

# 孕产

# 营养

## 同步必读

北京市海淀妇幼保健院副主任医师 徐文 编著

- 孕期全面均衡摄取营养素，优孕优生
- 孕期同步营养指导，方便实用
- 孕期常见疾病饮食调理，安全无副作用

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

中国妇女出版社

芝宝贝 zhibaby

始于2006年

# 孕产

# 营养

## 同步必读

北京市海淀妇幼保健院副主任医师 徐文 编著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产营养同步必读 / 徐文编著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5127-0737-5

I. ①孕… II. ①徐… 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 ( 2013 ) 第138255号

## 孕产营养同步必读

---

作 者: 徐 文 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 )

65133161 ( 邮购 )

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0737-5

定 价: 34.80元

---

版权所有 侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



# 目录 CONTENTS

## 第一章

# 吃出聪明健康胎宝宝

### 孕期营养关乎宝宝的智力发育····· 2

- 孕妈妈的营养决定着宝宝的智力····· 2
- 营养充足能促进胎宝宝的大脑发育····· 2
- 大脑发育的时机····· 3
- 孕妈妈缺乏营养会阻碍胎宝宝神经系统的发育····· 3
- 孕妈妈营养良好，所生的宝宝很健康·· 4
- 饮食也是胎教的内容之一····· 4
- 营养充足的孕妈妈很少出现孕期不适·· 5
- 缺乏营养素的孕妈妈也会生出异常儿·· 5

### 孕期体重的合理控制····· 6

- 影响食欲的因素····· 6
- 情绪和进食····· 7
- 怎样避免贪嘴····· 7
- 平衡膳食····· 8
- 合理膳食的目标····· 8
- 烹调适度，平衡摄入····· 9

- 高血糖、低血糖····· 9
- 孕期减肥对胎宝宝不利····· 10
- 婴儿的智力和出生时的体重有关····· 11
- 孕妈妈体重增加，是宝宝健康、聪明的保障····· 12
- 体重增加太多对孕妈妈的危害····· 12
- 分娩后的体重····· 13
- 体重增加太少反而不利于生产····· 13
- 体重增加太少对孕妈妈的危害····· 13
- 体重增加的合理范围····· 14
- 营养充足的孕妈妈利于哺乳宝宝····· 15





第二章

孕妈妈的必需营养素

4大营养素 ..... 18

蛋白质..... 18

脂肪..... 19

碳水化合物..... 20

膳食纤维..... 21

维生素..... 22

维生素A ..... 22

B族维生素 ..... 22

叶酸的功效..... 22

维生素C ..... 23

维生素D ..... 23

维生素E的功效 ..... 24

孕期为什么容易缺乏维生素E ..... 24

含维生素E的食物 ..... 24

维生素K ..... 24

矿物质..... 25

怎样摄取钙..... 25

钙缺乏时的影响..... 25

孕期为什么容易缺钙..... 25

钙的食物来源..... 26

镁..... 26

碘..... 27

铁的功效..... 28

铁缺乏时的影响..... 28

孕期为什么容易缺铁..... 28

铁的食物来源..... 28

铜..... 29

锌..... 29



## 对孕妈妈和胎宝宝有益的食物

孕妈妈的食物种类及注意事项···	32	黑米的功效·····	42
五谷类·····	32	黑米可预防妊娠期高血压疾病·····	42
豆制品·····	32	玉米的营养成分·····	43
蔬菜类·····	33	玉米的功效·····	43
水果·····	33	玉米可促进孕妈妈乳房发育·····	43
肉类·····	33	菜花的营养成分·····	44
鱼类·····	34	菜花的功效·····	44
奶制品类·····	34	菜花可预防孕妈妈便秘·····	44
蛋制品类·····	35	菠菜的营养成分·····	45
坚果和植物种子类·····	35	菠菜的功效·····	45
加工食品类·····	35	菠菜可提高孕妈妈免疫力·····	45
糖类·····	36	冬瓜的营养成分·····	45
盐分·····	36	冬瓜的功效·····	45
饮料·····	36	冬瓜可治疗孕妈妈水肿·····	45
香草茶和水果饮料·····	36	油菜的营养成分·····	46
维生素和矿物质补充剂·····	37	油菜的功效·····	46
选择适合自己的营养补充剂·····	38	油菜可治疗孕妈妈腹痛·····	46
奇妙的食物·····	38	芹菜的营养成分·····	47
合理膳食很容易·····	39	芹菜的功效·····	47
对孕妈妈有益的食物·····	40	芹菜可预防妊娠期高血压疾病·····	47
大米的营养成分·····	40	白菜的营养成分·····	48
大米的功效·····	40	白菜的功效·····	48
大米可预防孕妈妈便秘·····	40	白菜可预防乳腺癌·····	48
小米的营养成分·····	41	豆腐的营养成分·····	49
小米的功效·····	41	豆腐的功效·····	49
小米可提高孕妈妈食欲·····	41	豆腐可预防妊娠期高血压疾病·····	49
黑米的营养成分·····	42	红薯的营养成分·····	50
		红薯的功效·····	50



虾的功效.....57  
 虾可提高孕妈妈食欲.....57  
 动物肝脏的营养成分.....58  
 动物肝脏的功效.....58  
 动物肝脏可预防孕妈妈贫血.....58  
 苹果的营养成分.....59  
 苹果的功效.....59  
 苹果可提高孕妈妈免疫力.....59  
 猕猴桃的营养成分.....59  
 猕猴桃的功效.....59  
 猕猴桃可缓解孕妈妈情绪.....59

### 对胎宝宝有益的食物..... 60

橘子的营养成分.....60  
 橘子的功效.....60  
 橘子可提高胎宝宝智力.....60  
 葡萄的营养成分.....61  
 葡萄的功效.....61  
 葡萄可提高胎宝宝智力.....61  
 香蕉的营养成分.....62  
 香蕉的功效.....62  
 香蕉可提高胎宝宝智力.....62  
 萝卜的营养成分.....63  
 萝卜的功效.....63  
 萝卜可提高胎宝宝智力.....63  
 黄豆的营养成分.....63  
 黄豆的功效.....63  
 黄豆可提高胎宝宝智力.....63  
 黑木耳的营养成分.....64  
 黑木耳的功效.....64  
 黑木耳可提高胎宝宝智力.....64  
 核桃的营养成分.....65  
 核桃的功效.....65

红薯可预防孕妈妈便秘.....50  
 土豆的营养成分.....51  
 土豆的功效.....51  
 土豆可提高孕妈妈免疫力.....51  
 山药的营养成分.....52  
 山药的功效.....52  
 山药可减轻分娩痛苦.....52  
 花生的营养成分.....53  
 花生的功效.....53  
 花生可预防妊娠期高血压疾病.....53  
 芝麻的营养成分.....54  
 芝麻的功效.....54  
 芝麻可预防妊娠期高血压疾病.....54  
 鱿鱼的营养成分.....55  
 鱿鱼的功效.....55  
 鱿鱼可预防妊娠期高血压疾病.....55  
 鲫鱼的营养成分.....56  
 鲫鱼的功效.....56  
 鲫鱼可提高孕妈妈免疫力.....56  
 鲤鱼的营养成分.....56  
 鲤鱼的功效.....56  
 鲤鱼可治疗孕妈妈水肿.....56  
 虾的营养成分.....57

核桃可提高胎宝宝智力·····	65	西红柿的功效·····	67
海鱼的营养成分·····	66	西红柿可促进胎宝宝发育·····	67
海鱼的功效·····	66	胡萝卜的营养成分·····	68
海鱼可提高胎宝宝智力·····	66	胡萝卜的功效·····	68
莴笋的营养成分·····	67	胡萝卜可促进胎宝宝发育·····	68
莴笋的功效·····	67	牛奶的营养成分·····	69
莴笋可促进胎宝宝发育·····	67	牛奶的功效·····	69
西红柿的营养成分·····	67	牛奶能促进胎宝宝发育·····	69

## 第四章

## 孕前营养为孕期打基础

## 未准妈妈的孕前营养····· 72

孕前营养也非常重要·····	72
苗条的未准妈妈营养攻略·····	72
孕前肥胖对孕妈妈有哪些危害·····	73
为什么孕前要改善饮食·····	74
缺乏营养不容易受孕·····	75
孕前吸烟有哪些危害·····	75

## 未准爸爸的营养准备····· 76

未准爸爸的营养准备也重要·····	76
未准爸爸也应该补叶酸·····	76
有益于精子健康的饮食习惯·····	77







第五章

孕早期的必需营养 (1~12周)

孕早期的营养原则····· 80

孕早期营养需求有什么特点·····80

孕早期怎样安排膳食·····82

第一周····· 84

孕妈妈的变化·····84

胎宝宝的变化·····84

需要的营养·····85

孕妈妈为什么要慎喝咖啡·····85

第二周····· 86

孕妈妈的变化·····86

胎宝宝的变化·····86

需要的营养·····86

孕妈妈为什么不宜喝浓茶·····87

第三周····· 88

孕妈妈的变化·····88

胎宝宝的变化·····88

需要的营养·····88

孕妈妈为什么要少吃山楂·····89

孕早期忌多吃动物肝脏·····89

第四周····· 90

孕妈妈的变化·····90

胎宝宝的变化·····90

需要的营养·····90

孕妈妈忌多吃菠菜·····91

营养师推荐食谱·····92

糖醋白菜·····92

杂锦鸡·····93

双色蒸卷·····93

第五周····· 94

孕妈妈的变化·····94

胎宝宝的变化·····94

需要的营养·····95

哪些食物可能导致流产·····95

第六周····· 96

孕妈妈的变化·····96

胎宝宝的变化·····96

需要的营养·····96

孕妈妈的饮食习惯会影响宝宝出生后的饮食习惯吗·····97



第七周	98
孕妈妈的变化	98
胎宝宝的变化	98
需要的营养	98
怎样才能有效应对早孕反应	99
孕妈妈忌多吃刺激性食物	99
第八周	100
孕妈妈的变化	100
胎宝宝的变化	100
需要的营养	100
孕妈妈忌吃油条	101
常吃绿豆有哪些好处	101
营养师推荐食谱	102
水晶西红柿	102
糖醋黄鱼	103
打卤面	103
第九周	104
孕妈妈的变化	104
胎宝宝的变化	104
需要的营养	105
饮水充足有哪些重要性	105



第十周	106
孕妈妈的变化	106
胎宝宝的变化	106
需要的营养	106
缺乏能量会导致胎宝宝智力低下吗	107
第十一周	108
孕妈妈的变化	108
胎宝宝的变化	108
需要的营养	109
怀孕期间必须避开食物有哪些	109
第十二周	110
孕妈妈的变化	110
胎宝宝的变化	110
需要的营养	111
吃火锅时应注意什么	111
营养师推荐食谱	112
橘味海带丝	112
红烧兔肉	113
鱼吐司	113



第六章

孕中期的必需营养 (13 ~ 24周)

孕中期的营养原则·····	116	五色豆粥·····	127
孕中期的营养需求有什么特点·····	116	第十七周·····	128
孕中期怎样安排膳食·····	117	孕妈妈的变化·····	128
第十三周·····	118	胎宝宝的变化·····	128
孕妈妈的变化·····	118	需要的营养·····	129
胎宝宝的变化·····	118	牛羊肉和猪肉的营养有什么不同·····	129
需要的营养·····	118	利用奶粉全面补充营养·····	129
孕妈妈怎样控制体重·····	119	第十八周·····	130
孕妈妈怎样均衡饮食·····	119	孕妈妈的变化·····	130
第十四周·····	120	胎宝宝的变化·····	130
孕妈妈的变化·····	120	需要的营养·····	130
胎宝宝的变化·····	120	孕妈妈应摄入多少热能·····	131
需要的营养·····	121	只吃素能满足胎宝宝发育吗·····	131
怎样通过饮食缓解牙周炎、牙龈炎·····	121	第十九周·····	132
怎样摄入肉食和谷物·····	121	孕妈妈的变化·····	132
第十五周·····	122	胎宝宝的变化·····	132
孕妈妈的变化·····	122	需要的营养·····	133
胎宝宝的变化·····	122	补充维生素C越多越好吗·····	133
需要的营养·····	123	怎样做到荤素搭配, 粗细有秩·····	133
可以暂停补充铁元素吗·····	123	第二十周·····	134
第十六周·····	124	孕妈妈的变化·····	134
孕妈妈的变化·····	124	胎宝宝的变化·····	134
胎宝宝的变化·····	124	需要的营养·····	134
需要的营养·····	125	孕妈妈忌多吃补品·····	135
孕妈妈为什么不能多吃糖·····	125	孕妈妈为什么不能吃罐头食品·····	135
营养师推荐食谱·····	126	营养师推荐食谱·····	136
水晶肘子·····	126	拌文武笋·····	136
火腿鸡丝·····	127	干煸鳝鱼丝·····	137

杏仁大米酪·····	137	胎宝宝的变化·····	142
<b>第二十一周</b> ·····	<b>138</b>	需要的营养·····	142
孕妈妈的变化·····	138	孕中期怎样补钙·····	143
胎宝宝的变化·····	138	孕期怎样合理补充豆类·····	143
需要的营养·····	139	孕期怎样合理补充水分·····	143
孕中期怎样补铁·····	139	<b>第二十四周</b> ·····	<b>144</b>
<b>第二十二周</b> ·····	<b>140</b>	孕妈妈的变化·····	144
孕妈妈的变化·····	140	胎宝宝的变化·····	144
胎宝宝的变化·····	140	需要的营养·····	145
需要的营养·····	140	吃番茄可减轻妊娠斑吗·····	145
孕中期怎样补碘·····	141	怎样应对孕中期食欲缺乏·····	145
孕中期合理补充肉类、谷物和蛋类·····	141	营养师推荐食谱·····	146
<b>第二十三周</b> ·····	<b>142</b>	番茄生菜沙拉·····	146
孕妈妈的变化·····	142	江米甜酒·····	147
		葡萄干白糖粥·····	147

## 第七章

# 孕晚期的必需营养（25~40周）

孕晚期的营养原则·····	150	胎宝宝的变化·····	154
孕晚期营养需求有什么特点·····	150	需要的营养·····	155
孕晚期怎样安排膳食·····	151	<b>第二十七周</b> ·····	<b>156</b>
<b>第二十五周</b> ·····	<b>152</b>	孕妈妈的变化·····	156
孕妈妈的变化·····	152	胎宝宝的变化·····	156
胎宝宝的变化·····	152	需要的营养·····	157
需要的营养·····	153	进餐环境影响孕妈妈对营养的吸收·····	157
孕晚期怎样补锌·····	153	应对水肿的天然饮料有哪些·····	157
孕晚期孕妈妈要做到少食多餐·····	153	<b>第二十八周</b> ·····	<b>158</b>
<b>第二十六周</b> ·····	<b>154</b>	孕妈妈的变化·····	158
孕妈妈的变化·····	154	胎宝宝的变化·····	158



需要的营养	159
卵磷脂可以促进胎宝宝的大脑发育	159
常见的健脑食物有哪些	159
营养师推荐食谱	160
酱爆核桃仁	160
桃仁火腿炒虾球	161
烫面蒸饺	161
<b>第二十九周</b>	<b>162</b>
孕妈妈的变化	162
胎宝宝的变化	162
需要的营养	163
孕妈妈吃鱼有什么好处	163
<b>第三十周</b>	<b>164</b>
孕妈妈的变化	164
胎宝宝的变化	164
需要的营养	164
吃一点儿零食有什么好处	165
妊娠高血压患者饮食上应注意什么	165
<b>第三十一周</b>	<b>166</b>
孕妈妈的变化	166
胎宝宝的变化	166
需要的营养	166
适合孕晚期的食物有哪些	167
孕妈妈每周都要吃一次海带吗	167
怎样搭配饮食避免巨大儿	167
<b>第三十二周</b>	<b>168</b>
孕妈妈的变化	168
胎宝宝的变化	168
需要的营养	169
防止胎膜早破的饮食有哪些	169
怎样给孕妈妈加餐	169

营养师推荐食谱	170
香蜜茶	170
碧绿青衣片	171
松子仁粥	171
<b>第三十三周</b>	<b>172</b>
孕妈妈的变化	172
胎宝宝的变化	172
需要的营养	173
孕晚期怎样补钙	173
药物对营养有什么影响	173
<b>第三十四周</b>	<b>174</b>
孕妈妈的变化	174
胎宝宝的变化	174
需要的营养	174
孕妈妈忌多吃咸味食品	175
预防孕晚期便秘的食物有哪些	175



第三十五周·····	176	怎样预防孕晚期食欲缺乏·····	183
孕妈妈的变化·····	176	在饮食上预防妊娠期高血压疾病·····	183
胎宝宝的变化·····	176	<b>第三十八周·····</b>	<b>184</b>
需要的营养·····	176	孕妈妈的变化·····	184
孕妈妈看电视影响营养的摄取吗·····	177	胎宝宝的变化·····	184
上班的孕妈妈应怎样摄入营养·····	177	需要的营养·····	185
<b>第三十六周·····</b>	<b>178</b>	孕妈妈为什么不能吃冷饮·····	185
孕妈妈的变化·····	178	<b>第三十九周·····</b>	<b>186</b>
胎宝宝的变化·····	178	孕妈妈的变化·····	186
需要的营养·····	178	胎宝宝的变化·····	186
能用水果制品代替新鲜水果吗·····	179	需要的营养·····	187
钙可以减轻阵痛吗·····	179	锌可以减少分娩时间吗·····	187
孕晚期与镁元素·····	179	<b>第四十周·····</b>	<b>188</b>
营养师推荐食谱·····	180	孕妈妈的变化·····	188
炆腐竹·····	180	胎宝宝的变化·····	188
栗子烧白菜·····	181	需要的营养·····	189
莲子糯米粥·····	181	出现阵痛后应怎样进食·····	189
<b>第三十七周·····</b>	<b>182</b>	营养师推荐食谱·····	190
孕妈妈的变化·····	182	炒脆藕·····	190
胎宝宝的变化·····	182	八宝素烩·····	191
需要的营养·····	183	陈皮白糖海带粥·····	191

## 第八章

### 轻松月子好营养

月子里的饮食宜忌·····	194	剖宫产后排气前禁止进食·····	197
月子里营养的重要性·····	194	导尿管拔出后应多喝水·····	197
月子里的营养特点·····	194	产妇在肠蠕动恢复后应吃流质食物·····	198
月子里的饮食要点·····	195	产妇应多吃鲤鱼·····	198
月子里的饮食建议·····	197	产妇忌食辛辣、坚硬食物·····	198



产妇忌多吃味精·····	199	营养师推荐产后补钙饮食·····	204
产妇忌多吃巧克力·····	199	海带焖饭·····	204
产妇忌多吃鸡蛋·····	199	鸭血豆腐·····	204
产妇忌多吃红糖·····	200	营养师推荐产后补血饮食·····	205
产妇忌吸烟喝酒·····	200	菠菜鸡肝汤·····	205
产后1周内忌吃人参·····	200	营养师推荐产后排恶露饮食·····	205
产后1周内不宜吃老母鸡·····	201	鹌鹑蛋鲫鱼汤·····	205
滋补过量损害健康·····	201	<b>哺乳妈妈的营养关乎宝宝的</b>	
产后应吃蔬菜、水果·····	201	<b>健康与智慧····· 206</b>	
产妇应少吃油炸食物·····	201	哺乳妈妈的营养·····	206
产后不要急于节食·····	201	哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑	
月子里的一日饮食参考·····	202	发育·····	208
<b>月子里的营养食谱····· 203</b>		哺乳妈妈可以吃盐吗·····	208
营养师推荐产后补蛋白质饮食·····	203	富含蛋白质的汤类不能多喝·····	208
红豆鲫鱼汤·····	203	营养师推荐哺乳妈妈的营养食谱·····	209
虾仁芙蓉蛋·····	203	猪蹄粥·····	209
		花生仁猪蹄汤·····	209

## 第九章

# 孕产期常见不适与疾病的饮食调养

<b>孕产期常见不适的饮食调养··· 212</b>	妊娠斑·····	216	
孕吐·····	212	炒莴笋·····	216
佛手姜汤·····	212	分泌物增多·····	217
疲倦·····	213	莲子桂圆红枣粥·····	217
薏米炖鸡·····	213	腰酸背痛·····	218
胎动不安·····	214	红枣羊骨糯米粥·····	218
养血安胎汤·····	214	腹痛·····	219
瓜蒂炒米粉·····	214	鸡蛋阿胶粥·····	219
烦躁·····	215	痔疮·····	220
什锦果冻·····	215	菜花炒番茄·····	220
黑枣猪心汤·····	215	水肿·····	221

红豆粥·····	221	白菜炒肉丝·····	232
胀气·····	222	风疹·····	233
蒸猪肝·····	222	大枣汤 I·····	233
心悸气喘·····	223	大枣汤 II·····	233
当归猪心汤·····	223	大枣汤 III·····	233
脚部抽筋·····	224	产后痔疮·····	234
虾仁豆腐·····	224	丝瓜烩豆腐·····	234
产后便秘·····	225	产后出血·····	234
油菜蘑菇汤·····	225	当归黄芪羊肉汤·····	234
产后乳汁外溢·····	226	产后子宫复旧不全·····	235
人参芡实粥·····	226	荠菜马齿苋猪肉汤·····	235
产后缺乳·····	227	产后腹痛·····	235
鲫鱼通乳汤·····	227	五味益母草蛋·····	235
<b>孕产期常见疾病的饮食调养···</b>	<b>228</b>	产后虚弱·····	236
出现流产迹象·····	228	黄芪乌鸡汤·····	236
阿胶红糖糯米粥·····	228	百合鸡·····	236
感冒·····	229	产后发热·····	237
老姜黑糖茶·····	229	枸杞生姜排骨汤·····	237
贫血·····	230	金银花蒲公英茶·····	237
枸杞子羊脊骨汤·····	230	产后身痛·····	238
血糖过高·····	231	海马大枣炖羊肉·····	238
黄瓜木耳汤·····	231	产后头痛·····	239
血糖过低·····	232	双仁大米粥·····	239
		川芎蛋·····	239

## 鸣谢:

特邀模特: 孙美玲 王小丹 吴廷旭 姚 瑶 王梦然 陈 润 谢 晖 李晶晶 崔晶晶  
蒙乐山 Johnny  
摄影师: 郭泳君 李永雄 张 磊 杨佳静 David





## 第一章 吃出聪明健康胎宝宝



拥有一个聪明、健康的宝宝是每个家庭的美好梦想，当你为这个愿望而心潮澎湃的时候，一定不要忽略营养起到的作用。有的人会问：“吃对宝宝来说真的那么重要吗？”回答当然是肯定的，因为宝宝在胎儿期完全依靠孕妈妈来吸收营养，而宝宝出生后，在很长时间内要通过吸收妈妈的乳汁来生长。因此，吃要讲究方法，甚至要改变家庭以往的饮食习惯，对新手爸妈来说，这是必备的常识。

