

★★
专家教您用一个人的合理饮食
满足两个人的营养需求

好食助好孕 养好儿



孕10月同步营养
权威方案

孕产期营养 全程指南



142个孕期营养食谱+40个保健食谱
全面满足孕妈妈和胎宝宝的营养需求

IC 吉林科学技术出版社

好食助好孕 养好儿



孕10月同步营养
权威方案

孕产期营养 **全程指南**

谷丽萍◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好食, 助好孕、养好儿: 孕产期营养全程指南 / 谷丽萍主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5384-8728-2

I. ①好… II. ①谷… 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 (2014) 第 302176 号

好食, 助好孕、养好儿: 孕产期营养全程指南

Haoshizhuhaoyun yanghaoeryunchanqiyingyangquanchengzhinan

主 编 谷丽萍
编 委 张海媛 史颖超 李玉兰 黄建朝 高亭亭 孙灵超 张志军 曾剑如
孟 坤 陈 涤 刘力硕 杨丽娜 黄艳素 张 羿 杨志强 张 伟
陈 勇 黄 辉 夏卫立 张海斌 遆 莹 刘波英 王雪玲
出 版 人 李 梁
特约策划 张海媛
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10
印 数 1—7000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 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 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳新华印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-8728-2
定 价 35.00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: 0431-85659498

目 录 C O N T E N T S

孕产期营养采访记

陈圆圆采访实录 / 11

孕前准备有点“乱” / 11

专业的孕前检查给我吃了定心丸 / 11

小静采访实录 / 12

意外的惊喜让我手足无措 / 12

食补好像更适合我 / 12

于洋采访实录 / 13

“母肥儿壮”给了我多吃的理由 / 13

科学的营养搭配让我和宝宝都好 / 13

朵儿妈采访实录 / 14

弱小的孩子没奶吃 / 14

清淡易消化的饮食救我出窘境 / 14

苗儿妈采访实录 / 15

宝宝变成了黄宝宝，吓坏我们一家 / 15

断几天奶，黄宝宝变白宝宝 / 15

第一章

奏响孕前营养前奏曲

——怀个健康宝宝

准备要孩子了，你做好营养储备了吗 / 18

了解自己的体质类型，有计划地补充营养 / 20

盘点助孕好食材 / 24

别让不当食物破坏了你的怀孕大计 / 26

小夫妻联手抵抗备孕期的危险饮食习惯 / 28



第二章

孕期营养全程指导

孕1月——懵懵懂懂的第一个月 / 32

本月食物竞技赛——食材大PK / 34

孕2月——孕早期最艰难的日子 / 36

本月食物竞技赛——食材大PK / 38

孕3月——有喜有忧的害喜期 / 40

本月食物竞技赛——食材大PK / 42

孕4月——舒舒服服享受怀孕带来的喜悦 / 44

本月食物竞技赛——食材大PK / 46

孕5月——感受鲜活的小生命 / 48

本月食物竞技赛——食材大PK / 50

孕6月——最幸福的黄金时段 / 52

本月食物竞技赛——食材大PK / 54

孕7月——迎接孕期营养的关键时刻 / 56

本月食物竞技赛——食材大PK / 58

孕8月——大腹便便的日子到来了 / 60

本月食物竞技赛——食材大PK / 62

孕9月——坚持就是胜利 / 64

本月食物竞技赛——食材大PK / 66

孕10月——做好迎接宝宝的准备 / 68

本月食物竞技赛——食材大PK / 70

第三章

孕妈妈必补的 23 大营养素

蛋白质 / 74

脂肪 / 76

维生素B₁ / 78

维生素B₂ / 80

维生素B₃ / 82

维生素B₆ / 84

维生素B₁₂ / 86

维生素A / 88

维生素C / 90

维生素D / 92

维生素E / 94

维生素K / 96

β-胡萝卜素 / 98

DHA / 100

α-亚麻酸 / 102

叶酸 / 104

膳食纤维 / 106

钙 / 108



铁 / 110

锌 / 112

硒 / 114

碘 / 116

水——维持生命的营养成分 / 118

第四章

孕期常见不适的营养改善法

妊娠呕吐 / 122

孕期腹胀 / 124

孕期失眠 / 126

孕期便秘 / 128

孕期贫血 / 130

孕期水肿 / 132

妊娠高血压综合征 / 134

妊娠糖尿病 / 136

第五章

孕期必备的营养食材

白萝卜 / 140

香菇 / 142

西红柿 / 144

丝瓜 / 146

苦瓜 / 148

红薯 / 150

玉米 / 152

香蕉 / 154

猕猴桃 / 156

苹果 / 158

火龙果 / 160

橙子 / 162

柠檬 / 164

鲫鱼 / 166

鲈鱼 / 168

虾 / 170

海参 / 172

鸭血 / 174

牛奶 / 176

第六章

产后必备的营养食材

生姜 / 180

红枣 / 182

当归 / 184

猪肝 / 186

鸡肉 / 188

红糖 / 190

红豆 / 192

花生 / 194

小米 / 196

鸡蛋 / 198

第七章

4 周营养月子餐， 为后期哺乳开个好头

产后第一周：适应产后新生活 / 202

产后第二周：滋阴、补血最为重 / 206

产后第三周：补充精力好时机 / 210

产后第四周：产后恢复黄金期 / 214

第六章

产后常见不适的营养改善法

产后食欲差 / 220

产后虚弱 / 222

产后缺乳 / 224

产后恶露不尽 / 226

产后水肿 / 228

产后便秘 / 230

产后多汗 / 232

附录1：孕期用药指南 / 234

附录2：产后用药指南 / 239

好食助好孕 养好儿



孕10月同步营养
权威方案

孕产期营养

全程
指南

谷丽萍◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

好食, 助好孕、养好儿: 孕产期营养全程指南 / 谷
丽萍主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5384-8728-2

I. ①好… II. ①谷… 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 (2014) 第 302176 号

好食, 助好孕、养好儿: 孕产期营养全程指南

Haoshizhuhaoyun yanghaoeryunchanqiyinyangquanchengzhinan

主 编 谷丽萍
编 委 张海媛 史颖超 李玉兰 黄建朝 高亭亭 孙灵超 张志军 曾剑如
孟 坤 陈 涤 刘力硕 杨丽娜 黄艳素 张 羿 杨志强 张 伟
陈 勇 黄 辉 夏卫立 张海斌 遆 莹 刘波英 王雪玲
出 版 人 李 梁
特约策划 张海媛
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 王 皓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10
印 数 1—7000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 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 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳新华印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-8728-2
定 价 35.00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: 0431-85659498

序 言

宝宝是什么？爱的结晶？生命的延缓？未来的寄托？站在旁观者的角度来看，这些都可以成为极具正能量的答案，但对于妈妈来说，宝宝只是孩子，是妈妈的心头肉，是可以用自己的生命去维护的另一个生命。

在常人眼里，10个月很短暂，还不到1年时间，生活上、事业上或许不会有太大的惊喜，但对孕妈妈来说，仅仅是10个月的时间，就可以孕育出一条鲜活的小生命。几乎所有的孕妈妈都知道营养对自己及胎宝宝意味着什么，虽然它不能治疗孕期所有的病痛不适，但规律饮食、全面摄取营养会提高孕妈妈的抗病能力，若能根据自身情况有针对性地选择食物对预防及改善身体不适可起到辅助作用。此外，我们站在胎宝宝的角度来看，胎宝宝的生长发育也离不开母体的营养供给，丰富而全面的营养能为胎宝宝的成长发育奠定坚实的基础，满足您孕育健康、聪明宝贝的愿望！

在此基础上，这本《好食，助好孕、育好儿——孕产期营养全书》诞生了。我们经过两年时间的磨砺，终于让这本书与读者见面了。其实对于孕产期营养这个话题早在千年前就已经被国医们论证过，随着现代科学的发展，营养学家们对平常的食物进行了更深入细致地研究，发掘出食物背后的营养秘密。在庞大的理论基础支持下，我们将最科学但却深奥晦涩的理论知识，用最简单、通俗的表述方法进行解析，力求让读者朋友们在舒心阅读的前提下一看就懂，懂了便会做，做了即能看出成效，这就是我们最终要达到的目的。

我曾经接到过好多孕产妇们的来电，大家都反映一个问题，就是不知道相对月份该如何进行饮食保养。对此，我将针对孕期的每个月进行深入细致地讲解，这也是我对来电的朋友们做出的最全面而科学地解答。

本书还涉猎到孕期必补的营养素，以及孕产期最该摄取的食物，每一小节都会给读者朋友们带来全新的认识。

在此，我祝愿所有的读者朋友们，顺利度过孕产期，养育出健康聪明的宝宝。

——谷丽萍



亲爱的读者朋友们：

大家好！

我是梅朵，是本书的特约模特，也是一名书评人，我代表女儿和先生向读者朋友们问好。两年前，当本书的出版人找到我参与图片拍摄时，其实我是有些犹豫的，出于职业习惯我对图书质量有着极高的专业要求，我担心本书内容理论依据不足，给读者造成误导。但当出版人将初稿拿给我看时，文稿中流畅的文笔、有理有据的内容给我吃了一颗定心丸，就此决定参与图片拍摄。现在看来我的决定是对的，希望这本书能惠及更多的孕妈妈！

做新新妈妈的时代 来临啦！



什么是新新妈妈？

对于80、90后的人们来说，视野开阔了，知识量大了，文化素养高了，敢于对老一辈的教育模式提出质疑了，对新时代的教育理念更容易接受了，这就是第一个新的寓意，而后面的新妈妈也就不言而喻了，既指孕期又包含初产期的妈妈们。

关于我们……

专家团队：

谷丽萍，吉林大学第二医院妇产科教授、主任医师，硕士生导师。1986年师从我国著名妇产科专家闫国来教授，获医学硕士学位。三十年来，一直从事妇产科专业的临床医疗、教学及科研工作。在医疗上，具有丰富的临床实践经验，对妇产科疑难、复杂病症有很强的诊断与治疗能力。

艺术创作团：

金牌摄影师：任兴立、刘计

特 约 模 特：梅朵、张海斌、于悦洋

化 妆 师：予墨

我们的目的……

提起孕产期营养，相信许多人都觉得是老生常谈了，而且这一谈就谈了数百乃至上千年。我国古代的中医先辈们早已对孕期及产后的营养事宜做过了详细论述，且大多收集在了各大中医典籍中，也就是说孕产期营养的问题，有着强大的中医理论依据。不仅如此，营养学界对此也极其认可，认为孕期及产后的女性科学摄取营养是必需的、必要的、必然的。既然如此，我们这部书就为读者朋友们详细介绍孕产期营养的相关知识，并以“轻松阅读”为目的设计版式、拍摄菜品、编排内容。希望能给读者们一个不同的阅读心境，并从中受益。

幸福生活从这里开始！

祝普天之下所有的孕妈妈、新妈妈健康多多、幸福满满；愿未出生及已出生的宝宝们健康多多、智慧满满！

目录 CONTENTS

孕产期营养采访记

陈圆圆采访实录 / 11

孕前准备有点“乱” / 11

专业的孕前检查给我吃了定心丸 / 11

小静采访实录 / 12

意外的惊喜让我手足无措 / 12

食补好像更适合我 / 12

于洋采访实录 / 13

“母肥儿壮”给了我多吃的理由 / 13

科学的营养搭配让我和宝宝都好 / 13

朵儿妈采访实录 / 14

弱小的孩子没奶吃 / 14

清淡易消化的饮食救我出窘境 / 14

苗儿妈采访实录 / 15

宝宝变成了黄宝宝，吓坏我们一家 / 15

断几天奶，黄宝宝变白宝宝 / 15

第一章



奏响孕前营养前奏曲

——怀个健康宝宝

准备要孩子了，你做好营养储备了吗 / 18

了解自己的体质类型，有计划地补充营养 / 20

盘点助孕好食材 / 24

别让不当食物破坏了你的怀孕大计 / 26

小夫妻联手抵抗备孕期的危险饮食习惯 / 28



第二章

孕期营养全程指导

孕1月——懵懵懂懂的第一个月 / 32

本月食物竞技赛——食材大PK / 34

孕2月——孕早期最艰难的日子 / 36

本月食物竞技赛——食材大PK / 38

孕3月——有喜有忧的害喜期 / 40

本月食物竞技赛——食材大PK / 42

孕4月——舒舒服服享受怀孕带来的喜悦 / 44

本月食物竞技赛——食材大PK / 46

孕5月——感受鲜活的小生命 / 48

本月食物竞技赛——食材大PK / 50

孕6月——最幸福的黄金时段 / 52

本月食物竞技赛——食材大PK / 54

孕7月——迎接孕期营养的关键时刻 / 56

本月食物竞技赛——食材大PK / 58

孕8月——大腹便便的日子到来了 / 60

本月食物竞技赛——食材大PK / 62

孕9月——坚持就是胜利 / 64

本月食物竞技赛——食材大PK / 66

孕10月——做好迎接宝宝的准备 / 68

本月食物竞技赛——食材大PK / 70

第三章

孕妈妈必补的 23 大营养素

蛋白质 / 74

脂肪 / 76

维生素B₁ / 78

维生素B₂ / 80

维生素B₃ / 82

维生素B₆ / 84

维生素B₁₂ / 86

维生素A / 88

维生素C / 90

维生素D / 92

维生素E / 94

维生素K / 96

β-胡萝卜素 / 98

DHA / 100

α-亚麻酸 / 102

叶酸 / 104

膳食纤维 / 106

钙 / 108



铁 / 110

锌 / 112

硒 / 114

碘 / 116

水——维持生命的营养成分 / 118

第四章



孕期常见不适的营养改善法

妊娠呕吐 / 122

孕期腹胀 / 124

孕期失眠 / 126

孕期便秘 / 128

孕期贫血 / 130

孕期水肿 / 132

妊娠高血压综合征 / 134

妊娠糖尿病 / 136

第五章



孕期必备的营养食材

白萝卜 / 140

香菇 / 142

西红柿 / 144

丝瓜 / 146

苦瓜 / 148

红薯 / 150

玉米 / 152

香蕉 / 154

猕猴桃 / 156

苹果 / 158

火龙果 / 160

橙子 / 162

柠檬 / 164

鲫鱼 / 166

鲈鱼 / 168

虾 / 170

海参 / 172

鸭血 / 174

牛奶 / 176



第六章

产后必备的营养食材

生姜 / 180

猪肝 / 186

红豆 / 192

鸡蛋 / 198

红枣 / 182

鸡肉 / 188

花生 / 194

当归 / 184

红糖 / 190

小米 / 196

第七章

4 周营养月子餐， 为后期哺乳开个好头

产后第一周：适应产后新生活 / 202

产后第三周：补充精力好时机 / 210

产后第二周：滋阴、补血最为重 / 206

产后第四周：产后恢复黄金期 / 214

第六章

产后常见不适的营养改善法

产后食欲差 / 220

产后水肿 / 228

产后虚弱 / 222

产后便秘 / 230

产后缺乳 / 224

产后多汗 / 232

产后恶露不尽 / 226

附录1：孕期用药指南 / 234

附录2：产后用药指南 / 239



我们采访了5位孕产期的妈妈，向她们了解了有关孕产期营养的相关问题，最后发现些话题，本书便由此而生！



孕产期营养 采访记



在我们的采访过程中，虽然这5个家庭情况不尽相同，但从主人公的言谈举止中我们了解到，他们有着共同的梦想——拥有一个健康、聪明的宝宝，而且大家都提到了一个共同的

话题“营养”。的确，对于孕产期的女性来说，补充营养是最关键的事，看看您是否也遇到了类似的情况。

