



孕期如何吃 宝宝才健康

How to Eat during Pregnancy To Have a Healthy Baby

北京妇产医院产科主任医师、教授 蔡慧珍 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕期如何吃 宝宝才健康

蔡慧珍◎编著



图书在版编目(CIP)数据

孕期如何吃 宝宝才健康 / 蔡慧珍编著. -- 北京: 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-3055-8

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122344号

孕期如何吃 宝宝才健康

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 230千字 印张: 17

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3055-8

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

孕期如何吃 宝宝才健康

蔡慧珍◎编著



图书在版编目(CIP)数据

孕期如何吃 宝宝才健康 / 蔡慧珍编著. -- 北京: 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-3055-8

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122344号

孕期如何吃 宝宝才健康

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 230千字 印张: 17

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3055-8

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

* 前言 *

对于怀孕的准妈妈来说，孕期营养显得十分重要——既要满足自身对营养的需求，又要提供给胎宝宝足够的营养，满足其生长所需。如果，此时准妈妈摄入的营养不均衡，就可能对胎宝宝的生长发育造成不良影响，有些影响甚至是不可逆转和弥补的。因此，孕期营养问题不容小视。

既然孕期营养如此重要，那准妈妈究竟应该如何补呢？对此，很多准妈妈往往会陷入各种误区，比如，有些准妈妈总是担心营养摄取不够，于是大量进食或进补，导致营养过剩，造成自身体重的过度增加，甚至引发妊高症等疾病；有些准妈妈则因为没有掌握孕期各阶段的营养要点，错过了为胎宝宝提供所需营养的最佳时机；还有些准妈妈因为食欲不振、担心自身体重增长过多等原因而导致营养不足，而影响到胎宝宝的生长发育。更令人担心的是，有些准妈妈甚至因为进食一些孕期禁食的不利保胎的食物，而对自身和胎宝宝造成伤害，造成难以挽回的后果……科学合理的膳食是准妈妈在孕期营养需求的保障，也是日后能顺利分娩、快速恢复的基础。因此，准妈妈和家人应当掌握必需的孕期营养知识、遵循科学合理的饮食方案。

那么，孕期应该如何吃、如何补，准妈妈和胎宝宝才能更健康呢？本书将告诉你答案。书中从怀孕的10个月入手，给出了每个月营养要点提示和关键营养素，帮助准妈妈更有针对性地补充营养；针对每个月的营养需求，推荐几款营养美味的菜谱，给出一日三餐的饮食建议，以及正餐之外如何加餐等；还介绍了孕期的饮食“雷区”，帮助准妈妈避免因饮食上的疏忽造成对胎宝宝的伤害；针对每个月可能遇到的不适与疾病，给出了相应的应对措施；让孕期生活更健康。

我还为准妈妈精心挑选了孕期最宜食用的食材以及相应的吃法，以满足胎宝宝的营养需求。另外，针对新妈妈产后身体的特点，给予相应的营养指导，从各个方面帮助新妈妈更好更快地恢复。

衷心希望这本融入了我多年工作经验和生活积累的书，能帮助准妈妈度过一个营养健康的孕期，吃出一个健康又聪明的宝宝！



蔡慧珍

2012年10月1日

营养素匮乏自查

准妈妈营养充足，胎宝宝才能聪明、健康。各位准妈妈，如何知道自身有没有哪种营养素是摄入不足的呢？下面来检测一下吧！

缺乏维生素 A: 会出现指甲凹陷线纹，皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等症状。

缺乏维生素 B₁: 会患脚气病，并且出现消化不良，气色不佳，小腿偶有痛楚，大便秘结，厌食，严重时会出现呕吐、四肢浮肿等症状。

缺乏维生素 B₂: 会出现口角溃烂，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油质，头皮屑增多，手心脚心有烧热感等症状。

缺乏维生素 B₃: 会出现舌头肿痛、口臭等症状。

缺乏维生素 B₆: 会出现口唇和舌头肿痛、黏膜干涸，肌肉痉挛等症状，恶心、呕吐的症状会加剧。

缺乏维生素 B₁₂: 会出现皮肤粗糙，毛发稀黄，食欲不振，呕吐，腹泻，手指、脚趾常有麻刺感等症状。

缺乏维生素 C: 会出现骨质和牙质疏松，伤口难愈合，牙床出血，舌头有深痕等症状，不能适应环境变化，易患感冒，微血管破裂，严重的出现败血症。

缺乏维生素 D: 会有多汗的症状。

缺乏维生素 E: 会出现肌肉萎缩、头皮发干、头发分叉、出虚汗，性机能低、痛经等症状。

缺乏维生素 P: 会有毛细血管变脆和断裂出血，动脉粥样硬化等症状。



缺钙: 性情不稳定，易动怒，并出现关节痛，四肢麻木、抽筋等症状。

缺铁: 人体如果缺铁，会容易疲累，出现皮肤瘙痒，指甲易断等症状。

缺锌: 会感觉嗅觉和味觉不灵敏，出现脱发等症状。

缺硒: 容易患克山病（表现为心肌凝固性坏死，伴心脏扩大，心功能不全和心律失常）。

缺碘: 容易患甲状腺肿。

缺磷: 会引起骨骼、牙齿发育不正常及骨质疏松、骨软化、食欲不振等症状。

缺镁: 早期表现有厌食、恶心、呕吐、衰弱及淡漠，严重者可有记忆力减退、精神紧张、易激动、神志不清、烦躁不安甚至癫痫样发作等情况。

缺钾: 长期缺钾者，会有心律不齐、神经传导不正常、呕吐等症状。

孕早中晚期每日膳食设计

食物名称	孕早期	孕中期	孕晚期
主食(大米、面)	200~250 克	350~400 克	350~400 克
杂粮(小米、玉米、豆类等)	25~50 克	50 克	50 克
蛋类(鸡蛋、鸭蛋等)	50 克	50 克	50 克
牛乳	220 毫升	220~250 毫升	250~500 毫升
动物性食品(畜禽肉及内脏和水产品)	100~150 克	100~150 克	200~250 克
动物肝脏(每周 2~3 次)	适量	50 克	50 克
蔬菜(其中绿叶蔬菜占 2/3)	200~400 克	400~500 克	500~750 克
水果	50~100 克	100~200 克	100~200 克
植物油	15~20 克	25~40 克	25~40 克



营养丰富且不易发胖的食物

孕吐让准妈妈不想进食，增长过快的体重也让准妈妈对美食“望而却步”，但准妈妈又必须保证营养，这就意味着你挑选的食物个个都要“精明强干”。那么哪些食物是吃了不会胖，又能满足准妈妈的营养需求，最好连孕期反应都能一并缓解的？一起来看看吧。

(1) 麦片：为了让准妈妈有一个充满活力的早晨，赶快把早餐的烧饼、油条换成麦片粥吧！为什么？因为麦片不仅可以让您一上午都保持精力充沛，而且还能降低体内胆固醇的水平。不要选择那些口味香甜、精加工过的麦片，最好是天然的，没有任何糖类或其他添加成分在里面的。可以按照自己的口味和喜好在煮好的麦片粥里加一些果仁、葡萄干或是蜂蜜。

(2) 脱脂牛奶：怀孕的时候，准妈妈需要从食物中汲取的钙大约比平时多1倍。多数食物的含钙量都有限，因此，孕期喝脱脂牛奶就是准妈妈最聪明的选择。准妈妈每天应该摄取大约1000毫克的钙，只要3杯脱脂牛奶(200克)就可以满足这种需求。

(3) 绿叶蔬菜：菠菜含有丰富的叶酸和锌。甘蓝是很好的钙的来源。因为颜色越深的蔬菜往往意味着它的维生素含量越高。所以准妈妈要多吃深色蔬菜。

(4) 柑橘类：尽管柑橘类的水果里90%都是水分，但其中仍然富含维生素C、叶酸和大量的纤维。能帮助准妈妈保持体力，防止因缺水造成的疲劳。

(5) 全麦面包：把每天吃的精粉白面包换成全麦面包，准妈妈就可以保证每天20~35克纤维的摄入量。同时，全麦面包还可以提供丰富的铁和锌。



(6) 瘦肉: 瘦肉中的铁是供给这一需求的主要来源之一,也是最易于被人体吸收的。铁在人体血液转运氧气和红细胞合成的过程中起着不可替代的作用,孕期里准妈妈的血液总量会增加,以保证能够通过血液供给胎宝宝足够的营养,因此孕期对于铁的需要就会成倍地增加。如果准妈妈体内储存的铁不足,就会感到极易疲劳。所以通过饮食补充足够的铁就变得尤为重要。

(7) 鸡蛋: 很多准妈妈一看见肉就觉得恶心,那么鸡蛋就成了你在孕期摄取蛋白质的最佳来源。而且鸡蛋中还含有人体所需的各种氨基酸。煎个鸡蛋再配点儿蔬菜会让你的早餐既简单又丰盛。如果你受不了煎鸡蛋的味道,那就煮个鸡蛋吃吧!

(8) 豆制品: 对于那些坚持素食的准妈妈,豆制品是一种再好不过的健康食品了。它可以提供很多孕期所需的营养物质,例如蛋白质。

(9) 干果: 干果是一种方便的、美味的零食,可以随身携带,随时满足你想吃甜食的欲望。可以选择像杏脯、干樱桃一类的干果,但是不要吃香蕉干,因为经过加工的香蕉干,脂肪含量很高。

(10) 低脂酸奶: 低脂酸奶富含钙和蛋白质,即便是患有乳糖不耐症的准妈妈,低脂酸奶也还是易于被身体吸收的,而且有助于准妈妈胃肠保持健康的状态。



偏食准妈妈的营养补偿方案

在现实生活中，有的准妈妈在孕前就有偏食习惯，或者由于早孕反应，口味明显改变，原本喜爱的食物却吃不下去。如果遇到这些情况，是否有什么替代的食物呢？

1 不爱吃蔬菜的准妈妈

此类准妈妈有可能缺乏的营养主要为多种维生素和矿物质（钙、磷、铁）以及膳食纤维。吃蔬菜对于准妈妈来说非常重要，因为蔬菜是人体矿物质的主要来源。多吃蔬菜有利于维持体内酸碱平衡，肉类、鸡蛋及主食在体内代谢后产生酸性物质，使体液及血液偏酸。而蔬菜水果在体内代谢后生成碱性物质，能阻止血液向酸性方面变化。只有体液呈弱碱性，才能保持人体健康。因此，为了促进胎宝宝的健康发育，一定要多吃些碱性食物。另外，蔬菜含有丰富的膳食纤维，有利于促进肠胃蠕动，可以起到促进消化和预防便秘的作用。

补救办法：准妈妈对于自己不喜欢的蔬菜，可以做馅料，改变烹饪方式。吃菜少的准妈妈要多食用粗粮。粗粮比细粮含有更多的维生素，更富含膳食纤维。



2 不爱吃鸡蛋的准妈妈

鸡蛋中富含帮助胎宝宝大脑正常发育的胆碱，胆碱可以增加胎宝宝脑细胞的容量。而蛋黄中含有较丰富的卵磷脂，这是一种强有力的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变得容易被细胞充分利用，从而减少血液中的胆固醇含量。准妈妈不爱吃鸡蛋会缺乏胆碱、蛋白质及卵磷脂、维生素等营养物质。

补救办法：建议准妈妈可以每天喝 50 毫克醋蛋白口服液。此外，多吃点富含维生素 C 的蔬菜和水果，可以增加铁质的吸收，最好每天固定吃两份坚果。



3 不能或者不爱喝牛奶的准妈妈

此类准妈妈有可能缺乏的营养物质主要为蛋白质、钙、磷、维生素 A、维生素 D 和维生素 B₂。喝牛奶对于准妈妈也非常重要，因为牛奶中含有丰富的蛋白质，而且氨基酸组成合理，生物利用率高，并能与谷物中的蛋白质很好地互补。每 100 毫升牛奶含有 100 毫克以上的钙，而且钙磷比例适宜，其中含有的维生



素 D、乳糖、必需氨基酸等都促进钙的吸收，其吸收利用率可达 50%~60% 左右，是膳食中钙的最佳来源。不爱喝牛奶容易导致胎宝宝生长迟缓，准妈妈腿抽筋等。

补救办法：有些准妈妈从小没有养成喝奶的习惯，对牛奶的口味难以接受；有些准妈妈由于消化道内缺乏乳糖酶，不能消化牛奶中的乳糖。喝奶后出现乳糖不耐受，表现为腹胀、腹痛、腹泻等。这些准妈妈可以饮用经乳酸发酵的酸奶或者食用奶酪等奶制品，能够补充同样的营养。配方奶粉也是不错的选择。如果是高龄准妈妈，或者不能从膳食中保证每日钙的需要量，则要科学地补充钙片。

4 不爱吃鱼的准妈妈

鱼类的营养价值非常丰富，不仅含有对胎宝宝大脑发育非常有益的蛋白质与脂肪，而且还有一种特有的营养物质——DHA。DHA 是一种天然脂肪酸，它能优化胎宝宝大脑锥体细胞膜磷脂的构成成分，与胎宝宝脑神经细胞的生长和成熟有直接关系。不爱吃鱼的准妈妈可能会缺乏蛋白质、脂肪及维生素 D、维生素 A 等营养素。



补救办法：不爱吃鱼的准妈妈，可以通过食用鱼油来补救，最好选择以深海鱼为原料提炼而成的鱼油，孕期每日用鱼油 60 克为宜。此外，准妈妈可把坚果作为零食，坚果中脂类丰富，可以作为优质脂肪的营养补充剂。



目录

第一章 补充营养，从孕前开始

营养与优生的关系	026
确保营养素既全面又充足	026
注意调节关键时期的膳食	026
准妈妈所需的营养储备	027
准备必需的营养素	027
准备优质蛋白质	028
准备脂肪的供给	028
准备热量的供应	028
不同体质女性孕前饮食调养方案	028
阳虚体质	029
血虚体质	029
阴虚体质	030
气虚体质	030
肝郁体质	031
哪些食物有助提高精子质量	031
要保证充足的优质蛋白质	031
合理补充矿物质和微量元素	031
不可小看水果蔬菜	032
帮你提高孕力的助孕方案	032
提防阻碍好“孕”的食物	033

第二章 孕期这样吃，宝宝最健康

孕 1 月

感受奇妙“孕律”	036
准妈妈：还在不知不觉状态中	036
胎宝宝：这阶段还只能叫胚泡	036
本月营养要点提示	036
膳食均衡，营养全面	036
多吃富含叶酸食物	037
摄取微量元素，养成良好习惯	037
本月关键营养素	037
叶酸：预防畸形和缺陷儿	037
蛋白质：生命的物质基础	038
美味又营养，学做健康菜	040
一日三餐饮食建议	042
正餐之外加一味	042
吃点开心果，增强胎宝宝智力	042

大麦茶，传统的清凉饮料	043
适量补充钙保健品	043
如何选购钙保健品	043
小心饮食“雷区”	044
孕期偏食怎么办	044
准妈妈喝浓茶危害大	044
孕期吃动物肝脏要谨防过量	045
孕期不适与疾病，对症调理有妙方	046
孕期尿频	046
孕期发烧	046
孕期蛀牙	047
阴道出血	047
警惕宫外孕	048



孕2月

感受奇妙“孕律”	050
准妈妈：月经已经停止了	050
胎宝宝：心脏开始跳动了	050
本月营养要点提示	050
三餐定时定量	050
巧吃食物，缓解孕吐	051
水果入菜，增加食欲	051
本月关键营养素	051
锌：人体的“生命元素”	051
碘：胎宝宝发育的动力	052
美味又营养，学做健康菜	054
一日三餐饮食建议	056
正餐之外加一味	056

孕期吃草莓，可防辐射	056
花果茶可舒缓孕期紧张情绪	056
适当补充蛋白质粉	057
小心饮食“雷区”	057
孕期吃煎炸食品危害大	057
孕期进补应注意什么	058
孕期饮酒有哪些不良影响	059
孕期不适与疾病，对症调理有妙方 ..	060
孕吐	060
孕期牙龈炎	063
孕期腹泻	064
弓形虫病	064
认识早期流产	065





孕 3 月

感受奇妙“孕律”	066
准妈妈：饱受孕吐折磨	066
胎宝宝：可以称为胎宝宝了	066
本月营养要点提示	066
控制食盐量，预防水肿	066
加强钙的补充，有助骨骼发育	067
保证营养，合理控制体重	067
本月关键营养素	067
钙：促进胎宝宝骨骼发育	067
镁：关系胎宝宝身高、体重和头围大小	068
维生素 A：保护视力和皮肤	069
美味又营养，学做健康菜	071
一日三餐饮食建议	073
正餐之外加一味	073

吃个苹果，帮助宝宝智力发育	073
吃芒果有效缓解孕吐	073
水果茶可开胃润肺，生津止渴	073
喝点豆浆，既营养又排毒	074
小心饮食“雷区”	075
孕期多喝咖啡弊端大	075
准妈妈素食不利宝宝发育	075
孕期应避免的 6 种人工色素	076
孕期不适与疾病，对症调理有妙方	078
孕期腹痛	078
孕期失眠	079
孕期感冒	080
孕期晕厥	082



孕 4 月

感受奇妙“孕律”	084
准妈妈：腹部开始变明显了	084
胎宝宝：能做很多小动作了	084
本月营养要点提示	084
一次不要吃太多	085
喝粥减轻胃酸不适	085
多吃粗纤维的蔬菜或水果	085
本月关键营养素	085
维生素 D：骨骼生长促进剂	085
DHA：大脑皮层重要组成物质	086
美味又营养，学做健康菜	088
一日三餐饮食建议	090
正餐之外加一味	090

两餐之间吃些板栗	090
柚子茶健胃消食，化痰止咳	090
吃山药可降血糖	091
小心饮食“雷区”	091
孕期用药的原则	091
饭后能多喝水吗	093
孕期不适与疾病，对症调理有妙方 ..	094
消化不良	094
孕期腰痛	095
皮肤瘙痒	096
孕期鼻炎	098
预防流产	099