

让孕产期



权威指导

黄晓峰

爱 尚 健 康 生 活

RANG YUNCHANQI YINSHI GENGKEXUE

饮食更科学

科学指导孕产期饮食

制订完美的饮食计划

▲ 调整孕期饮食，补充孕期营养

准妈妈调整孕前饮食就是调整身体健康，用健康的机体才能孕育优质的宝宝；补充孕期所需营养，选择适宜食物，让胎宝宝茁壮成长。

提供40周科学饮食方案

用饮食调理孕妈妈的常见病症

休闲时也能对胎宝宝进行益智教育

为孕妈妈打造私人厨房

◎ 主编 黄晓峰

指导新妈妈坐好月子

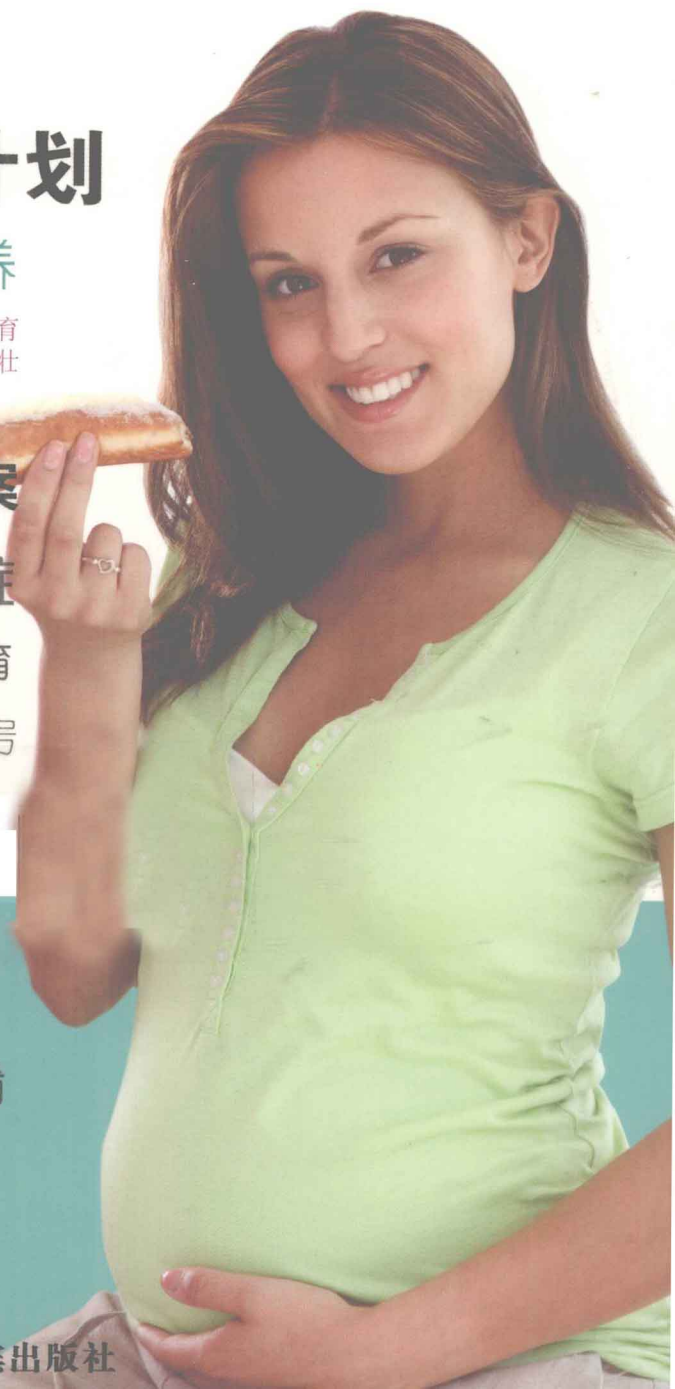
让产后病症远离新妈妈

给新妈妈提供催乳佳肴

保证新妈妈乳汁充足

知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

让孕产期饮食更科学 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.12
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0338-8

I. ①让… II. ①黄… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182238 号



书 名: 让孕产期饮食更科学

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 丛海波 黄 为

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

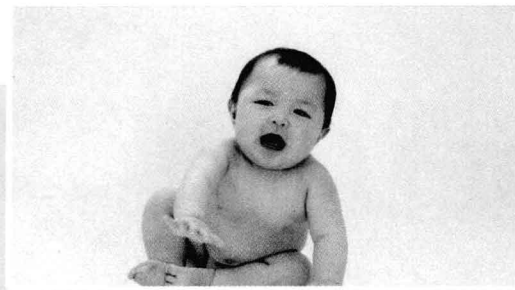
印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0338-8

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



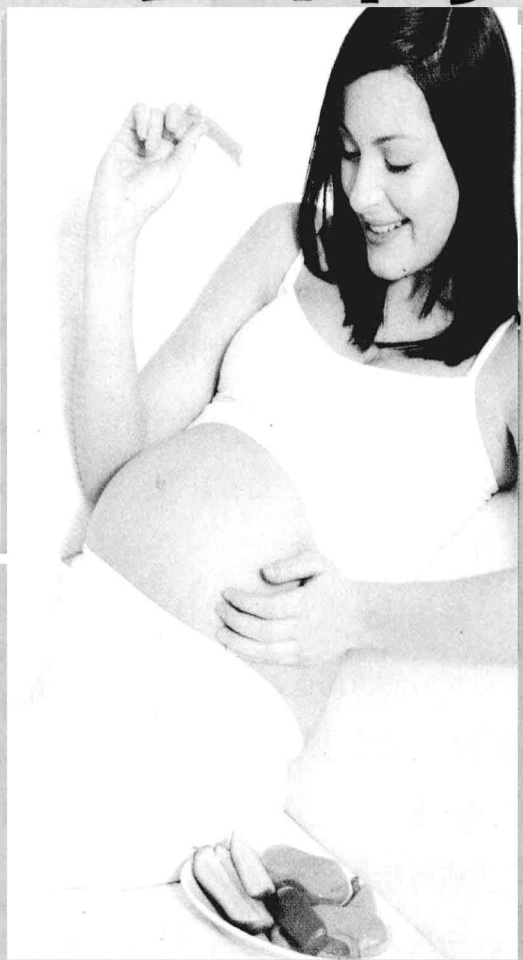
爱尚健康生活

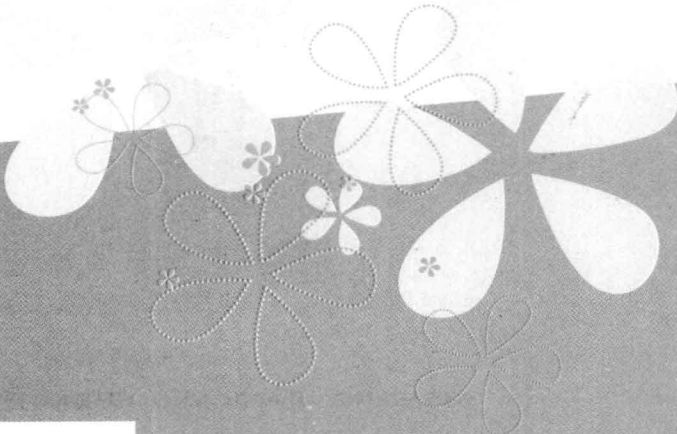
AISHANG JIANKANG SHENGHUO

让孕产期

饮食

更科学





前言

QIAN YAN

怀孕、分娩、育儿对于女人来讲是一段充满希望的生命里程。它不仅代表着女人从稚嫩走向成熟,也代表着新生命孕育、诞生、成长的全过程,这个过程对于女人和新生命来讲都非常重要。为此,我们编写了《图解 280 天孕期胎教》、《图解孕产 40 周实用全书》、《怀孕分娩育儿完全指南》、《让孕产期饮食更科学》、《每日一课快乐育儿》、《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》六本书,为第一次为人父母的人解决从胎教到分娩,再到育儿的的过程中遇到的各种问题。

其中,《图解 280 天孕期胎教》通过图解的方式将孕期的 280 天编排成不同阶段,为不同个体提供最佳的胎教方案,让孕期的 280 天,天天都有不同的胎教。全面而具体地从孕期开始培养胎宝宝的智商与情商,让宝宝一出生就站在更高的起点上。《让孕产期饮食更科学》通过对饮食中营养成分的分析,为孕产期的妈妈们制订最佳的饮食方案,从而让靠母体进行营养补给的宝宝们得以健康、茁壮的成长。《怀孕分娩育儿完全指南》中对新生命从孕育到诞生过程中遇到的问题进行详细的解答,让新晋父母们消除疑惑,轻松解决孕前、孕期、产后遇到的各种问题。《每日一课快乐育儿》则根据宝宝不同时期的发育特点,为父母制订最健康的喂养方案,通过最科学的日常护理,为宝宝打造最优秀的早教课堂。《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》详细介绍了开发 0—3 岁宝宝各方面智能的要点和方法,包括宝宝的生长发育和智能发育状况、智能训练方法、亲子启蒙益智游戏和父母护理早教课堂,帮助父母找到培养聪明宝宝最适合的方法。

怀孕、分娩、育儿是一个漫长的过程,充满琐碎、复杂的难题。相信有我们这一系列图书的陪伴,你一定能度过一段充实的幸福时光。



目 录

CONTENTS



第一章

优质饮食计划

孕前女性健康饮食

- 1.准妈妈孕前营养原则 14
- 2.孕前饮食禁忌 14
- 3.可提高生育能力的饮食结构 15
- 4.营养储备至关重要 15
- 5.如何储备营养 16
- 6.不可忽视的营养素 17
- 7.饮食营养功效 17
- 8.远离腌渍、熏制食物 18
- 9.孕前女性的适宜食物 18
- 10.咖啡因对妊娠的影响 19
- 11.计划怀孕前要远离可乐型饮料 ... 20
- 12.孕前不吃高糖食物 20
- 13.孕前不吃高盐分食物 21
- 14.不用铝制品烹调食物 21
- 15.孕前补充叶酸的重要性 21
- 16.停用避孕药后及时补充营养素 ... 22
- 17.健康减肥,迎接胎宝宝 23
- 18.孕前增肥,健康受孕 24
- 19.孕前排毒,有益宝宝健康 25
- 20.饮食习惯影响胎宝宝性别 25
- 21.素食妈妈注意营养 25

孕前男性健康饮食

- 1.多吃蔬菜、水果 25
- 2.补充优质蛋白质、微量元素和矿物质 25
- 3.补充叶酸 26
- 4.忌服药物 26
- 5.戒烟忌酒 26
- 6.孕前营养补充 26
- 7.男性育前须调节体质 27
- 8.可以提高生育能力的食物 28

营养素

- 1.蛋白质——建造身体组织 29
- 2.脂肪——提供能量 30
- 3.维生素 A——维护视力 31
- 4.维生素 B₁——调节神经 32
- 5.维生素 B₂——促进细胞再生 33
- 6.维生素 B₃——维护皮肤 34
- 7.维生素 B₆——维护神经 35
- 8.维生素 B₁₂——预防贫血 36
- 9.维生素 C——防治坏血病 37
- 10.维生素 D——防止钙流失 38
- 11.维生素 E——净化血液 39
- 12.维生素 K——止血维生素 39



13.钙——形成骨骼	40
14.铁——造血物质	41
15.碘——健康心智	42
16.锌——愈合伤口	43
17.纤维素——维持消化	44
18.叶酸——形成红血球	45
19.β-胡萝卜素——维护健康	46
20.DHA——优化大脑	47

适宜孕妈妈食用的营养食物

1.小米	48
2.玉米	49
3.茼蒿	50
4.丝瓜	51
5.萝卜	52
6.香菇	53
7.橙子	53
8.柠檬	54
9.木瓜	55
10.香蕉	56
11.火龙果	56
12.红枣	57
13.鲈鱼	58
14.鲫鱼	59
15.虾	60
16.海参	61
17.乌鸡	62
18.鸡肉	63

19.猪蹄	63
20.牛肉	64
21.花生	65
22.酸奶	66
23.牛奶	67



第二章

孕期 40 周科学饮食

1—4 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

1.孕妈妈的身体变化	70
2.胎宝宝的发育状况	70

孕期多留心

1.孕期注意事项	70
2.孕妈妈的常见症状	71
3.常见症状饮食调养	71
4.孕妈妈食物选择	71
5.不良的温热补品	71

科学饮食指导

1.第 2 周饮食指导	72
2.第 3 周饮食指导	72
3.第 4 周饮食指导	73



目 录

CONTENTS



4. 孕期不可偏食	74
5. 缓解早孕反应	74
6. 忌吃四种鱼	75
7. 要多吃玉米	76
8. 进食要细嚼慢咽	76
9. 吃水果的注意事项	76
10. 适当多吃花生	77
11. 可多吃芝麻	77
12. 可适当多吃黑木耳	77
13. 益智健脑关键期	77

饮食胎教

1. 饮食营养要均衡	78
------------------	----

休闲时光

1. 朱自清《歌声》	79
------------------	----

孕妈妈小药箱

1. 妊娠呕吐饮食调理	79
-------------------	----

孕妈妈厨房

安胎鸡汤	82
鲜奶茭白	82
绿豆芽炒里脊丝	83
茄泥肉丸	83

5-8周科学饮食

妈妈宝宝的变化

1. 孕妈妈的身体变化	84
2. 胎宝宝的发育状况	84

孕期多留心

1. 孕期注意事项	84
2. 孕妈妈的常见症状	85
3. 常见症状饮食调养	85
4. 孕妈妈食物选择	85

科学饮食指导

1. 第5周饮食指导	85
2. 第6周饮食指导	86
3. 第7周饮食指导	87
4. 第8周饮食指导	88
5. 充分补充水分	89
6. 喝水的注意事项	89
7. 营养摄入有限度	90
8. 肝脏补充要适量	90
9. 酸性食物要适量	90

饮食胎教

1. 妊娠呕吐与营养摄入	90
--------------------	----



休闲时光

- 1.徐志摩《雪花的快乐》 91

孕妈妈小药箱

- 1.妊娠贫血饮食调理 92

孕妈妈厨房

- 什锦烧卖 94
麻婆西施粥 94
黄瓜紫菜汤 95
芝麻菠菜 95
豆苗银耳 95

9—12周科学饮食

妈妈宝宝的变化

- 1.孕妈妈的身体变化 96
2.胎宝宝的发育状况 96

孕期多留心

- 1.孕期注意事项 96
2.孕妈妈的常见症状 97
3.常见症状饮食调养 97
4.孕妈妈食物选择 97
5.饮食六忌 97

科学饮食指导

- 1.第9周饮食指导 99

- 2.第10周饮食指导 99
3.第11周饮食指导 100
4.第12周饮食指导 101
5.晚餐吃多少 102
6.早餐一定要吃 103
7.多吃粗粮 103
8.控制体重 104
9.控制体重的8个小窍门 104
10.不吃方便面 105
11.不吃久放的土豆 105
12.少吃油条 105
13.少吃巧克力、山楂 106

饮食胎教

- 1.正确食用水果 106

休闲时光

- 1.电影《小鬼当家》 107

孕妈妈小药箱

- 1.妊娠便秘饮食调理 107

孕妈妈厨房

- 菠萝炒牛肉 110
核桃仁烩虾球 110
黄豆炖排骨 111
黄瓜炒奶汁番茄 111
养血安胎汤 111



目 录

CONTENTS



13—16 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

- 1. 孕妈妈的身体变化 112
- 2. 胎宝宝的发育状况 112

孕期多留心

- 1. 孕期注意事项 112
- 2. 孕妈妈的常见症状 113
- 3. 常见症状饮食调养 113
- 4. 孕妈妈食物选择 113

科学饮食指导

- 1. 第 13 周饮食指导 113
- 2. 第 14 周饮食指导 114
- 3. 第 15 周饮食指导 114
- 4. 第 16 周饮食指导 115
- 5. 有益胎宝宝脑发育的食物 116
- 6. 注意补钙 118
- 7. 孕妈妈补钙着眼点 118
- 8. 注意补铁 119
- 9. 补铁食物 119
- 10. 注意补碘 119

饮食胎教

- 1. 孕期多吃坚果 120

休闲时光

- 1. 童话故事《小哨子》 120

孕妈妈小药箱

- 1. 腹胀腹痛饮食调理 121

孕妈妈厨房

- 蔬菜鸡蛋色拉 124
- 炒鸡四样 124
- 果脯八宝粥 125
- 豆芽鸡丝 125
- 茄汁白菜 125

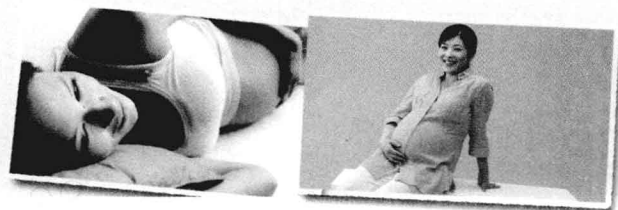
17—20 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

- 1. 孕妈妈的身体变化 126
- 2. 胎宝宝的发育状况 126

孕期多留心

- 1. 孕期注意事项 126
- 2. 孕妈妈的常见症状 127
- 3. 常见症状饮食调养 127
- 4. 孕妈妈食物选择 127
- 5. 精米面的不科学之处 127



科学饮食指导

- 1.第 17 周饮食指导 127
- 2.第 18 周饮食指导 128
- 3.第 19 周饮食指导 129
- 4.第 20 周饮食指导 130
- 5.切忌盲目补充维生素类制剂 130
- 6.适量食用高钙食物 131
- 7.科学喝骨头汤 131
- 8.孕妈妈应吃几人份 132
- 9.补充微量元素 132
- 10.忌暴饮暴食 133

饮食胎教

- 1.外食孕妈妈如何吃 133

休闲时光

- 1.名画《蒙娜丽莎》 134

孕妈妈小药箱

- 1.妊娠失眠饮食调理 134

孕妈妈厨房

- 板栗烧菜心 137
- 煎炖鲈鱼 137

妈妈宝宝的变化

- 1.孕妈妈的身体变化 138
- 2.胎宝宝的发育状况 138

孕期多留心

- 1.孕期注意事项 138
- 2.孕妈妈的常见症状 139
- 3.常见症状饮食调养 139
- 4.孕妈妈食物选择 139

科学饮食指导

- 1.第 21 周饮食指导 139
- 2.第 22 周饮食指导 140
- 3.第 23 周饮食指导 141
- 4.第 24 周饮食指导 141
- 5.如何吃晚餐 142
- 6.防孕期营养过剩 142
- 7.少吃火锅 142
- 8.不要吃蜂王浆 143
- 9.多吃鳝鱼 143
- 10.适量吃海带 144

饮食胎教

- 1.胎宝宝牙齿发育期 144



目 录

CONTENTS



休闲时光

1. 徐志摩《再别康桥》 145

孕妈妈小药箱

1. 妊娠水肿饮食调理 146

孕妈妈厨房

- 鲈鱼粥 148
玉米发面糕 148
豆腐干炒青椒 149
阿胶糯米粥 149
韭黄炒鸡蛋 149

25—28 周孕妈妈饮食

妈妈宝宝的变化

1. 孕妈妈的身体变化 150
2. 胎宝宝的发育状况 150

孕期多留心

1. 孕期注意事项 150
2. 孕妈妈的常见症状 151
3. 常见症状饮食调养 151
4. 孕妈妈食物选择 151

科学饮食指导

1. 第 25 周饮食指导 151
2. 第 26 周饮食指导 152
3. 第 27 周饮食指导 153
4. 第 28 周饮食指导 153
5. 适度食用高脂肪食物 154
6. 适度食用高蛋白食物 154
7. 节食的危害 155
8. 健康零食 155
9. 番茄的美容功效 157
10. 慎补人参 158
11. 适量摄入肝脏 158

饮食胎教

1. 孕期营养搭配 158

休闲时光

1. 书法《兰亭序》 159

孕妈妈小药箱

1. 妊娠高血压综合征饮食调理 160

孕妈妈厨房

- 虾仁豆腐汤 162
蛋清银耳羹 162



29—32 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

1. 孕妈妈的身体变化 163
2. 胎宝宝的发育状况 163

孕期多留心

1. 孕期注意事项 163
2. 孕妈妈的常见症状 164
3. 常见症状饮食调养 164
4. 孕妈妈食物选择 164

科学饮食指导

1. 第 29 周饮食指导 164
2. 第 30 周饮食指导 165
3. 第 31 周饮食指导 165
4. 第 32 周饮食指导 166
5. 少吃荔枝 166
6. 减轻水肿的食物 167
7. 促进胎宝宝牙齿健康的食物 167
8. 孕妈妈应该吃甲鱼吗 167
9. 少吃腌菜 168

饮食胎教

1. 多吃藻类防早产儿 168

休闲时光

1. 约翰·施特劳斯《蓝色多瑙河》 169

孕妈妈小药箱

1. 妊娠糖尿病饮食调理 169

孕妈妈厨房

- 焖鹅脚翼 172
- 牛肉丸子汤 172

33—36 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

1. 孕妈妈身体变化 173
2. 胎宝宝的发育状况 173

孕期多留心

1. 孕期注意事项 173
2. 孕妈妈的常见症状 174
3. 常见症状饮食调养 174
4. 孕妈妈食物选择 174

科学饮食指导

1. 第 33 周饮食指导 175
2. 第 34 周饮食指导 175
3. 第 35 周饮食指导 176
4. 第 36 周饮食指导 177



目 录

CONTENTS



5.缓解水肿的食物	177
6.按时用餐	177
7.可多食用鸭肉	178
8.不喝保温瓶中的隔夜水	178
9.不喝陈果汁	178

饮食胎教

1.饮食调整	179
--------------	-----

休闲时光

1.动画电影《狮子王》	179
-------------------	-----

孕妈妈小药箱

1.妊娠下肢静脉曲张饮食调理	180
----------------------	-----

孕妈妈厨房

鸡肉卤饭	182
黄花菜炒黄瓜	182
冬笋蘑菇炖豆腐	183
椒盐鱼条	183

37—40 周科学饮食

妈妈宝宝的变化

1.孕妈妈的身体变化	184
2.胎宝宝的发育状况	184

孕期多留心

1.临产心理准备	185
2.产前物品准备	185

科学饮食指导

1.第 37 周饮食指导	186
2.第 38 周饮食指导	187
3.第 39 周饮食指导	187
4.第 40 周饮食指导	188
5.多吃富锌食物	188
6.产前营养摄入	188
7.产前饮食原则	188
8.产前多吃巧克力	189
9.增加产力的饮食	189

饮食胎教

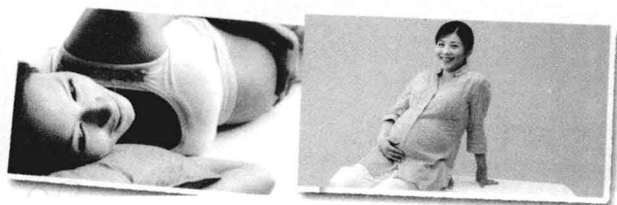
1.饮食安排	190
--------------	-----

休闲时光

1.《关雎》	191
--------------	-----

孕妈妈厨房

芝麻炸鸡肝	192
青椒里脊片	192



第三章

产后饮食调养

产褥期科学饮食

身体恢复饮食

1. 什么是产褥期	194
2. 为什么坐月子	194
3. 如何坐月子	195
4. 新妈妈所需营养特点	196
5. 坐月子的进补阶段	197
6. 产后初期饮食原则	198
7. 如何喝生化汤	199
8. 季节对新妈妈进补的影响	199
9. 新妈妈要补充蛋白质	200
10. 新妈妈要补充钙和铁	200
11. 产后恢复期饮食调养原则	201
12. 产后多吃蔬菜、水果	201
13. 新妈妈要避免食用的食物	202
14. 产褥期也要防止营养过剩	203
15. 正常分娩的新妈妈 产褥期饮食原则	203
16. 剖宫产分娩的新妈妈 产褥期饮食原则	203
17. 剖宫产分娩的 新妈妈产后饮食禁忌	204

产后病症饮食调养

1. 贫血	204
2. 便秘、痔疮	206
3. 抑郁	209
4. 水肿	213
5. 产后多汗	215
6. 产后腹痛	217
7. 恶露	220

哺乳期科学饮食

哺乳期饮食选择

1. 合成乳汁的营养素	224
2. 哺乳期不吃炖母鸡	227
3. 少吃食盐	228
4. 乳汁大敌	228
5. 如何保证乳汁充足	230
6. 哺乳妈妈正确吃法	232
7. 哺乳妈妈错误吃法	234

哺乳妈妈厨房

牛奶鲫鱼汤	236
茭白猪蹄汤	237
归姜羊肉汤	237
木瓜烧带鱼	238
乌鱼通草汤	238
茼蒿粥	239
醪糟蒸鸡蛋	239

PART 1

第一章

优质饮食计划

- 👑 孕前女性健康饮食
- 👑 孕前男性健康饮食
- 👑 营养素
- 👑 适宜孕妈妈的营养食物

孕前饮食调适

孕前女性健康饮食

准妈妈孕前营养原则

一般来说,在孕前3—6个月,准妈妈就应该开始调理饮食,保证每天摄入足量的优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素和适量脂肪,这些都是胎宝宝生长发育必不可少的营养元素。

充足的热能供给

在保证每天正常成人需要的1800—2400千卡热量的基础上,准妈妈应再多摄入400千卡,为性生活提供热量,为受孕准备能量,为优生打下良好的基础。

充足的优质蛋白质

准妈妈每天应摄取优质蛋白质40—60克,以保证受精卵发育正常。所谓的优质蛋白质是指易被人体消化吸收的蛋白,如鱼、鸡、鸭、瘦肉、鸡蛋、虾、豆制品等。

适量供给脂肪

脂肪是身体热量的主要来源之一,脂肪中的脂肪酸是构成细胞组织不可缺少的物质。而且不饱和脂肪酸有利于女性怀孕。因此适量摄入脂肪、摄取脂溶性维生素对受孕有很好的辅助作用。

充足的微量元素和无机盐

新鲜水果和蔬菜富含矿物质、维生素及微量元素,其中最重要的磷、锌、钙、铁、碘等物质可提高准妈妈受孕的概率。

孕前饮食禁忌

茶和咖啡

茶叶中的单宁酸会影响人体对铁质的吸收,容易造成缺铁性贫血,也不利于胎宝宝骨骼的发育,甚至会出现胎宝宝畸形的现象。因此,准妈妈应尽量避免喝茶。咖啡中的咖啡因与胚胎细胞中的脱氧核糖核酸结合会导致突变,有流产和畸胎的危险。此外,如果女性每天喝一杯以上的咖啡,怀孕的可能性是不喝含咖啡因饮



料的女性的一半。所以,要想孕育出健康的宝宝,准妈妈最好远离含咖啡因的饮料。

♥可提高生育能力的饮食结构

女性在准备怀孕时,经常近乎苛刻地关注自己的饮食,有生育问题的人尤其如此。她们积极地制订并实施各种孕前饮食计划,但往往会出现偏食的现象。并且她们所信奉的这些饮食计划并没有足够的证据证实能够增加妊娠概率,这样做的结果只会令她们的饮食范围受到限制。饮食变得越来越单调,在某种程度上也会影响她们的情绪、人际关系以及饮食的乐趣。

饮食的作用不只局限在维持生命上,它还可以调节人们的感受和情绪。食物的色香味可以调节人的情绪,给人们带来满足感。所以节食经常会使人情情绪低落、沮丧、暴躁,而且会增加体内应激激素的释放,对健康和生育都毫无益处。

虽然长期形成的饮食习惯不会轻易改变,但只要坚持建立智慧饮食秩序的目标,每天改变一点点,就一定能够养成可提高生育能力的健康饮食习惯。

♥营养储备至关重要

大部分女性都会有这样一个意识,怀孕后开始注重饮食的营养补充以及食物的选择,希望可以通过母体的补充,保证胎宝宝的营养摄入,促进胎宝宝健康发育。这种想法是必要的,但是只注重怀孕后的饮食是不够的,怀孕前的饮食营养健康也是非常重要的。

在准备怀孕前,夫妻就要做好相关的准备工作,要保证身体健康无病,不能有营养缺乏症等。特别是要保证女性营养的充足,不要挑食、偏食或节食,以免造成某些营养素缺乏而影响怀孕。

女性孕前营养不充足对怀孕产生的影响主要是:

第一,女性营养储备不充足,可能会导致不孕。女性身体的健康程度以及营养是否充足,直接影响卵子的活力。处于青春期的女孩营养不良会导致月经稀少甚至闭经,从而影响到以后的生育能力。如果女性有严重偏食、挑食的习惯,会造成某种营养素的缺乏,进而影响怀孕。女性严重营养不良时造成的闭经会导致不孕。

第二,女性在怀孕前没有充足的营养储备,可能导致妊娠后胎宝宝营养缺乏。胎宝宝在十个月的生长过程中,发育的关键时期是妊娠早期,即怀孕的前三个月。在妊娠早期,胎宝宝的心、肝、肾、肠等重要器官已经分化完全,并基本成形,而大脑也处于生成、发育阶段。因此,在这一时期,胎宝宝需要从母体获得充足的营养来供应发育。优质蛋白质、维生素、矿物质、脂肪都是胎宝宝生长发育不可或缺的营养素,一旦缺少,就会影响胎宝宝的正常发育。而且这些营养成分并不一定随用随取,有一部分要依赖母体的储备。

在妊娠早期,大部分孕妈妈都会出现恶心、呕吐等早孕反应,影响孕妈妈的食欲,使孕妈妈难以摄入充足的营养素。如果女性在怀孕前有营养不良问题,就难以储备充足的营养素,而怀孕后特别是妊娠早期,又不能及时补充营养,就会使胎宝宝难以获得足够的营养素,从而影响胎宝宝的发育,甚至导致畸形。

女性在妊娠前出现营养不良问题还会导致乳腺发育不良,对产后泌乳造成影响,进而