要

- 96 早餐 冰糖五彩玉米羹
- 96 午餐 香菇鸡汤面
- 97 晚餐 松子爆鸡丁 羊肉山药汤

98 本月推荐套餐

- 98 主食 小米蒸排骨
- 98 粥 莴笋猪肉粥
- 98 汤 猪骨萝卜汤
- 99 热菜 熘肝尖
- 99 凉菜 凉拌莴笋
- 99 饮品 芪枣枸杞茶



100 孕8月——胃口又变差了

- 102 早餐 荞麦凉面
- 102 午餐 山药五彩虾仁
- 103 晚餐 软熘虾仁腰花 冬瓜淮山腰片汤
- 104 本月推荐套餐
- 104 主食 糯米香菇饭
- 104 粥 芝麻花生粥
- 104 汤 老鸭汤
- 105 热菜 栗子扒白菜
- 105 凉菜 素火腿
- 105 饮品 牛奶香蕉木瓜汁

106 孕9月——为顺利分娩做好营养储备

- 108 早餐 山药奶肉羹
- 108 午餐 清蒸鲈鱼
- 109 晚餐 西红柿培根汤 京葱烧海参
- 110 本月推荐套餐
- 110 主食 南瓜包
- 110 粥 牛奶山药燕麦粥
- 110 汤 鱼头豆腐汤
- 111 热菜 鱼香肝片
- 111 凉菜 双鲜拌金针菇
- 111 饮品 决明枸杞茶

112 孕10月——科学饮食成就安全分娩

- 114 早餐 紫苋菜粥
- 114 午餐 紫菜包饭
- 115 晚餐 莲藕章鱼猪蹄汤 奶汁白菜
- 116 本月推荐套餐
- 116 主食 黑芝麻饭团
- 116 粥 绿豆薏米粥
- 116 汤 虾肉冬瓜汤
- 117 热菜 金钩芹菜
- 117 凉菜 冬笋拌豆芽
- 117 饮品 西红柿胡萝卜汁

第四章

生产当天这样吃

120 临产前吃什么

- 120 待产妈妈饮食新方案
- 120 经典助产补品 黄芪羊肉汤
- 121 给剖宫产妈妈的特别建议

122 产后第1餐——关键的第一口

- 122 新妈妈饮食全方案
- 122 补血特效补品 花生红枣小米粥
- 123 给剖宫产妈妈的特别建议

124 产后第2餐——补充能量

- 124 新妈妈饮食全方案
- 124 滋补体力补品 紫菜鸡蛋汤
- 125 给剖宫产妈妈的特别建议

126 产后第3餐——补充必需营养素

- 126 新妈妈饮食全方案
- 126 提升食欲补品 西红柿菠菜面
- 127 给剖宫产妈妈的特别建议

第五章

产后怎么吃

130 第1天——美味滋补，赶走疼痛

- 130 新妈妈必读
- 131 新妈妈饮食全方案
- 132 早餐 红糖小米粥
- 132 午餐 什菌一品煲
- 133 午点 薏米红枣百合汤
- 133 晚餐 生化汤
- 133 晚点 牛奶红枣粥
- 134 剖宫产妈妈这样补
- 135 推荐补品 当归鲫鱼汤



136 第2天——恶露增多了

136 新妈妈必读

137 新妈妈饮食全方案

138 早餐 红枣莲子糯米粥

138 午餐 香油猪肝汤

139 午点 西红柿菠菜蛋花汤

139 晚餐 阿胶核桃仁红枣羹

139 晚点 赤小豆酒酿蛋

140 剖宫产妈妈这样补

141 推荐补品 当归生姜羊肉煲

142 第3天——开始分泌乳汁

142 新妈妈必读

143 新妈妈饮食全方案

144 早餐 珍珠三鲜汤

144 午餐 姜枣枸杞乌鸡汤

145 午点 豆浆莴笋汤

145 晚餐 牛肉炒菠菜

145 晚点 红薯粥

146 剖宫产妈妈这样补

147 推荐补品 鲢鱼丝瓜汤

148 第4天——产后抑郁悄然袭来

148 新妈妈必读

149 新妈妈饮食全方案

150 早餐 葡萄干苹果粥

150 午餐 冬笋雪菜黄花鱼汤

151 午点 香蕉百合银耳汤

151 晚餐 豌豆炖鱼头

151 晚点 干贝冬瓜汤

152 剖宫产妈妈这样补

153 推荐补品 鱼头海带豆腐汤

154 第5天——睡得好才能精神好

154 新妈妈必读

155 新妈妈饮食全方案

156 早餐 银鱼苋菜汤

156 午餐 蛤蜊豆腐汤

157 午点 胡萝卜小米粥

157 晚餐 菠菜鱼片汤

157 晚点 木瓜牛奶露

158 剖宫产妈妈这样补

159 推荐补品 鸡蓉玉米羹

160 第6天——浑身没劲儿

160 新妈妈必读

161 新妈妈饮食全方案

162 早餐 荔枝粥

162 午餐 猪排炖黄豆芽汤

163 午点 益母草木耳汤

163 晚餐 归枣牛筋花生汤

163 晚点 西蓝花鹌鹑蛋汤

164 剖宫产妈妈这样补

165 推荐补品 芋头排骨汤

166 第7天——增加营养，预防便秘

166 新妈妈必读

167 新妈妈饮食全方案

168 早餐 赤小豆紫米粥

168 午餐 莲子猪肚汤

169 午点 三丝黄花羹

169 晚餐 牡蛎紫菜蛋汤

169 晚点 三丁豆腐羹

170 剖宫产妈妈这样补

171 推荐补品 腐竹玉米猪肝粥

172 第2周——滋补肠胃，促进恢复

172 新妈妈必读

173 新妈妈饮食全方案

174 早餐 海带豆腐汤

174 午餐 白萝卜蛭子汤



- 175 午点 花生赤小豆汤
175 晚餐 阳春面
175 晚点 核桃仁枸杞紫米粥

176 本月推荐套餐

- 176 主食 黑糯米炒饭
176 粥 黄芪橘皮红糖粥
176 汤 鸡汤面疙瘩
177 热菜 熘炒黄花猪肝
177 药膳 枸杞鸡肝汤
177 饮品 山药芝麻饮

178 非哺乳妈妈这样补

- 179 推荐补品 黄芪枸杞母鸡汤

180 第3周——催乳为要，补血为辅

180 新妈妈必读

181 新妈妈饮食全方案

- 182 早餐 红枣栗子粥
182 午餐 猪蹄茭白汤
183 午点 明虾炖豆腐
183 晚餐 清炒黄豆芽
183 晚点 银耳雪梨汤

184 本月推荐套餐

- 184 主食 干贝灌汤饺
184 粥 莴笋粥
184 汤 核桃仁莲藕汤
185 热菜 鸡丁烧鲜贝
185 药膳 黄芪白凤汤
185 饮品 橘瓣银耳羹

186 非哺乳妈妈这样补

- 187 推荐补品 麦芽粥

188 第4周——体质恢复关键期

188 新妈妈必读

189 新妈妈饮食全方案

- 190 早餐 平菇小米粥
190 午餐 胡萝卜牛蒡排骨汤
191 午点 槐花猪肚汤
191 晚餐 清炒空心菜
191 晚点 薄荷豆豉羊髓粥

192 本月推荐套餐

- 192 主食 黑豆饭
192 粥 黑芝麻花生粥
192 汤 栗子黄鳝煲
193 热菜 嫩炒牛肉片
193 药膳 蒲公英粥
193 饮品 山楂冰糖饮

194 非哺乳妈妈这样补

- 195 推荐补品 花椒红糖饮

196 第5~6周——找回产前好身材

196 新妈妈必读

197 新妈妈饮食全方案

- 198 早餐 草莓牛奶粥
198 午餐 莲藕炖牛腩
199 午点 荠菜魔芋汤
199 晚餐 银耳红枣汤
199 晚点 松子仁粥

200 本月推荐套餐

- 200 主食 什锦面
200 粥 红薯南瓜粥
200 汤 莼菜鲤鱼汤
201 热菜 清炒油菜
201 药膳 竹荪红枣茶
201 饮品 牛奶水果饮

202 非哺乳妈妈这样补

- 203 推荐补品 三鲜冬瓜汤
204 产后补益食疗方

第六章

孕产期不适的饮食调理

210 孕吐

212 便秘

214 腿抽筋

216 胃胀气

218 孕期贫血

220 孕期水肿
222 妊娠糖尿病
224 产后出血
226 产后便秘
228 产后恶露不尽
230 产后腹痛
232 产后风
234 产后水肿

第七章

孕产期营养问题一箩筐

238 Q01 呕吐得厉害，进食都有问题，怎么办？
238 Q02 上班族怎么面对突如其来的孕吐？
238 Q03 高龄孕妈妈有什么特殊营养要求吗？
238 Q04 孕妈妈能吃巧克力吗？
239 Q05 孕妈妈能吃补品吗？
239 Q06 孕妈妈能吃冷饮吗？
239 Q07 孕产期每天吃多少鸡蛋合适？怎么吃更有营养？
240 Q08 什么样的零食比较适合孕妈妈？
240 Q09 孕期最容易被忽视的营养素有哪些？
240 Q10 孕产期能吃味精吗？
241 Q11 叶酸提前多久开始补？补得越多越好吗？
241 Q12 准爸爸也需要补充叶酸吗？
241 Q13 吃加铁的叶酸片对身体更好吗？
241 Q14 有些孕妈妈特别爱吃酸，为什么？
242 Q15 孕妈妈选哪些酸味食物更有益？
242 Q16 孕妈妈特别爱吃甜食，会有危害吗？
242 Q17 孕产期要不要服用鱼油来补充DHA？

243 Q18 每个孕妈妈都需要喝孕妇奶粉吗？
243 Q19 补钙只喝骨头汤就行吗？
243 Q20 孕期吃山楂有流产危险吗？
243 Q21 产后多喝母鸡汤能帮助泌乳吗？
244 Q22 产后要多喝红糖水吗？
244 Q23 产后吃的菜越淡越好吗？
244 Q24 坐月子能吃人参吗？
244 Q25 哺乳妈妈能吃麦乳精吗？
244 Q26 蔬菜水果水气大，月子期应忌食吗？
245 Q27 产后1个月开始节食减肥合适吗？
245 Q28 夜里还要喂奶，不想早起，早餐和午餐一起吃可以吗？
245 Q29 听说火腿有利于长伤口，要多吃吗？
245 Q30 产后吃海鲜会引起刀口发炎吗？
245 Q31 产后能喝高脂肪浓汤吗？

第八章

新手妈妈哺喂课堂

248 Q01 新妈妈没奶怎么办？
248 Q02 乳房红肿胀痛怎么办？
248 Q03 泌乳后每天应该喂多少次？
249 Q04 妈妈得了急性乳腺炎怎么办？
249 Q05 乙肝妈妈能哺乳吗？
249 Q06 妈妈感冒了，还能给宝宝喂奶吗？
250 Q07 上班族妈妈怎样喂奶？
250 Q08 哺乳期乳房有哪些禁忌？
251 Q09 宝宝不吃母乳怎么办？
251 Q10 如何判断宝宝是否吃饱了？
251 Q11 宝宝吐奶怎么办？
252 附录 孕产期安全用药指南

孕产妇 营养饮食大全

王琪 主编
汉竹 编著



中国轻工业出版社

孕产妇营养饮食大全





前言

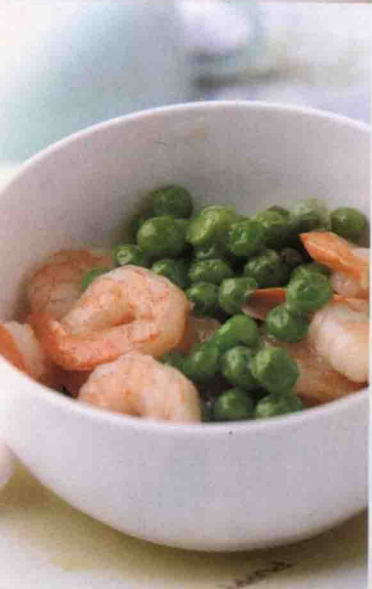


试想一下, 经过 280 天的孕育, 要使一个只能用显微镜才能看到的受精卵发育成为一个有着鲜活生命的新生儿, 母亲一个人需要承担两个人的营养需要。可见维持良好的营养状态, 对孕妈妈本身以及胎宝宝的正常发育来说有多么重要。

十月怀胎, 一朝分娩。终于, 伴随着一声响亮的啼哭, 你就是那个宝宝的妈妈了, 他为你的人生开启了全新的旅程, 你从此也多了一份甜蜜的负担。

分娩后, 新妈妈经过生产时的用力与出血, 体力和精力耗损较大, 需要 5~6 周的时间才能恢复到孕前的生理状态, 这期间新妈妈的饮食营养和身体状态的调养至关重要。

孕前、产后, 究竟吃什么, 怎么调补才更科学、更有效呢? 我们不妨从那一碗碗精心烹制的佳肴中, 找到营养答案。



目录

第一章

孕前营养储备少不了

- 12 写给正在备孕或已经怀孕的你
- 14 孕妈妈的营养计划从孕前3个月开始
 - 19 备孕女性推荐食谱
 - 19 棒骨海带汤
 - 20 牛奶洋葱汤
 - 20 芹菜拌花生
 - 21 鲜奶炖木瓜雪梨
 - 21 肉蛋羹
- 22 准爸爸需要补充哪些营养
 - 24 备孕男性推荐食谱
 - 24 银耳鹌鹑蛋
 - 25 炆胡萝卜丝
 - 25 清蒸牡蛎
 - 25 粽香糯米骨
- 26 能吃 or 不能吃, 饮食宜忌告诉你

第二章

孕期必需的营养素

- 30 蛋白质——胎宝宝生长发育的“原材料”
 - 31 推荐食谱 虾仁豆腐 三丝牛肉
- 32 脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养
 - 33 推荐食谱 鸭肉冬瓜汤 板栗烧子鸡
- 34 碳水化合物——胎宝宝的“热量站”
 - 35 推荐食谱 糯米粥 鲜蘑炒豌豆
- 36 叶酸——预防畸形和缺陷儿的“生力军”
 - 37 推荐食谱 鲜虾芦笋 香菇油菜
- 38 膳食纤维——肠道“清道夫”
 - 39 推荐食谱 豆苗拌银耳

- 40 钙——促进胎宝宝骨骼发育的“原动力”

- 41 推荐食谱 奶酪烤鸡翅 豆腐鲈鱼汤

- 42 铁——拒绝妊娠贫血

- 43 推荐食谱 鸭血豆腐汤 猪肝拌菠菜

- 44 维生素A——不可或缺的营养素

- 45 推荐食谱 胡萝卜炖牛肉 盐水鸡肝

- 46 维生素B₁——神经功能的重要助手

- 47 推荐食谱 豌豆鸡丝 清蒸大虾

- 48 维生素B₂——避免胎宝宝生长发育迟缓

- 49 推荐食谱 奶酪蛋汤

- 50 维生素C——保护孕妈妈的骨骼和牙齿

- 51 推荐食谱 西红柿炖豆腐 芝麻苘蒿

- 52 维生素D——胎宝宝骨骼生长的促进剂

- 53 推荐食谱 牛奶大米粥 五色玉米羹

- 54 维生素E——胎宝宝的健康使者

- 55 推荐食谱 豆腐炖油菜心

第三章

孕期同步营养餐

- 58 孕1月——小生命在降临

- 60 早餐 黄豆芝麻粥

- 60 午餐 红枣鸡丝糯米饭

- 61 晚餐 乌鸡滋补汤 冰糖藕片

- 62 本月推荐套餐

- 62 主食 牛肉饼

- 62 粥 燕麦南瓜粥

- 62 汤 芥菜干贝汤

- 63 热菜 家常焖鳊鱼

- 63 凉菜 香椿苗拌核桃仁

- 63 饮品 红枣花生蜂蜜汤

- 64 孕2月——补充各类营养素

- 66 早餐 香菇肉粥

- 66 午餐 糖醋莲藕

- 67 晚餐 水果拌酸奶 鸡脯扒小白菜