

孕产育专家团队倾力权威奉献
成就聪明宝宝与健康妈妈的营养饮食实用全书

孕期 营养 同步 指导大全

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玖◎编著



最新

实用

专业

- ☆ 诠释必备的营养素
- ☆ 介绍孕期健康食物
- ☆ 归纳每月膳食要点
- ☆ 提示饮食注意事项
- ☆ 提供每日饮食方案
- ☆ 展示同步营养食谱



中国轻工业出版社

孕期 营养 同步 指导大全

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养同步指导大全/陈咏玫编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5019-8703-0

I. ①孕… II. ①陈… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②产妇-营养卫生-基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026419号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强 封面设计: 胡 椒

版式设计: 佟小坤 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5月第1版第1次印刷

开 本: 770×980 1/16 印张: 24

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8703-0 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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111344S7X101ZBW

全面获得孕育知识 轻松享受阅读快感

—— 本套孕育书亮点多多

将充实的图书内容与读者阅读舒适感完美结合

亮点1

目前的图书开本种类繁多，我们从照顾读者阅读舒适感的角度出发，兼顾本套丛书图文并茂的特点，选择了适中的开本，既能最大限度地体现图片与文字的阅读美感，又能减轻孕产妇阅读时的负担，使读者在阅读时身心放松。

在绿色环保的同时具有柔软舒适的手感

亮点2

本套丛书采用的纸张是轻型纸，这种纸张为纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，将图书纸张中对人体有害的挥发性化学因子减少到最低限度。另外，轻型纸装订成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。本套丛书采用轻型纸，既体现了绿色环保、低碳生活的要求，又能保护孕产妇的健康与安全。

温馨唯美的版式与图片，为您带来阅读美感

亮点3

本套丛书在版式设计 with 图片制作方面，充分考虑到孕产妇的心理感受，突出体现了温馨、充实、唯美等特点，既能为读者带来阅读美感，又能使读者体验到孕育的幸福与充实。



全面关注细节，减轻阅读疲劳

本套丛书从孕产妇的身体状况出发，考虑到孕产妇的视神经容易疲劳，因此从每页字数的多少、字体字号的大小、行间距的控制以及色调的调配等方面，采用最适合孕产妇阅读的设计，减轻阅读的疲劳感，提升阅读的舒适感。



体例新颖合理，内容贴近现实

本套丛书的编创团队在医院孕产育专家的指导下，走访了大量孕产妇，精心提炼了目前读者最关心的知识点，采用新颖合理的体例编排和通俗温馨的语言风格，使读者能够得到最丰富、最实用、最贴心的专业指导。

我们所有的努力，都是为了您的阅读感受……

感谢本书编委会成员（以姓氏笔划为序）

于爱英、邓革媛、毛 增、王春风、王春花、尹 念、付大英、付志勇、冯 月
史淑祥、叶立勇、叶立猛、叶学益、叶金强、关海红、刘 婷、刘小敏、刘建伟
李 飞、李 培、李 皓、李如珍、李红霞、齐 凤、陈红燕、陈咏玫、何广举
何三花、何冬元、何东键、何燕飞、何德功、宋犀堃、佟 伟、佟树贞、吴登奎
吴锦霞、杨 帆、杨文告、杨旺庆、杨传红、杨雅琴、张 卉、张 晶、武万里
周亚丽、郑 远、郑 红、郑国权、胡晶爽、莫义亮、唐 玲、傅晓云、黄美艳



Chapter ONE

第一章

孕前需要了解的营养饮食常识



孕前营养饮食调养 / 030

- 孕前营养对优生的重要性 / 030
- 了解自身，做好营养准备 / 030
- 均衡营养能够使母子都健康 / 031
- 改变孕前不良饮食习惯 / 031
- 通过饮食调节身体酸碱平衡 / 031
- 提早进行营养储备 / 032
- 孕前营养饮食要合理 / 032
- 营养补充有安全限量 / 033
- 不可忽视营养素的作用 / 033
- 适当多吃水果与蔬菜 / 034
- 夫妻饮食调养一样重要 / 034
- 避免食物被污染 / 035
- 保证热能的充足供给 / 035
- 保证充足的优质蛋白质 / 035
- 保证脂肪的供给 / 036
- 保证充足的矿物质元素 / 036
- 供给适量的维生素 / 036
- 防止营养过剩 / 036

养成良好的饮食习惯 / 037

- 改掉偏食、挑食的毛病 / 037
- 不可孕前节食减肥 / 037
- 远离香烟的危害 / 038
- 停止饮酒与酗酒 / 038
- 少喝咖啡 / 038
- 过于偏爱肉食不易受孕 / 039
- 减少高糖食品的摄入 / 039
- 避免过食辛辣 / 040
- 不爱吃肉的替代食物调理法 / 040
- 不爱吃鱼的替代食物调理法 / 041
- 不爱喝牛奶的替代食物调理法 / 041
- 不爱吃蔬菜的替代食物调理法 / 042
- 不可忽视食品中的潜在危害 / 042
- 选购食物应建立安全防线 / 043
- 孕前一日饮食建议 / 043



营养饮食食谱 / 044

芝麻粥 / 044

三合面发糕 / 044

小窝头 / 045

桂花馒头 / 045

黑豆赤豆粥 / 045

玉米面红糖发糕 / 046

当归黄瓜肉丝 / 046

水果牛奶 / 046

紫菜丝瓜瘦肉汤 / 047

黄瓜拌猪肝 / 047

樱桃萝卜 / 048

番茄黄花菜打卤面 / 048

羊肾杜仲五味汤 / 049

泥鳅炖豆腐 / 049

泥鳅汤 / 049

素炒三鲜 / 050

蒜苗炆肉丝 / 050

醋烹绿豆芽 / 051

三鲜炒饼 / 051

第二章

孕妈妈不可或缺的营养物质



叶酸

——预防神经管畸形 / 054

叶酸的益处 / 054

缺乏叶酸的危害 / 054

叶酸的建议摄入量 / 054

维生素B₁

——大脑维生素 / 055

维生素B₁的益处 / 055

缺乏维生素B₁的危害 / 055

维生素B₁的建议摄入量 / 055

富含维生素B₁的食物 / 055

维生素B₂

——促生长因子 / 056

维生素B₂的益处 / 056

缺乏维生素B₂的危害 / 056

维生素B₂的建议摄入量 / 056

维生素B₆

——促进蛋白质代谢 / 057

维生素B₆的益处 / 057

缺乏维生素B₆的危害 / 057

维生素B₆的建议摄入量 / 057

富含维生素B₆的食物 / 057

维生素B₁₂

——预防贫血的因子 / 058

维生素B₁₂的益处 / 058

缺乏维生素B₁₂的危害 / 058

维生素B₁₂的建议摄入量 / 058

富含维生素B₁₂的食物 / 058

维生素E

——血管清道夫 / 059

维生素E的益处 / 059

缺乏维生素E的危害 / 059

维生素E的建议摄入量 / 059

维生素C

——提高免疫力 / 060

维生素C的益处 / 060

缺乏维生素C的危害 / 060

维生素C的建议摄入量 / 060

富含维生素C的食物 / 060

维生素A

——促进细胞分化 / 061

维生素A的益处 / 061

缺乏维生素A的危害 / 061

维生素A的建议摄入量 / 061

富含维生素A的食物 / 061

维生素D

——骨骼生长促进剂 / 062

维生素D的益处 / 062

缺乏维生素D的危害 / 062

维生素D的建议摄入量 / 062

富含维生素D的食物 / 062

维生素K

——加快凝血 / 063

维生素K的益处 / 063

缺乏维生素K的危害 / 063

维生素K的建议摄入量 / 063

富含维生素K的食物 / 063

钙

——坚实母子的骨骼 / 064

钙的益处 / 064

缺钙的危害 / 064

钙的建议摄入量 / 064

富含钙的食物 / 064

铁

——拒绝贫血 / 065

铁的益处 / 065

缺铁的危害 / 065

铁的建议摄入量 / 065

锌

——生命的齿轮 / 066

锌的益处 / 066

缺锌的危害 / 066

锌的建议摄入量 / 066

富含锌的食物 / 066

铜

——助孕的新星 / 067

铜的益处 / 067

缺铜的危害 / 067

铜的建议摄入量 / 067

碘

——健全宝宝的心智 / 068

碘的益处 / 068

缺碘的危害 / 068

碘的建议摄入量 / 068

富含碘的食物 / 068

蛋白质

——生命的基础 / 069

蛋白质的益处 / 069

缺乏蛋白质的危害 / 069

蛋白质的建议摄入量 / 069

富含蛋白质的食物 / 069

DHA

——不可缺少的“脑黄金” / 070

DHA的益处 / 070

缺乏DHA的危害 / 070

DHA的建议摄入量 / 070

富含DHA的食物 / 070

脂肪

——不可缺少的营养素 / 071

脂肪的益处 / 071

缺乏脂肪的危害 / 071

脂肪的建议摄入量 / 071

富含脂肪的食物 / 071

卵磷脂

——益智营养素 / 072

卵磷脂的益处 / 072

缺乏卵磷脂的危害 / 072

卵磷脂的建议摄入量 / 072

富含卵磷脂的食物 / 072

碳水化合物

——人体第一能量 / 073

碳水化合物的益处 / 073

缺乏碳水化合物的危害 / 073

碳水化合物的建议摄入量 / 073

富含碳水化合物的食物 / 073

膳食纤维

——肠胃的清道夫 / 074

膳食纤维的益处 / 074

缺乏膳食纤维的危害 / 074

膳食纤维的建议摄入量 / 074

水

——生命的润滑剂 / 075

水对怀孕的益处 / 075

身体缺水的危害 / 075

水的建议摄入量 / 075

适合孕妇喝的水 / 075

第三章

孕妈妈必吃的健康食物



玉米

——粗粮中的营养皇后 / 078

对怀孕的好处 / 078

最佳食用方法 / 078

排骨玉米汤 / 079

玉米面蒸饺 / 079

小米

——滋补安胎 / 080

对怀孕的好处 / 080

最佳食用方法 / 080

小米面黄豆面发糕 / 081

小米红枣粥 / 081

芝麻蜂蜜小米粥 / 081

红薯

——预防便秘 / 082

对怀孕的好处 / 082

最佳食用方法 / 082

食用红薯不宜过量 / 082

蜜汁红薯 / 083

栗子红薯排骨汤 / 083

黑芝麻红薯粥 / 083

芝麻

——美肤健脑 / 084

对怀孕的好处 / 084

最佳食用方法 / 084

芝麻粥 / 085

桑葚芝麻糕 / 085

绿豆

——排毒护肾的卫士 / 086

对怀孕的好处 / 086

最佳食用方法 / 086

孕期不宜过多食用绿豆 / 086

草莓绿豆粥 / 087

三色银芽 / 087

大豆

——优质的植物肉 / 088

对怀孕的好处 / 088

最佳食用方法 / 088

黄豆炖牛肉 / 089

黄豆猪脚汤 / 089

花生

——健脑益智果 / 090

对怀孕的好处 / 090

最佳食用方法 / 090

花生鱼头汤 / 091

花生拌菠菜 / 091

花生红枣粥 / 091

核桃

——益智佳果 / 092

对怀孕的好处 / 092

最佳食用方法 / 092

板栗核桃粥 / 093

核桃仁豌豆羹 / 093

红枣

——天然维生素丸 / 094

对怀孕的好处 / 094

最佳食用方法 / 094

如何选购红枣 / 094

红枣粳米粥 / 095

红枣小米小豆粥 / 095

红枣胡萝卜银耳羹 / 095

紫菜

——海洋蔬菜 / 096

对怀孕的好处 / 096

最佳食用方法 / 096

沙锅紫菜汤 / 097

紫菜鳗鱼卷 / 097

黑木耳

——肠道清道夫 / 098

对怀孕的好处 / 098

最佳食用方法 / 098

双耳猪脑羹 / 099

木耳炒黄花菜 / 099

香菇

——山珍之王 / 100

对怀孕的好处 / 100

最佳食用方法 / 100

香菇炒菜花 / 101

山药香菇鸡 / 101

鲫鱼

——最常见的滋补品 / 102

对怀孕的好处 / 102

最佳食用方法 / 102

清炖鲫鱼 / 103

鲫鱼枸杞汤 / 103

鲈鱼

——益体益智的佳品 / 104

对怀孕的好处 / 104

最佳食用方法 / 104

鲈鱼的选购储存 / 104

清蒸鲈鱼 / 105

香菇炖鲈鱼 / 105

虾

——补钙能手 / 106

对怀孕的好处 / 106

最佳食用方法 / 106

吃虾时的注意事项 / 106

豌豆炒虾仁 / 107

清蒸枸杞虾 / 107

海参

——养胎利产的美食 / 108

对怀孕的好处 / 108

最佳食用方法 / 108

海参鸽蛋 / 109

白菜烧海参 / 109

牛肉

——肉中骄子 / 110

对怀孕的好处 / 110

最佳食用方法 / 110

牛肉炖萝卜 / 111

阿胶牛肉汤 / 111

菠菜牛肉 / 111

兔肉

——荤中之素 / 112

对怀孕的好处 / 112

最佳食用方法 / 112

红烧兔肉 / 113

黑豆煲兔肉 / 113

鸡肉

——优质滋补品 / 114

对怀孕的好处 / 114

最佳食用方法 / 114

榨菜鸡丝 / 115

鸡肉卤饭 / 115

鸡蛋

——理想的营养库 / 116

对怀孕的好处 / 116

最佳食用方法 / 116

韭菜炒鸡蛋 / 117

番茄炒蛋 / 117

牛奶

——液体黄金 / 118

对怀孕的好处 / 118

最佳食用方法 / 118

牛奶玉米羹 / 119

桃仁牛奶芝麻糊 / 119

木瓜牛奶 / 119

栗子

——千果之王 / 120

对怀孕的好处 / 120

最佳食用方法 / 120

板栗烧鸡 / 121

栗子红枣酪 / 121

白萝卜

——廉价小人参 / 122

对怀孕的好处 / 122

最佳食用方法 / 122

萝卜卷沙拉 / 123

牛腩萝卜汤 / 123

冬瓜

——利尿消肿专家 / 124

对怀孕的好处 / 124

最佳食用方法 / 124

排骨冬瓜汤 / 125

冬瓜菠菜羊肉汤 / 125

芹菜

——降压降糖良蔬 / 126

对怀孕的好处 / 126

最佳食用方法 / 126

芹菜香菇 / 127

香干肉丝芹菜 / 127

南瓜

——妊娠糖尿病的克星 / 128

对怀孕的好处 / 128

最佳食用方法 / 128

南瓜蒸肉 / 129

南瓜粥 / 129

番茄

——菜中之果 / 130

对怀孕的好处 / 130

最佳食用方法 / 130

番茄炖牛腩 / 131

番茄焖豌豆 / 131

丝瓜

——解毒消暑又安胎 / 132

对怀孕的好处 / 132

最佳食用方法 / 132

丝瓜的选购与储藏 / 132

丝瓜炒鸡蛋 / 133

丝瓜瘦肉汤 / 133

西瓜

——夏季瓜果之王 / 134

对怀孕的好处 / 134

最佳食用方法 / 134

西瓜酪 / 135

瓜丁肉丝 / 135

香蕉

——富钾的快速能源 / 136

对怀孕的好处 / 136

最佳食用方法 / 136

香蕉粥 / 137

香蕉土豆泥 / 137

芝麻香蕉卷 / 137

苹果

——益智的健康之果 / 138

对怀孕的好处 / 138

最佳食用方法 / 138

蒸煮苹果甘薯 / 139

苹果鲫鱼汤 / 139

橙子

——补维C的佳果 / 140

对怀孕的好处 / 140

最佳食用方法 / 140

橙子胡萝卜汁 / 141

橙味南瓜羹 / 141

橙汁猕猴桃洋葱汤 / 141

柠檬

——酸酸甜甜益母果 / 142

对怀孕的好处 / 142

最佳食用方法 / 142

柠檬糖 / 143

柠檬鸭肝 / 143

柠檬鲑鱼 / 143



第四章

怀孕1个月的营养饮食方案



孕1月的营养饮食要点 / 146

补充营养要科学 / 146

遵循少食多餐的原则 / 146

保证优质蛋白的供给 / 147

补充脂肪很重要 / 147

不可忽视碳水化合物的补给 / 148

适当地补充叶酸 / 148

增加铁元素的摄入 / 149

多吃富含锌元素的食物 / 149

孕早期钙的摄入量 / 149

孕1月的营养饮食注意事项 / 150

吃得多不如吃得好 / 150

全麦食品营养好 / 150

适当多吃水果 / 151

营养蔬菜不可少 / 151

孕早期吃零食的原则 / 152

选择性地吃些零食 / 152

不能多吃的零食 / 153

少喝可乐、咖啡 / 153

少吃辛辣食物 / 153

少吃高糖食物 / 153

尽量不吃快餐 / 153

少吃方便食品 / 154

少吃油炸食品 / 154

少吃腌制食品 / 154

少吃微波炉加热的食品 / 154

远离各种污染食品 / 155

减少烟酒的危害 / 155

孕期服药需谨慎 / 155

不可盲目进食补药 / 156

自我调整饮食习惯 / 156

孕1月的营养饮食安排 / 157

制订一份可行的营养计划 / 157

怀孕1个月的食物选择 / 157

孕1月的早餐安排 / 158

孕1月的午餐安排 / 158

孕1月的晚餐安排 / 158

本月周一食谱安排 / 159

本月周二食谱安排 / 159

本月周三食谱安排 / 159

本月周四食谱安排 / 159

本月周五食谱安排 / 160

本月周六食谱安排 / 160

本月周日食谱安排 / 160

孕初期每日食物构成推荐参考 / 160

孕1月的营养饮食食谱 / 161

香椿饼 / 161

温拌面 / 161

百合糕 / 162

糖醋排骨 / 162

姜汁炖鸡 / 163

香辣黄瓜条 / 163

碎米芽菜 / 164

葱头红烧鱼 / 164

珊瑚白菜 / 165

甜脆银耳盅 / 165

荸荠豆浆 / 166

雪菜黄鱼汤 / 166

紫菜冬瓜肉粒汤 / 166

花生蹄花汤 / 167

什锦豆腐汤 / 167

什锦炒饭 / 167

第五章

怀孕2个月的营养饮食方案



孕2月的营养饮食要点 / 170

注重饮食的质量 / 170

遵循少食多餐原则 / 170

饮食应多样化 / 171

孕吐期间饮食宜清淡 / 171

安排饮食应合理均衡 / 172

注重对早孕反应的调理 / 172

食物要利于消化 / 173

保障胎儿所需的营养 / 173

设法满足孕妈妈的食欲 / 174

孕2月的营养饮食注意事项 / 175

注意补充水分 / 175

多食豆类好处多 / 175

多食绿叶蔬菜 / 176