



为孕妈妈设计最完美的营养方案

孕前全面储备、孕期科学进补、产后细心调理  
全方位营养安胎宝典



妈妈吃好，宝宝健康

张小平◎主编

# 孕产妇

## 健康饮食与配餐

升级版

# 孕产妇

## 健康饮食与配餐

张小平◎主编



吉林出版集团  吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

孕产妇健康饮食与配餐 / 张小平主编. -- 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2011. 11  
ISBN 978-7-5384-5515-1

I. ①孕… II. ①张… 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222761号

# 孕产妇健康饮食与配餐

Yunchanfu Jiankang Yinshi yu Peican

主 编 张小平  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 端金香 冯 越  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 280千字  
印 张 10  
印 数 1-8000册  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5515-1  
定 价 26.90元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言

孕育宝宝是一个神奇而美妙的生理过程。从受孕开始，生命的形成与发展的全部过程就在母体里逐一开展。从受精卵发育至胎儿完全成熟，怀孕期间，胎儿发育与快速成长所需要的营养完全依赖于孕妈妈的饮食。因此，孕妈妈应保证孕期营养均衡全面，在胎儿发育的不同阶段，及时补充所需营养。

本书将饮食营养知识紧密结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识，熟练掌握各个阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让准备当妈妈的朋友从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

由于知识水平有限，在编写时难免出现纰漏，请读者朋友在阅读的同时，给予我们宝贵的意见和建议，以便再版时加以改正！





# 目录

## 第一章

### 孕妈妈必备营养物质及食物禁忌

#### 宜常吃的26种营养食材..... 16

- 柠檬——止吐开胃的“益母果” ..... 16
- 香蕉——保护肠胃的“开心果” ..... 16
- 红枣——孕妈妈的“天然营养素丸” ..... 16
- 火龙果——丰富的膳食植物纤维素“仓库” ... 17
- 苹果——缓解妊娠反应的“健康果” ..... 17
- 橙子——富含维生素C的“天然抗氧化剂” 17
- 萝卜——保障孕妈妈健康的“小人参” ... 17
- 丝瓜——健脑、安胎的佳品..... 18
- 香菇——增加机体免疫力的“蘑菇皇后” ... 18
- 红薯——预防便秘的“高级保健品” ..... 18
- 番茄——吃掉妊娠斑“高手” ..... 18
- 鲫鱼——优质蛋白质的提供者..... 18
- 鲤鱼——预防妊娠水肿的安胎美食 ..... 19
- 虾——钙质的“矿藏” ..... 19
- 牛肉——供应优质蛋白质的“肉中骄子” 19
- 鸡肉——高蛋白、低脂肪的健康食品 ..... 19
- 牛奶——孕妈妈最理想的营养“法宝” ... 20

- 酸奶——更易吸收的维生素C饮品 ..... 20
- 鸡蛋——天然“营养库” ..... 20
- 玉米——粗粮中的“营养皇后” ..... 20
- 小米——止吐、开胃、滋补样样行..... 21
- 豆浆——富含优质蛋白质的“植物奶” ... 21
- 板栗——孕妈妈补充叶酸的好选择..... 21
- 核桃——胎儿补脑的“大力士” ..... 22
- 芝麻——养脑又护肤的“种子” ..... 22
- 花生——改善营养不良的“长生果” ..... 22

#### 孕妈妈不能吃的食物..... 23

- 滑利食物..... 23
- 杏仁 ..... 23
- 薏米 ..... 23
- 马齿苋 ..... 23
- 可能导致流产的食物..... 23
- 山楂 ..... 23
- 螃蟹 ..... 23
- 甲鱼 ..... 23
- 浓茶、可乐和咖啡 ..... 24
- 孕妈妈不宜吃的食物..... 24
- 酸菜 ..... 24

油条 .....	24	富含维生素A的食物 .....	32
方便食品 .....	24	维生素A的摄入量 .....	32
冷食 .....	24	● 维生素A——视力和皮肤的保护神 .....	31
海带 .....	24	维生素A的生理功能 .....	31
黑木耳 .....	24	缺乏维生素A的危害 .....	31
<b>必需的17种关键营养素 .....</b>	<b>25</b>	富含维生素A的食物 .....	32
● 蛋白质——人体结构的“主角” .....	25	维生素A的摄入量 .....	32
蛋白质的生理功能 .....	25	● 维生素B <sub>1</sub> ——神经功能的重要助手 .....	32
缺乏蛋白质的危害 .....	25	维生素B <sub>1</sub> 的生理功能 .....	32
富含蛋白质的食物 .....	25	缺乏维生素B <sub>1</sub> 的危害 .....	33
蛋白质的摄入量 .....	26	富含维生素B <sub>1</sub> 的食物 .....	33
● 脂肪——胎儿大脑发育的必需营养 .....	26	维生素B <sub>1</sub> 的摄入量 .....	33
脂肪的生理功能 .....	26	● 维生素B <sub>2</sub> ——避免胎儿发育迟缓 .....	33
缺乏脂肪的危害 .....	27	维生素B <sub>2</sub> 的生理功能 .....	33
富含脂肪的食物 .....	27	缺乏维生素B <sub>2</sub> 的危害 .....	33
脂肪的摄入量 .....	27	富含维生素B <sub>2</sub> 的食物 .....	34
● 碳水化合物——胎儿的“热能站” .....	28	维生素B <sub>2</sub> 的摄入量 .....	34
碳水化合物的生理功能 .....	28	● 维生素B <sub>12</sub> ——具有造血功能的维生素 .....	34
缺乏碳水化合物的危害 .....	29	维生素B <sub>12</sub> 的生理功能 .....	34
富含碳水化合物的食物 .....	29	缺乏维生素B <sub>12</sub> 的危害 .....	34
碳水化合物的摄入量 .....	29	富含维生素B <sub>12</sub> 的食物 .....	34
● DHA——不可缺少的“脑黄金” .....	30	维生素B <sub>12</sub> 的摄入量 .....	35
DHA的生理功能 .....	30	● 维生素C——非常娇弱的重要营养素 .....	35
缺乏DHA的危害 .....	30	维生素C的生理功能 .....	35
富含DHA的食物 .....	30	缺乏维生素C的危害 .....	35
DHA的摄入量 .....	30	富含维生素C的食物 .....	35
● 叶酸——预防畸形和缺陷儿 .....	30	维生素C的摄入量 .....	35
叶酸的生理功能 .....	30	● 维生素D——骨骼生长促进剂 .....	36
缺乏叶酸的危害 .....	30	维生素D的生理功能 .....	36
		缺乏维生素D的危害 .....	36





富含维生素D的食物 .....	36
维生素D的摄入量 .....	36
● 维生素E——胎儿的健康“使者” .....	36
维生素E的生理功能 .....	36
缺乏维生素E的危害 .....	37
富含维生素E的食物 .....	37
维生素E的摄入量 .....	37
● 维生素K——凝血的好帮手 .....	37
维生素K的生理功能 .....	37
缺乏维生素K的危害 .....	37
富含维生素K的食物 .....	38
维生素K的摄入量 .....	38
● 钙——胎儿骨骼发育“密码” .....	38
钙的生理功能 .....	38
缺乏钙的危害 .....	39
富含钙的食物 .....	39
钙的摄入量 .....	39
● 铁——拒绝妊娠贫血 .....	40
铁的生理功能 .....	40
缺乏铁的危害 .....	40
富含铁的食物 .....	40
铁的摄入量 .....	41
● 碘——胎儿发育的动力 .....	41
碘的生理功能 .....	41
缺乏碘的危害 .....	41
富含碘的食物 .....	41
碘的摄入量 .....	41
● 锌——保障胎儿正常发育 .....	42
锌的生理功能 .....	42
缺乏锌的危害 .....	42

富含维生素的食物 .....	42
锌的摄入量 .....	42

## 第二章

### 孕期同步营养指导

孕早期：保证营养，不怕孕吐 .....	44
● 孕早期重点所需营养素 .....	44
蛋白质 .....	44
叶酸 .....	44
维生素D .....	45
维生素E .....	45
维生素B <sub>1</sub> .....	45
铁 .....	45
镁 .....	45
● 孕早期饮食原则与禁忌 .....	46
保证全面合理的营养 .....	46
养成良好的饮食习惯 .....	47
远离过敏性食物 .....	48
维持水盐的代谢平衡 .....	49
补充水分 .....	49
缓解呕吐这样吃 .....	49
补充开胃食物的原则 .....	49
用食物预防和缓解便秘 .....	50
坚果让宝宝更聪明 .....	51
巧妙应对饥饿感 .....	51
减少糖的摄入 .....	51
饮食不宜过酸 .....	51
● 孕早期营养食谱推荐 .....	52
奶香玉米饼 .....	52

鸡蛋翡翠饼 .....	52	香椿炒鸡蛋 .....	67
金银饭 .....	53	鸡蛋蒸肉丸 .....	68
五色豆子粥 .....	53	滑溜里脊 .....	68
干贝百叶汤 .....	54	清炖排骨 .....	69
油菜玉菇酱汁汤 .....	54	翡翠油豆腐 .....	69
胡萝卜杂豆汤 .....	55	柠檬鱼片 .....	70
五色蔬菜汤 .....	55	扒三白 .....	70
排骨洋葱南瓜汤 .....	56	风味蒸肉 .....	71
虾子白菜汤 .....	56	花丁群聚 .....	71
牛肉莲藕黄豆汤 .....	57	鸡蛋沙拉 .....	72
松仁菜心 .....	57	十香拌菜 .....	72
清香小炒 .....	58	老汤卤豆腐丝 .....	73
金瓜百合 .....	58	华都沙拉 .....	73
鱼肉胡萝卜汤 .....	59	双豆茶香排骨 .....	74
南瓜牛肉汤 .....	59	鲜笋栗子肉 .....	74
青苹果鲜虾汤 .....	60	砂锅酥松肉 .....	75
丝瓜咸蛋肉片汤 .....	60	木耳烧鸡块 .....	75
海虹西葫芦汤 .....	61	锅焖什锦 .....	76
甘蓝猪肉苹果汤 .....	61	银鱼双菇蒸蛋 .....	76
银耳花生汤 .....	62	木瓜银耳炖红薯 .....	77
红枣莲藕猪蹄汤 .....	62	鲮鱼鸡丁豆腐煲 .....	77
三鲜鳝丝汤 .....	63	烩豆腐丁 .....	78
鲜笋烤鸭汤 .....	63	茄汁素虾仁 .....	78
木棉豆腐蔬菜汤 .....	64		
百合炖猪蹄 .....	64	<b>孕中期：进补营养正当时 .....</b>	<b>79</b>
番茄大虾 .....	65	• 孕中期重点所需营养素 .....	79
八宝水波蛋 .....	65	蛋白质 .....	79
鲁式炒肉 .....	66	钙 .....	79
翡翠虾仁滑蛋 .....	66	铁 .....	79
宫保豆腐丁 .....	67	DHA .....	79





● 孕中期饮食原则与禁忌	80	竹筒饭	94
孕中期如何一人吃两人补	80	排骨玉米汤	94
孕妈妈不宜长时间素食	81	杜仲栗子鸡汤	95
控制甜食的摄取量	81	荸荠豆腐紫菜汤	95
补钙时注意这些食物	81	贴心鲫鱼汤	96
孕妈妈应远离的四种鱼	82	海带干贝瘦肉汤	96
合理食用补品	82	莴笋海鲜汤	97
吃肉要适当	82	苹果百合牛肉汤	97
“吃”走四种坏心情	83	油菜玉米汤	98
巧烹饪，锁住食物的营养	84	芝麻海带结	98
吃粗粮有讲究	84	什锦蒸炖丸子	99
● 孕中期营养食谱推荐	85	玉米核桃煲排骨	99
皮蛋胡萝卜粥	85	水晶五彩虾球	100
小龙虾饺	85	贝尖拌双瓜	100
豇豆玉米粥	86	豆豉蒸小鱼	101
奶香空心面	86	双香四季豆	101
番茄山药粥	87	翡翠奶汁冬瓜	102
银花莲子粥	87	八宝豆腐羹	102
核桃酪	88	肉末番茄熘豆腐	103
提子花生饭	88	榄菜虾仁蒸豆腐	103
牛乳大米粥	89	鱼香肝片	104
牛乳蜜枣粥	89		
双花板栗焖粽子	90		
鲜酥开口笑	90		
三降豆腐卷	91		
绿豆银耳京糕粥	91		
亲子蛋糕	92		
蜂蜜小馒头	92		
甜浆粥	93		
黑豆粥	93		



木耳煨仔鸡 .....	104	猕猴桃西米粥 .....	115
木耳香葱爆河虾 .....	105	奶香大枣饭 .....	115
咕咾豆腐 .....	105	红枣糯米粥 .....	116
红烧大虾 .....	106	烫面豆沙饼 .....	116
牛奶炖豆腐 .....	106	番茄玉米粥 .....	117
海米烧豆腐 .....	107	鸡丝春卷 .....	117
炒鸡丝蕨菜 .....	107	山药大米牛奶锅 .....	118
小鱼炒豆干 .....	108	香菇蛋炒饭 .....	118
酱爆芸豆 .....	108	海苔蛋黄面 .....	119
海带焖木耳 .....	109	蛋花番茄面 .....	119
葡式咖喱鸡 .....	109	鳗鱼饭 .....	120
菜心炒双耳 .....	110	椰汁黑糯米粥 .....	120
黄鳝茄子煲 .....	110	玉竹杞子乌鸡汤 .....	121
<b>孕晚期：营养冲刺，加油吃.....</b>	<b>111</b>	冬茸鱼片汤 .....	121
● 孕晚期所需重点营养素 .....	111	牛肉核桃汤 .....	122
蛋白质 .....	111	板栗花生汤 .....	122
钙 .....	111	鱿鱼芦笋汤 .....	123
脂肪酸 .....	111	鸡肉蘑菇毛豆汤 .....	123
维生素K .....	111	陈皮萝卜煮肉圆 .....	124
● 孕晚期饮食原则与禁忌 .....	112	番茄鱼汤 .....	124
重点营养素的食物来源 .....	112	墨鱼油菜汤 .....	125
正常的摄取营养 .....	112	苦瓜猪肚汤 .....	125
注意餐次的安排 .....	112	芦笋菠菜汤 .....	126
补充维生素并非多多益善 .....	113	开洋香菇汤 .....	126
控制脂肪的摄入量 .....	113	大米栗子汤 .....	127
减少盐的摄入 .....	113	牛筋花生汤 .....	127
● 孕晚期营养食谱推荐 .....	114	肉丝炒土豆 .....	128
蜜汁八宝饭 .....	114	果味蒸芋球 .....	128
花生杏仁粥 .....	114	虾干拌西芹 .....	129
		三丁茄子 .....	129



茄汁味菜牛柳	130
带鱼煮南瓜	130
橙汁茄排	131
桂花腐竹	131
香脆凤尾虾	132
芙蓉豆腐	132
芹菜鱼丝	133
板栗红枣烧羊肉	133
麦香鸡丁	134
香酥鸡腿	134
南瓜豉汁蒸排骨	135
菊花鸡丝	135
芝麻牛排	136
双花拌萝卜	136
五味花生	137
莲藕拌蕨菜	137
豆腐蒸小排	138
芝麻酿红枣	138
咖喱茄香鸡腿	139
香炒三宝	139
家常烤牛肉	140
肉丝拌芹菜	140

### 第三章

## 孕期常见不适的食疗方案

孕期呕吐	142
• 孕期呕吐的危害	142
• 孕期呕吐的饮食调理	142
• 孕期呕吐推荐食谱	143

蜂蜜水果粥	143
甜藕粥	143
红汁番茄米粉	144
五彩果醋蛋饭	144
双红南瓜汤	145
酸辣冬瓜汤	145
珍珠菜花汤	146
红椒拌藕片	146
鸡丝苋菜	147
酸甜墨鱼	147
健力番茄汁	148
何首乌粥	148
香蕉杂果汁	149
哈密瓜降火奶昔	149

## 孕期食欲缺乏 150

• 孕期食欲缺乏的危害	150
• 孕期食欲缺乏的饮食调理	150
• 孕期食欲缺乏推荐食谱	151
杂拌木瓜丝	151
五鲜泡菜	151
双红饭	152
三鲜炒饼	152
糖醋参鲑片	153
百合冰糖银耳粥	153
法式洋葱汤	154
奶油白菜汤	154
黄瓜拌蜆丝	155
香酥凤卷	155
白雪映花菜	156



番茄鸡片 .....	156	百花百果汤 .....	169
猪血鱼片粥 .....	157	竹荪莲子汤 .....	169
参枣米饭 .....	157	鲜菇炒豌豆 .....	170
山药红花胡萝卜粥 .....	158	烤丝瓜 .....	170
女贞子粥 .....	158	鸡丝拌银芽 .....	171
<b>妊娠贫血 .....</b>	<b>159</b>	麦冬竹叶粥 .....	171
● 妊娠贫血的危害 .....	159	鲜贝蒸豆腐 .....	172
● 妊娠贫血的饮食调理 .....	159	鲤鱼赤豆汤 .....	172
● 妊娠贫血推荐食谱 .....	160	<b>孕期便秘 .....</b>	<b>173</b>
莲子炖猪肚 .....	160	● 孕期便秘的危害 .....	173
太子圆蹄 .....	160	● 孕期便秘的饮食调理 .....	173
猕猴桃红枣茶 .....	161	● 孕期便秘推荐食谱 .....	174
红枣人参汤 .....	161	玉米牛肉羹 .....	174
红枣芹菜汤 .....	162	龙须面 .....	174
枣圆羊肉汤 .....	162	虾仁豆腐汤 .....	175
翡翠奶汁冬瓜 .....	163	白糖豆浆 .....	175
桂圆猪心 .....	163	冬瓜绿豆汤 .....	176
桂花肉 .....	164	黑木耳肉羹汤 .....	176
香菇烧鲤鱼 .....	164	麻酱拌四季豆 .....	177
<b>妊娠水肿 .....</b>	<b>165</b>	清炒韭黄 .....	177
● 妊娠水肿的危害 .....	165	翠瓜小菜 .....	178
● 妊娠水肿的饮食调理 .....	165	柴香豆腐 .....	178
● 妊娠水肿推荐食谱 .....	166	清汤冬瓜 .....	179
豆蔻陈皮鲫鱼羹 .....	166	芦笋菠菜汤 .....	179
碧波鱼肚 .....	167	<b>妊娠糖尿病 .....</b>	<b>180</b>
绿豆芽炒鳝丝 .....	167	● 妊娠糖尿病的危害 .....	180
芹菜拌黄豆芽 .....	168	● 妊娠糖尿病的饮食调理 .....	180
肉末烩小水萝卜 .....	168	● 妊娠糖尿病推荐食谱 .....	181





扒鲜芦笋 .....	181
胡萝卜煮蘑菇 .....	181
茴香粥 .....	182
香菇肉粥 .....	182
山药豆腐汤 .....	183
芥菜汤 .....	183
蔬菜豆皮卷 .....	184
四宝菠菜 .....	184

## 妊娠高血压综合征..... 185

• 妊娠高血压综合征的危害 .....	185
• 妊娠高血压综合征的饮食调理 .....	185
• 妊娠高血压综合征推荐食谱 .....	186
三色鱼丸 .....	186
葱烧鲫鱼 .....	186
蜜汁熏鱼 .....	187
菠萝芹菜汁 .....	187
香菇烧鲤鱼 .....	188
清蒸鳊鱼 .....	188
优格麦果泥 .....	189
猕猴桃汁 .....	189
生菜苹果汁 .....	190
芹菜雪梨汁 .....	190

## 第四章

### 产后饮食指导

## 月子餐的饮食原则..... 192

• 不同阶段的饮食规划 .....	192
产后1~3天：清淡，易消化 .....	192

产后4~7天：排除恶露 .....	192
产后7~14天：收缩子宫、骨盆 .....	193
产后15~30天：补充营养、催乳 .....	193
• 月子期的营养储备 .....	194
蛋白质 .....	194
热能 .....	194
脂肪 .....	194
维生素 .....	194
碳水化合物 .....	195
矿物质及微量元素 .....	195
• 走出坐月子饮食的误区 .....	195
烹调不一定要加酒 .....	195
喝汤同时要吃肉 .....	195
公鸡也具有营养价值 .....	196
无需多吃巧克力 .....	196
可少量进食食盐 .....	196
不必大量吃鸡蛋 .....	196
• 哺乳期的饮食事典 .....	197
忌饮食过量 .....	197
忌饮用茶水 .....	198
忌吃辛辣温燥食物 .....	198
忌产后马上节食 .....	198
为瘦身做准备 .....	199
充分咀嚼后再吃 .....	199
进食场所要固定 .....	199
以水果代替零食 .....	199
规律进食 .....	199
摄取适量纤维素 .....	199
• 哺乳期营养食谱推荐 .....	200
人参百合粥 .....	200

三菇炒伊面	200
枸杞牛膝小米粥	201
木瓜奶香饭	201
莲藕燕麦粥	202
红枣糯米粥	202
花生大米粥	203
红枣菊花粥	203
鸡肝小米粥	204
清炖猪肚汤	204
虫草乌鸡汤	205
猪骨煲通草	205
金针菇鱼尾汤	206
薏米栗子汤	206
奶油蘑菇鲜蛤汤	207
百合土鸡汤	207
牛蒡排骨汤	208
木耳牛腱汤	208
银耳鹌鹑蛋汤	209
笋干蜜枣焖蹄髈	209
鲜山药焖猪肘	210
慈菇焖牛肉	210
芦笋段炒虾仁	211
浓汤裙带煮鲈鱼	211
鲜虾粉丝煲	212
萝卜煮肉丸	212
奶汁姬松茸卷	213
豆板虾仁	213
鲜贝蒸豆腐	214
枸杞蒸鳗鱼	214
连理双味鱼	215

木瓜炖鱼	215
金针炖猪蹄	216
姜汁炒章鱼	216

## 第五章

### 产后常见不适的食疗方案

#### 产后奶水不足 218

- 症状表现 218
- 饮食注意事项 218
- 缓解症状的食物 218
- 奶水不足推荐食谱 219
  - 小人参饭 219
  - 鲫鱼炖蛋 219
  - 鲑鱼小米粥 220
  - 龙眼栗子粥 220
  - 花生红枣粥 221
  - 莲子炖猪骨 221
  - 黄豆猪骨汤 222
  - 田七炖鸡 222

#### 产后恶露不尽 223

- 症状表现 223
- 饮食注意事项 223
- 缓解症状的食物 223
- 产后恶露不尽推荐食谱 224
  - 姜汁糯米糊 224
  - 陈皮海带粥 224
  - 牛肉末炒芹菜 225
  - 清拌苦瓜丝 225





鲜蘑余小丸 .....	226	● 饮食注意事项 .....	233
蟹肉丸子 .....	226	● 缓解症状的食物 .....	233
益母木耳汤 .....	227	● 产后腹痛推荐食谱 .....	234
冬瓜绿豆汤 .....	227	紫苏麻仁粥 .....	234
三丝银耳 .....	228	莲藕粥 .....	234
冬瓜海鲜卷 .....	228	胡萝卜牛腩饭 .....	235
<b>产后水肿 .....</b>	<b>229</b>	木耳荸荠带鱼汤 .....	235
● 症状表现 .....	229	大枣冬菇汤 .....	236
● 饮食注意事项 .....	229	蒜香圆白菜 .....	236
● 缓解症状的食物 .....	229	<b>产后便秘 .....</b>	<b>237</b>
● 产后水肿推荐食谱 .....	230	● 症状表现 .....	237
三鲜冬瓜 .....	230	● 饮食注意事项 .....	237
山药豆腐汤 .....	230	● 缓解症状的食物 .....	237
莲子百合粥 .....	231	● 产后便秘推荐食谱 .....	238
葱白姜糖汤 .....	231	豆干炒芹菜 .....	238
三色冬瓜丝 .....	232	玻璃白菜汤 .....	238
柠檬鱼片 .....	232	黑木耳肉羹汤 .....	239
<b>产后腹痛 .....</b>	<b>233</b>	香蕉蔬果汁 .....	239
● 症状表现 .....	233		

### 温馨提示:

本书中的食谱，除非有特别的针对性，一般都适用于整个孕期。因此，即使你怀孕3个月再来看本书，一样可以从孕1月、孕2月之中挑选你认为美味的食谱。

本书食谱计量单位：

1小匙=5毫升。

1大匙=15毫升。

适量：根据自己的口味的量。

少许：一点点，1~2克。



# 第一章

孕妈妈必备

营养物质及食物禁忌





## 宜常吃的26种营养食材



### 柠檬——止吐开胃的“益母果”

柠檬味酸，既能补充人体所需的维生素C，又能对孕期的呕吐起到很好的止吐效果。但是柠檬是酸性食物，很容易刺激胃，建议不要多吃。

### 香蕉——保护肠胃的“开心果”

香蕉是钾的极好来源，并含有丰富的叶酸，是预防胎儿无脑、脊柱裂严重畸形的关键性物质。此外，钾还有降压、保护心脏与血管内皮的作用，这对于孕妈妈是十分有利的。香蕉含有一种抗溃疡的化合物，可以使胃酸降低，缓和对胃黏膜的刺激，并能促进胃黏膜细胞生长，故对胃溃疡病具有一定的防护和治疗作用。

#### 注意事项

香蕉性寒，过量食用会引起胃肠功能紊乱，并造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，对健康产生不利影响。

### 红枣——孕妈妈的“天然营养素丸”

红枣是营养丰富的滋补品。它除含有丰富的碳水化合物、蛋白质外，还含有丰富的维生素和矿物质，对孕妈妈和胎儿的健康都大有益处。尤其是其中含有的维生素C，可增强母体的抵抗力，促进孕妈妈对铁质的吸收；红枣含有十分丰富的叶酸，叶酸参与血细胞的生成，促进胎儿神经系统的发育；红枣含有微量元素锌，有利于胎儿的大脑发育，促进胎儿的智力发展。

红枣有补益脾胃和补中益气的功效。多食红枣能显著改善肠胃功能，增强食欲；红枣能补气血，对于气血亏损的孕妈妈特别有帮助；多食红枣可起到养血安神、舒肝解郁的作用。如果孕妈妈感到精神紧张，心情烦乱，甚至心悸失眠和食欲缺乏，不妨在平日的汤或粥中加点红枣同食。