

孕育必读系列丛书

# 孕产期营养 必读



Yunchanqi Yingyang  
Bidu

无论孕前、孕期，还是产后，全方位  
指导孕产妇营养与饮食调养

全面列举孕产妇必吃的12种食物，孕  
产妇不能吃的危害胎儿健康的食物，  
以及孕产期不能吃的近百种食物

李淑娟/编著

中国纺织出版社

孕育必读系列丛书

# 孕产期营养 必读

Yunchanqi Yingyang  
Bidu

李淑娟/编著

中国纺织出版社





## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产期营养必读 / 李淑娟编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.8

(孕育必读系列)

ISBN 978-7-5064-8265-3

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识②产妇-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003622号

---

策划编辑: 尚文 郭沫 责任编辑: 李炳华

责任印制: 刘强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京欣睿虹彩有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14.5

字数: 163千字 定价: 29.8元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换











# 目录



## 第一章 孕全程营养综述 : : : : : 1

### 一、孕期生理变化与营养代谢 : : : : : 2

孕早期的特点 .....	2
孕中期的特点 .....	2
孕晚期的特点 .....	3
孕期各系统的代谢特点 .....	3
生殖系统 .....	3
血液系统 .....	3
心血管系统 .....	4
呼吸系统 .....	4
消化系统 .....	5
泌尿系统 .....	5

### 二、孕全程胎儿发育情况及营养需求综述 : : : : 6

孕一月 .....	6
孕二月 .....	6
孕三月 .....	7
孕四月至孕五月 .....	7





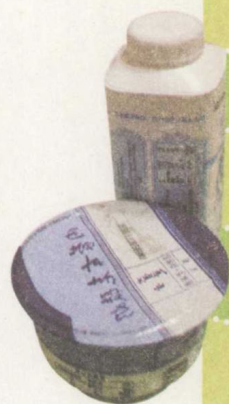
# CONTENTS



孕六月 .....	7
孕七月至孕八月 .....	8
孕九月 .....	8
孕十月 .....	8

## 三、孕期所需要的主要营养素 .....

热量 .....	9
蛋白质 .....	9
脂肪 .....	10
碳水化合物 .....	10
微量元素 .....	10
维生素 .....	11
最易忽视的营养素 .....	13





# 目录



## 第二章 孕期营养全事宜 :::::::::::::: 15



### 一、孕前营养知识快递 :::::::::::::: 16

#### 孕前营养原则 ..... 16

膳食结构合理最重要 ..... 16

始终有效的健康饮食理念 ..... 17

健康饮食金字塔 ..... 17

#### 孕前明星食物推荐 ..... 17

菠菜 ..... 17

芦笋 ..... 18

猪肝 ..... 18

猪腰 ..... 18

#### 孕前营养食谱推荐 ..... 19

香拌菠菜 ..... 19

油菜拌猪肝 ..... 19

甲鱼骨髓汤 ..... 20

银丝拌白菜 ..... 20

香菇糯米饭 ..... 20

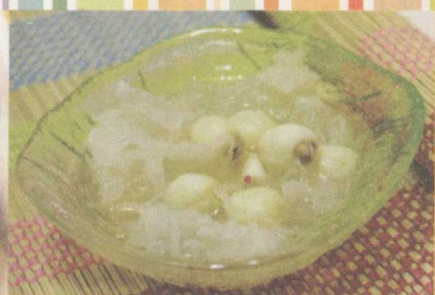
胡桃粥 ..... 21

韭菜粥 ..... 21

益母当归煲鸡蛋 ..... 21



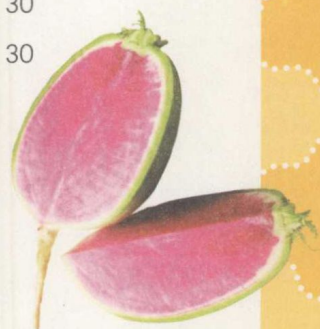
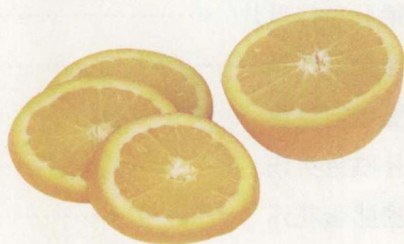
# CONTENTS



蔬菜沙拉 .....	22
猪骨莲藕汤 .....	22
红糖山药 .....	23
清炒猪血 .....	23
豆腐海带汤 .....	24
蜂蜜水果饮 .....	25
孕前营养小提问 .....	26

## 二、孕早期营养事宜 .....

孕早期营养生理特点 .....	29
孕早期营养饮食原则 .....	29
孕早期膳食要简单、清淡、易消化吸收 .....	29
多食牛奶及奶制品 .....	29
多食谷类食品 .....	30
多食蔬菜和水果 .....	30
多食海产品 .....	30





# 目录



孕早期饮食注意事项 .....	30
孕早期明星食物推荐 .....	31
黄豆 .....	31
蘑菇 .....	31
菜花 .....	31
橙子 .....	32
柠檬 .....	32
适合孕早期准妈妈的食谱 .....	33
拌蜆皮 .....	33
甜椒牛肉丝 .....	33
酱炒白菜回锅肉 .....	34
白菜奶汁汤 .....	34
糖醋黄鱼 .....	35
海带黄豆炖排骨 .....	36
西兰花烧双菇 .....	36
萝卜炖羊肉 .....	37
白萝卜汤 .....	37
猪肝凉拌瓜片 .....	38
豆腐虾仁汤 .....	38
蘑菇炖豆腐 .....	39
补脑鱼头汤 .....	39
糖醋蛋花汤 .....	39



# CONTENTS



孕早期营养小提问 ..... 40

### 三、孕中期营养事宜 ..... 42

孕中期营养生理特点 ..... 42

孕中期营养饮食原则 ..... 43

注意蛋白质的质与量 ..... 43

保证维生素的供给 ..... 43

供给适宜量的矿物质 ..... 43

适当增加热量的摄入 ..... 44

孕中期营养饮食注意事项 ..... 44

孕妇不要过多饮水 ..... 44

孕妇不可用饮料代替白开水 ..... 45

孕妇不可食用的几种食物 ..... 45

孕中期明星食物推荐 ..... 46

鱼肉 ..... 46

胡萝卜 ..... 46

茭白 ..... 46

野菜 ..... 47

火龙果 ..... 47

孕中期营养食谱推荐 ..... 48

当归补血茶 ..... 48

蒸南瓜饼 ..... 48





# 目录



干贝汤面 .....	49
鸡汁粳米粥 .....	49
豆仁饭 .....	50
羊栖菜沙拉 .....	50
虾仁炒韭菜 .....	50
茭白炒芹菜 .....	51
鲤鱼补血汤 .....	51
鲫鱼萝卜丝 .....	51
海米海带丝 .....	52
土豆烧牛肉 .....	52
贵妃牛腩 .....	53
淮杞炖羊脑 .....	53
白瓜松子肉丁 .....	53
茄汁虾仁 .....	54
木耳炒三白 .....	54
鸡蛋沙拉 .....	55
扒银耳 .....	55
糖醋莴笋 .....	55
孕中期营养小提问 .....	56
妊娠纹产生的三个隐患 .....	59
三种食疗方案 .....	59
猕猴桃酸奶 .....	59





# CONTENTS



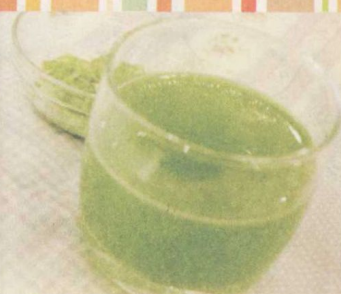
番茄汁 .....	60
黄豆猪手煲 .....	60
<b>孕妈妈秋季养胎美白 .....</b>	<b>61</b>
葡萄——具安胎作用 .....	61
苹果——一天一个苹果可远离疾病 .....	61
樱桃——铁质最丰富 .....	62
草莓——预防感冒、帮助消化 .....	62
桂圆——消除水肿具神效 .....	62

## **四、孕晚期营养事宜 .....** 63

孕晚期营养生理特点 .....	63
孕晚期营养原则 .....	63
摄入充足的维生素 .....	63
应增加蛋白质的摄入 .....	63
增加钙和铁的摄入 .....	64
热量 .....	64
补充长链多不饱和脂肪酸 .....	64
孕晚期饮食营养注意事项 .....	65
孕晚期明星食物推荐 .....	66
冬瓜 .....	66
茼蒿 .....	66
玉米 .....	66



# 目录



香蕉 ..... 67

猕猴桃 ..... 67

**孕晚期营养食谱推荐 ..... 68**

糖醋排骨 ..... 68

荷包鲫鱼 ..... 68

莲子鸡头粥 ..... 69

蜜汁甜藕 ..... 69

紫菜卷 ..... 70

鱼肉馄饨 ..... 70

真菌饺 ..... 71

黄鱼羹 ..... 72

上汤芦笋 ..... 72

虾子海参 ..... 73

银鱼豆芽 ..... 73

双耳牡蛎汤 ..... 74

鸭血豆腐汤 ..... 74

菠菜冬瓜羊肉汤 ..... 75

番茄炒蛋 ..... 75

酸奶布丁 ..... 76

**孕晚期妇女的合理膳食 ..... 77**

**孕晚期一日营养食谱举例 ..... 77**

**孕晚期营养小提问 ..... 78**





# CONTENTS



## 五、产后1~6周营养事宜 ..... 80

月子期的营养生理特点 ..... 80

月子期的营养原则 ..... 80

加强蛋白质摄取 ..... 80

加强B族维生素的摄取 ..... 81

适量的纤维素摄取 ..... 81

加强必需脂肪酸摄取 ..... 81

月子期的饮食注意事项 ..... 82

月子期间不该吃的6类食物 ..... 82

月子期间宜吃的15种食物 ..... 82

月子恢复期明星食物推荐 ..... 83

小米 ..... 83

花生 ..... 83

猪血 ..... 84

猪蹄 ..... 84

鲫鱼 ..... 84

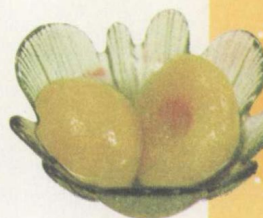
牛肉 ..... 84

姜 ..... 85

鸡蛋 ..... 85

红糖 ..... 86

莲藕 ..... 86





# 目录

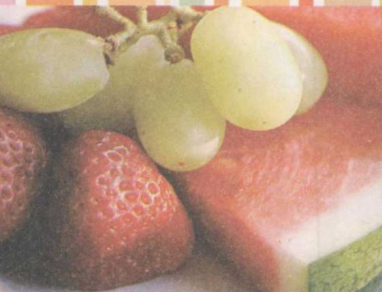


黄花菜 .....	86
黄豆芽 .....	86
海带 .....	87
莴笋 .....	87
乌鸡 .....	87
<b>产后1~6周的食谱推荐 .....</b>	<b>88</b>
炒豆皮 .....	88
香油猪心 .....	88
香油蛋包面线 .....	88
莴苣粥 .....	89
清蒸鲷鱼 .....	89





# CONTENTS



九层塔炒淡菜 .....	89
猪脚姜 .....	90
肉桂猪肝粥 .....	90
葱爆牛肉 .....	91
菜虾 .....	91
<b>消除抑郁小食谱 .....</b>	<b>92</b>
香蕉牛奶 .....	92
香菇豆腐 .....	92
<b>产后营养小提问 .....</b>	<b>93</b>

## 六、产后2~6个月营养事宜 .....

<b>哺乳与减重期营养生理特点 .....</b>	<b>98</b>
增加热量 .....	98
补充优质蛋白质 .....	99
摄入充足的脂肪 .....	99
保证无机盐的供给 .....	99
摄入充足维生素 .....	100
<b>哺乳期营养饮食注意事项 .....</b>	<b>100</b>
膳食多样化 .....	100
重视蔬菜和水果的摄入 .....	100
充足的水分摄入 .....	100
保证优质蛋白质的摄入 .....	101

