



孕产妇 饮食 黄金方案

YunChanFu
YinShi HuangJin FangAn

● 张 毅 张仁庆 主编



科学技术文献出版社

孕产妇 饮食 黄金方案

YunChanFu
YinShiHuangJin Fang'an

中国轻工业出版社

中国轻工业出版社

孕产妇饮食 黄金方案

主 编 张 毅 张仁庆

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食黄金方案/张毅,张仁庆主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.2

ISBN 978-7-5023-5901-0

I. 孕… II. ①张… ②张… III. ①孕妇-营养卫生 ②产妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 008183 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 白 明

责 任 编 辑 白 明

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 181 千

印 张 16

印 数 1~6000 册

定 价 25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

孕产妇就是准妈妈,人类最早学会的语言是“妈妈”,人类最伟大的称谓是“妈妈”,孕产期是女人做妈妈的前奏曲。

孕产期是女性生命中最关键、最重要的时期,是奉献、牺牲精神的体现,是女性体现母爱最高尚、最伟大的时刻。

这期间如何保养自己,科学饮食是关键。肥胖不是孕妇的专利。通过此书读者可以了解更多的科学饮食和健康饮食知识,同时对优生优育、养生保健起到积极的作用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了让您增长知识和才干。

编委会名单

(排名不分先后)

张毅	刘向利	张仁庆	蔡育发
李继先	李歌	曲莉莉	曹宗慧
林华	王秀玲	李长茂	王振宇
董瑞雪	施连方	许堂仁	陈通文
陈珧	王文凤	陈志峰	叶连方
崔述生	贺庆伟	闰修芬	赵庆华
张韶云			

前 言

世界语言中以及中国的方言、土语中，唯独“妈妈”一词是通用的，是全世界人类统一的语言，女性从为人妻到为人母，孕产期是人生新历程的开始，是体验生儿育女艰辛的开始。

本书使新一代的妈妈在怀孕、哺乳期间掌握一套科学饮食的方法，使自己在孕产期间不肥胖、不臃肿，不得妇科病，不得月子病，达到轻松怀孕，顺利生产，健康生活每一天的效果，我们将多年的科学饮食知识奉献给读者，希望能为你在孕产期间健康养身起到帮助作用。

现代科学饮食的原则是低盐、低糖、低热量，高蛋白，俗称“三低一高”。在此书中也体现了这一原则。孕产妇饮食是对妇女在这个特殊的时期，有一套特殊的要求，掌握的好就能健康、美丽、轻松、愉快；相反，则会落下各种疾病，轻者肥胖臃肿，改变了体型，重者糖尿病、妇科病、高血压缠身。因此讲科学饮食是孕产期的关键。

本书立足于孕妇的饮食方面展开介绍，从最基本方面着手，关

心孕妇及胎儿的健康,精挑细选各色健康营养的四季套餐,并配合简要的营养重点和功效,一一呈现给您,全面的食材营养与禁忌速查让您在享受美味的同时掌握丰富的食物知识。从孕前、怀孕、产后三点展开“重质不重量”的生育观,使现代女性在紧张的职业生涯中科学饮食,合理地安排自己的饮食生活,平安健康地度过孕产期。

此书介绍的相关知识,不仅对孕产妇有益,而且对所有热爱生活、注意保健爱美的女性都有较强的指导意义。同时也希望广大读者在实际生活中参照当地的原料、气候、风俗,合理地安排好自己的饮食生活,健康快乐每一天。



目 录



孕前营养须知 / 1

✱ 男女双方营养、食品卫生关系着优生 / 3

一、男性在妻子受孕前的营养 / 3

二、女性孕前营养 / 4

✱ 孕前体检的重要性 / 4

✱ 妇女怀孕各阶段的健康和营养 / 5

一、孕前营养 / 5

二、孕期营养 / 7

三、孕后期营养 / 7

四、哺乳期营养 / 8

✱ 孕期妈妈首选的 20 种健康食品 / 9

一、核桃仁 / 9

二、萝卜 / 10



三、水果 / 10

四、牛奶 / 10

五、红薯 / 11

六、玉米 / 11

七、小米 / 11

八、鸡肉 / 12

九、羊肉 / 12

十、水产品 / 12

十一、枸杞 / 12

十二、食用菌类 / 12

十三、瘦肉 / 13

十四、全麦饼干 / 14

十五、全麦面包 / 14

十六、绿叶蔬菜 / 14

十七、坚果 / 14

十八、鸡蛋 / 15

十九、花椰菜 / 15

二十、豆制品 / 15

✱ 孕产期的保健事项 / 15



孕前准备 / 17

✱ 孕前的心理准备 / 19

✱ 孕前三忌 / 19

一、忌烟 / 19

二、忌酗酒 / 20

- 三、节制性生活 / 20
- ✱ 孕前做好营养准备 / 20
 - 一、保持标准体重 / 21
 - 二、纠正营养失衡 / 21
 - 三、应避免各种食物污染 / 23
- ✱ 经济准备 / 24
- ✱ 不孕不育者食疗食补的验方 / 25
 - 一、女性不孕症 / 25
 - 二、男性不育者 / 28



孕妇四季食谱 / 33

- ✱ 孕妇春季饮食 / 35
 - 一、孕妇春季饮食须知 / 35
 - 二、孕妇春季饮食禁忌 / 36
 - 三、春季饮食原则 / 36
 - 四、春季宜吃的食物 / 37
 - 五、春季宜喝的汤 / 42
 - 六、孕妇春季一周菜谱举例 / 42
- ✱ 孕妇夏季饮食 / 47
 - 一、孕妇夏季饮食须知 / 47
 - 二、孕妇夏季饮食禁忌 / 48
 - 三、夏季饮食原则 / 49
 - 四、夏季宜吃的食物 / 49
 - 五、夏季宜喝的汤 / 56
 - 六、孕妇夏季一周菜谱举例 / 57



✱ 孕妇秋季饮食 / 61

- 一、孕妇秋季饮食须知 / 61
- 二、孕妇秋季饮食禁忌 / 62
- 三、秋季饮食原则 / 62
- 四、秋季宜吃的食物 / 63
- 五、秋季宜喝的汤 / 67
- 六、孕妇秋季一周菜谱举例 / 68

✱ 孕妇冬季饮食 / 73

- 一、孕妇冬季饮食须知 / 73
- 二、孕妇冬季饮食禁忌 / 73
- 三、冬季饮食原则 / 74
- 四、冬季宜吃的食物 / 74
- 五、冬季宜喝的汤 / 76
- 六、孕妇冬季一周菜谱举例 / 77

✱ 孕妇四季养生 / 82

- 一、春季“省酸增甘,以养脾气” / 82
- 二、夏季“省苦增辛,以养肺气” / 82
- 三、秋季“省辛增酸,以养肝气” / 83
- 四、冬季“省咸增苦,以养心气” / 84



产妇四季食谱 / 87

✱ 产妇饮食须知 / 89

✱ 产妇饮食禁忌 / 89

✱ 产褥期一周菜谱举例 / 90



孕产妇饮食注意事项 / 97

✱ 怀孕时期合理控制饮食 / 99

✱ 针对孕产妇不适症状的食谱 / 99

一、孕期呕吐食疗 / 99

二、孕期营养不良性水肿食疗 / 100

三、预防黄褐斑的食物 / 100

四、产后催乳食疗 / 103

五、产后体虚食疗 / 103

六、产后便秘食疗 / 104

✱ 孕产妇生活小百科 / 104

一、适合产妇的滋补品 / 104

二、孕产妇饮食要多样化营养平衡 / 105

三、孕妇的奶粉 / 107

四、吃富锌食物有助自然分娩 / 108

五、产后铁缺乏应引起重视 / 108

六、孕妇补钙要适度 / 109

七、孕妇不宜常用手机 / 109

八、怀孕期的抑郁症 / 110

九、哺乳与健美 / 110

十、孕期妇女注意营养保健 / 111

十一、为什么孕妇爱吃酸味食品 / 112

十二、孕妇不宜常吃火锅 / 112

十三、孕妇的吃、饮、用误区 / 113

十四、膳食要保持酸碱平衡 / 114



✱ 鸡蛋的烹调技法 10 例 / 116



孕产期相关知识 / 119

✱ 传统称谓 / 121

一、有喜了 / 121

二、坐月子 / 121

三、满月 / 122

四、红鸡蛋 / 123

✱ 生育趣谈 / 123

一、坐月子的规矩 / 123

二、坐月子的伙食 / 124

三、踩生与取名 / 125

✱ 陋习与误区 / 126

一、吃胎盘 / 126

二、不洗澡 / 126

三、饮食单调 / 127

四、不活动 / 129

五、不通风 / 130

✱ 保养秘方 / 130

一、收紧方 / 130

二、除斑痕 / 131

三、纠偏方 / 133

四、牛奶浴 / 134

✱ 婴儿护理秘诀 / 135

一、学会与婴儿交流 / 135



二、保护婴儿的生殖器官 / 136

三、满足营养需求 / 137

四、婴儿的照料 / 138

五、母乳喂养 / 144



孕产妇常见疾病的饮食疗法 / 149

✱ 蒜葱疗法 / 151

一、大蒜对月经不调的食疗 / 151

二、大蒜治痛经 / 152

三、大蒜对白带病的食疗 / 153

四、大蒜治妇人阴痒 / 154

五、大蒜治阴疮 / 155

六、大蒜治子宫脱垂 / 155

七、大蒜治滴虫性阴道炎 / 156

八、大蒜对妊娠水肿的食疗 / 157

九、大蒜治胎衣不下 / 160

十、大蒜对产后缺乳的食疗 / 160

十一、大蒜对产后杂症的食疗 / 161

十二、大葱治痛经 / 162

十三、大葱治血崩过久, 气血虚弱 / 162

十四、大葱治功能性子宫出血 / 162

十五、大葱治乳痈初起 / 162

十六、大葱治急性乳腺炎 / 163

十七、大葱治妊娠燥热不止 / 163

十八、大葱治胎动不安、妊娠水肿 / 163



- 十九、大葱治产后腹痛 / 163
- 二十、大葱治产后便秘 / 163
- 二十一、大葱治气血不足产后缺乳 / 163
- 二十二、大葱促使乳汁增多 / 164
- 二十三、大葱治妇女遗尿 / 164

✱ 食醋疗法 / 164

- 一、痛经 / 164
- 二、白带异常 / 165
- 三、子宫出血(崩漏) / 165
- 四、滴虫性阴道炎 / 166
- 五、慢性盆腔炎 / 166
- 六、子宫下垂 / 166
- 七、催产 / 167
- 八、产后血晕 / 167
- 九、产后杂症 / 167
- 十、产后调养 / 168
- 十一、催乳 / 169
- 十二、妇科杂症 / 169

✱ 茶叶疗法 / 170

- 一、治疗月经不调 / 170
- 二、治疗痛经 / 174
- 三、治疗功能性子宫出血 / 177
- 四、治疗带下病 / 180
- 五、治疗产后便秘 / 181
- 六、治疗产后腹痛 / 182
- 七、治疗产后杂症 / 183



✧ 黄姜疗法 / 184

- 一、姜对月经不调的食疗验方 / 184
- 二、姜对痛经的食疗验方 / 188
- 三、姜对闭经的食疗验方 / 192
- 四、姜对功能性子宫出血的食疗验方 / 195
- 五、姜对带下病的食疗验方 / 196
- 六、姜对阴疮的食疗验方 / 198
- 七、姜对不孕症的食疗验方 / 198
- 八、姜对更年期综合征的食疗验方 / 199
- 九、姜对滴虫性阴道炎的食疗验方 / 200
- 十、姜对阴冷的食疗验方 / 200
- 十一、姜对妊娠恶露的食疗验方 / 201
- 十二、姜对妊娠水肿的食疗验方 / 206
- 十三、姜对妊娠杂症的食疗验方 / 208
- 十四、姜对流产的食疗验方 / 209
- 十五、姜对产后出血的食疗验方 / 210
- 十六、姜对产后发热的食疗验方 / 211
- 十七、姜对产后恶露不尽的食疗验方 / 213
- 十八、姜对产后缺乳的食疗验方 / 214
- 十九、姜对产后中风的食疗验方 / 216
- 二十、姜对产后便秘的食疗验方 / 218
- 二十一、姜对产后腹痛的食疗验方 / 218
- 二十二、姜对产后杂症的食疗验方 / 221

✧ 产后美容与健美饮食 / 223

- 一、增白悦泽 / 223
- 二、消除面部皱纹 / 224

