

妈妈宝宝
系列

吃好、吃对是孕产期最重要的事
专家同步指导，科学饮食带来健康好“孕”
妈妈美丽幸福，宝宝健康聪明，从“吃”开始

孕产期营养 同步指导

吴光驰/编著



中国纺织出版社

妈妈宝宝系列



孕产期 营养 同步指导

吴光驰 / 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养全程指导 / 吴光驰编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.5

(妈妈宝宝系列)

ISBN 978-7-5064-8779-5

I. ①孕… II. ①吴… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识③孕妇—妇幼保健—基本知识④产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R153.1
②R175.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294654号

责任编辑: 胡 敏 韩 婧

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21

字数: 377千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

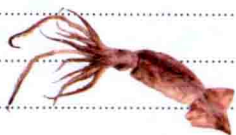


目录



孕前 好孕需要好营养

好孕饮食细节	16	核桃	34
平衡+全面才能好孕	16	花生	35
孕前补铁	17	壮阳食物助好孕	36
孕前补叶酸	18	猪肝	36
孕妇奶粉提前喝	19	鸡肝	37
如何通过饮食改善准爸爸的精子 质量	20	牛肚	38
小心食物“杀精”	21	猪肚	39
外出就餐要减少	22	韭菜	40
孕前喝酸奶的诀窍	23	羊肉	41
上班的准妈妈，最好别吃盒饭了	24	含锌、硒食物改善精子质量	42
孕前应避免的食物	25	海带	42
远离各种食物添加剂	26	虾	43
小心反式脂肪	27	贝类	44
备孕用药需谨慎	28	猪肉	45
吃火锅存在安全风险	29	紫菜	46
好营养带来好孕	30	蛋类	47
增强精子活性饮食	30	补充胆碱让宝宝更聪明	48
海参	30	瘦肉类	48
鳝鱼	31	绿叶蔬菜	49
鱿鱼	32	鸡蛋	50
黑芝麻	33	豆制品	51



排除毒素，创造干净内环境的

食物	52
香蕉	52
动物血	53
番茄	54
魔芋	55
草莓	56
糙米	57
苹果	58
西瓜	58

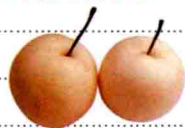


红小豆	59
菠菜	60
黑木耳	61
抗二手烟的食物	62
海鱼	62
韭菜	63
预防胎儿畸形的食物	64
豆芽	64
绿叶蔬菜	65

第二章

孕早期 护胎养胎的关键期

孕早期关键营养	68	孕期怎样喝牛奶	82
孕早期的膳食原则	68	怎样吃鸡蛋最健康	83
怎样去掉蔬菜水果上的农药	69	怀孕了怎么吃水果	84
怎样喝水更安全	71	维生素制剂不能替代蔬菜水果	85
准妈妈尽可能少喝的饮料	72	怎样吃鱼最健康	86
孕妇奶粉怎么喝	73	怎么喝蜂蜜最好	87
为什么孕早期爱吃酸	74	与菌菇保持零距离	88
准妈妈吃全素对胎宝宝有哪些		孕1月营养饮食细节	89
害处	74	孕2月营养饮食细节	90
好的生活习惯能缓解孕吐	75	孕3月营养饮食细节	91
吃鸡蛋也要讲科学	76	孕早期特效营养保健康	92
吃出来的漂亮宝宝	77	减轻孕吐反应的特效食物	92
可能导致胎儿畸形的五类食物	78	柚子	92
偏食准妈妈怎么纠正	79	梨	93
小心可能导致流产的食物	80	苹果	94



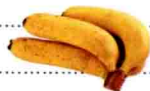
柠檬	95
生姜	96
牛肉	97
补充叶酸的食物	98
西蓝花	98
绿叶蔬菜	99
橘子	100
动物内脏	101
补充维生素A的食物	102
胡萝卜	102
菠菜	103
豌豆苗	104
青椒	105
缓解孕初期疲劳的饮食方案	106
豆类	106
菠菜	107
香蕉	108
金枪鱼	108
麦片	109
开胃、增加食欲的食物	110
萝卜	110
黄瓜	111
山药	112
虾	113
菌类	114
番茄	115
预防便秘的食物	116
土豆	116
玉米	117
黄豆	118
芋头	119



安胎保胎的食物	120
鱼类	120
黄豆芽	121
苹果	122
芝麻	123
核桃	124
玉米	125
牛奶	125
帮助稳定情绪的食物	126
猕猴桃	126
小米	127
饮食调理助好眠	128
牛奶	128
红枣	129
苹果	130
核桃	130
蜂蜜	131
护牙固齿的食物	132
绿茶	132
牛奶	133
先兆流产的饮食调养	134
燕麦	134
鲫鱼	135
鸡蛋	136
豆类及豆制品	137
孕期防辐射饮食	138
红色蔬果	138
动物肝脏	139
海带	140
黑木耳	141
每日一菇提高抵抗力	142
平菇	142



香菇	143	孕早期的健康饮品	150
猴头菇	144	白开水	150
金针菇	145	牛奶酸奶	150
草菇	146	豆浆	151
竹荪	147	果蔬汁	152
排毒水果让你更美丽	148	吃出来的好心情	154
大枣	148	豆类	154
柠檬	148	菠菜	155
柑橘	149	香蕉	156
香蕉	149	樱桃	157



第三章

孕中期 饮食进补的黄金期

孕中期关键营养	160	黄鱼	171
孕中期要怎么吃	160	豆腐	172
如何控制好进补的量	161	海带	173
准妈妈怎么喝汤最好	162	孕中期补蛋白食物	174
怎样补钙最科学	163	兔肉	174
妊娠期糖尿病准妈妈的饮食		鱼肉	175
原则	164	补铁预防孕中期贫血	176
孕中期怎样吃零食	165	鸡肉	176
孕4月营养饮食细节	166	黑木耳	177
孕5月营养饮食细节	167	鸭肉	178
孕6月营养饮食细节	168	动物血	179
孕7月营养饮食细节	169	开胃又营养的一些小零食	180
孕中期特效营养保健康	170	红枣	180
促进胎宝宝大脑发育的食物	170	板栗	180
金针菇	170	花生	181
		瓜子	181



饮食防晒最安全	182
番茄	182
柠檬	183
坚果	184
鱼类	185
适合准妈妈的粗粮	186
玉米	186
甘薯	187
糙米	188
荞麦	189
为好孕加“油”	190
肉类	190
干果类	191
橄榄油	192
花生油	192
茶油	193
大豆油	193
补钙防止下肢痉挛	194
豆制品	194
海产品	195
牛奶和乳制品	196
骨头类食品	197
补锌食物让宝宝更强壮	198
牡蛎	198
芝麻	198
牛肉	199
补硒护肝排毒	200
玉米	200
虾	200
动物肝肾	201



补碘让宝宝更聪明	202
海带	202
紫菜	202
带鱼	203
黄鱼	203
缓解腰酸背痛的食物	204
柠檬	204
山药	205
枸杞子	206
芹菜	207
预防便秘的食物	208
香蕉	208
甘薯	208
圆白菜	209
粗粮	210
竹笋	211
帮助控制体重的健康食物	212
酸奶	212
绿叶蔬菜	213
瘦肉	214
豆类及豆制品	215
消除妊娠纹的食物	216
猕猴桃	216
番茄	217
三文鱼	218
西蓝花	219
海带	220
黄豆	221



孕晚期关键营养	224	缓解紧张情绪，帮助入眠的	
孕晚期的营养需求	224	食物	244
孕晚期好的饮食习惯	225	香蕉	244
孕晚期对微量元素和维生素的		牛奶	245
需求	226	蜂蜜	246
孕晚期腹胀如何饮食调理	228	甜杏仁	246
孕晚期胃痛饮食对策	229	蘑菇	247
下肢静脉曲张饮食对策	229	产前促进乳汁分泌的食物	248
蛋白粉保健品不宜乱吃	230	鲫鱼	248
补充蛋白质不能吃得太过	230	鲤鱼	249
孕晚期补蛋白，产后奶水多	230	白菜	249
孕8月营养元素补充方案	231	虾仁	250
孕9月营养元素补充方案	232	蘑菇	251
孕10月营养元素补充方案	233	补充不饱和脂肪酸的食物	252
孕晚期特效营养保健康	234	松仁	252
待产期储备体力的食物	234	核桃	253
鸡肉	234	养肝治贫血的食物	254
小米	235	红枣	254
瘦肉类	236	黄花草	255
海产品	237	紫菜	256
帮助宝宝视力发育的食物	238	菠菜	257
鱼类	238	动物肝脏	258
枸杞子	239	牛肉	259
高钙食物	240	预防上火的食物	260
绿叶蔬菜	241	番茄	260
产房里的食物	242	黄瓜	261
巧克力	242	绿豆	262
小米	242	苦瓜	263
蜂蜜	243		

缓解便秘的食物	264
酸奶.....	264
甘薯.....	264
绿叶蔬菜.....	265
菌类.....	265
缓解痔疮的食物	266
新鲜水果.....	266
膳食纤维.....	267
补钙的食物	268
排骨.....	268
银鱼.....	269
虾米.....	269



豆制品.....	270
海带.....	271
消水肿、降血压的食物	272
豆芽.....	272
芹菜.....	273
冬瓜.....	274
鱼类.....	275
鸭肉.....	276
洋葱.....	277
帮助顺产的食物	278
豆腐皮.....	278
空心菜.....	279



第五章

产后坐月子

恢复调养的关键期

产后恢复营养细节	282
控制总热能.....	282
多吃含钙丰富的食物.....	283
多吃含铁丰富的食物.....	283
合理摄取必需脂肪.....	283
多吃富含维生素、矿物质的 蔬菜.....	283
饮食要稀、软、精、杂.....	284
坐月子期间的正确饮食原则.....	285
坐月子期间的错误饮食习惯.....	287
乳汁不足怎么办.....	289
哺乳妈妈饮食禁忌.....	290

坐月子特效营养保健康	292
促进伤口恢复的食物.....	292
萝卜.....	292
莲藕.....	293
猪瘦肉.....	294
鲫鱼.....	295
圆白菜.....	296
燕麦.....	296
排骨.....	297
特殊妈妈的退奶食物	298
麦芽.....	298
花椒.....	299
母鸡.....	299



下奶、增加奶水的食物	300	甘薯	315
红小豆	300	淡化疤痕的食物	316
通草	301	黄瓜	316
莴笋	301	猕猴桃	317
鲫鱼	302	海带	318
鲤鱼	302	番茄	319
米酒	303	改善体虚的食物	320
木瓜	304	当归	320
黄豆	305	西洋参	321
排毒、提高免疫力的食物	306	党参	322
玉米	306	小米	323
海带	307	收腹、紧致皮肤的食物	324
改善食欲的食物	308	猪蹄	324
豆腐	308	三文鱼	325
菌类	309	鳄梨	325
防脱发的食物	310	帮助睡眠的食物	326
枸杞子	310	牛奶	326
黄芪	311	羊肉	327
防便秘、痔疮的食物	312	百合	328
黑木耳	312	蛤蜊	328
蜂蜜	313	桂圆	329
糯米	314		

附录 怀孕期间不可不知的各种饮食、用药禁忌

有较强致畸作用的西药	330	需要小心的危险食物	332
慎用的中成药	331	饭后容易犯的几个错误	333
最常犯的几个饮食习惯错误	331		



怀孕了，吃什么，怎么吃
轻松满足你的营养和胃口



小小不适别害怕
孕期健康吃出来

妈妈宝宝系列



孕产期 营养 同步指导

吴光驰 / 编著



中国纺织出版社



孕产期营养
同步指导



怀孕了，准妈妈和家人最关心的是健康饮食的问题，因为怀孕10月的不同时期胎宝宝和准妈妈对营养的需求也会变化，所以怎样吃对、怎样吃好、怎样吃最健康是每个准妈妈最关心的问题。

本书不采用繁琐的说教，而是采用最简单的“食材+菜谱”的形式，解决准妈妈孕期可能遇到的小毛病、小困扰，看着简单，做着容易。

孕前怎样吃才能提高受孕率，预防胎儿畸形？

孕早期反应严重，吃什么能止吐？吃什么能开胃？

总是担心宝宝的安全，吃什么能安胎护胎？

孕中期妊娠纹出现，毛孔变粗大，吃什么能缓解这些烦恼？

孕晚期吃什么能让分娩更顺利？

孕期各种小毛病怎样靠吃来缓解？

分娩后吃什么能快速恢复？

坐月子吃什么奶水才能又好又足？

产后怎样吃才能恢复好身材？

.....

本书分别从孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、产后坐月子五个部分，针对每个时间段的特点，贴心为准妈妈准备了针对性的营养方案，孕期营养问题一并解决。



孕前 好孕需要好营养

好孕饮食细节	16	核桃	34
平衡+全面才能好孕	16	花生	35
孕前补铁	17	壮阳食物助好孕	36
孕前补叶酸	18	猪肝	36
孕妇奶粉提前喝	19	鸡肝	37
如何通过饮食改善准爸爸的精子		牛肚	38
质量	20	猪肚	39
小心食物“杀精”	21	韭菜	40
外出就餐要减少	22	羊肉	41
孕前喝酸奶的诀窍	23	含锌、硒食物改善精子质量	42
上班的准妈妈，最好别吃盒饭了	24	海带	42
孕前应避免的食物	25	虾	43
远离各种食物添加剂	26	贝类	44
小心反式脂肪	27	猪肉	45
备孕用药需谨慎	28	紫菜	46
吃火锅存在安全风险	29	蛋类	47
好营养带来好孕	30	补充胆碱让宝宝更聪明	48
增强精子活性饮食	30	瘦肉类	48
海参	30	绿叶蔬菜	49
鳝鱼	31	鸡蛋	50
鱿鱼	32	豆制品	51
黑芝麻	33		

