

r e g n a n c y D i e t

吃得饱 ≠ 吃得好

孕期饮食有讲究，吃对最重要！
权威专家助你40周“饮食无忧”

马方

北京协和医院营养科主任

主编

协和营养专家教你

怀孕 吃什么 宜忌速查



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



马方

北京协和医院营养科主任

主编

协和营养专家教你

怀孕 吃什么 宜忌速查

图书在版编目(CIP)数据

协和营养专家教你：怀孕吃什么宜忌速查 / 马方主编. ——
北京：中国轻工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-5184-0341-7

I. ① 协... II. ① 马... III. ① 妊娠期 - 饮食营养学
IV. ① R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015) 第030942号

策划编辑：张 弘 责任终审：劳国强 整体设计：文 之
责任编辑：张 弘 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：16

字 数：250千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0341-7 定价：39.80 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140642S7X101ZBW

13 孕10月饮食关键点宜忌速查

19 PART1 备孕期饮食营养宜忌

20 备孕期女性关键营养素

叶酸——让宝宝赢在起跑线

21 备孕期男性关键营养素

锌——增强精子活力

镁——增强生育能力

硒——提高精子质量

蛋白质——增强性功能

22 备孕期女性饮食宜忌

22 宜一日三餐定时吃

宜营养搭配要均衡

宜多摄入排毒食物

宜喝足量的水

宜吃有助于舒缓情绪的食物

23 不宜过度摄入咖啡因

不宜吃甜食

不宜吃过多辛辣食物

不宜挑食、偏食

不宜长期过量饮酒

24 备孕期男性饮食宜忌

24 宜吃五种黑色食物

宜吃豆制品

宜吃富含锌的食物

宜吃韭菜

宜吃蔬菜水果

25 不宜吸烟、喝酒

不宜长期吃高脂肪食物

不宜吃含反式脂肪酸的食物

不宜滥服性保健品

不宜随意用药

26 备孕期宜吃与忌吃食物

28 备孕期食谱推荐

蒜蓉西兰花

蛋炒胡萝卜

菠菜拌猪肝

燕麦粥

31 PART2 孕10月饮食营养宜忌

32 孕1月大事记

33 孕1月关键营养素

碳水化合物——热量需求不可少

34 孕1月 饮食宜忌

34 宜继续补充叶酸

宜吃容易消化的食物

宜在呕吐后坚持进食

宜每天一根香蕉

宜吃清淡饮食

35 不宜偏食肉类

不宜食用易致过敏的食物

不宜多吃“三高”零食

不宜吃大补食品

不宜吸烟、饮酒

36 孕1月宜吃与忌吃食物

38 孕1月食谱推荐

清炒鸡丁

莲子核桃羹

柠檬菠萝汁

红枣木耳汤

40 孕2月大事记

41 孕2月关键营养素

B族维生素——缓解妊娠反应

42 孕2月 饮食宜忌

42 宜适量吃豆制品

宜吃富含维生素E的食物

宜常备健康小零食

宜饮食多样化

宜以开胃为主

43 不宜贪食冷饮

不宜长期吃快餐

不宜多吃加工过的酸味食物

- ❌ 不宜经常吃油条
 ❌ 不宜吃发芽土豆
- 44 孕2月宜吃与忌吃食物
- 46 孕2月食谱推荐
- 清炒莴笋
醋熘土豆丝
夏威夷风情披萨
香菇豆腐汤
-
- 48 孕3月大事记
- 49 孕3月关键营养素
- 蛋白质——胎儿大脑发育的物质基础
- 50 孕3月 饮食宜忌
- 50 宜吃瘦肉
- 宜每天吃1~2个鸡蛋
- 宜吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋
- 宜吃富含膳食纤维的食物
- 宜补充DHA
- 51 不宜强迫进食
- 不宜多吃腌制食品
- 不宜经常吃烧烤
- 不宜节食
- 不宜不吃主食
- 52 孕3月宜吃与忌吃食物
- 54 孕3月食谱推荐
- 葱烧海参
京酱肉丝
荷兰豆炒魔芋
玉米面贴饼子
-
- 56 孕4月大事记
- 57 孕4月关键营养素
- 钙——让胎宝宝骨骼更强健
- 58 孕4月 饮食宜忌
- 58 宜喝牛奶补钙
- 宜多吃虾皮
- 宜适量吃些芝麻酱
- 宜适当补充鱼肝油
- 宜通过食物预防妊娠斑
- 59 不宜过量补钙
- 不宜生吃螺、蚝等
- 不宜多吃味精
- 不宜暴饮暴食
- 不宜过量吃巧克力
- 60 孕4月宜吃与忌吃食物
- 62 孕4月食谱推荐
- 芝麻酱拌油麦菜
紫菜虾皮豆腐汤
木樨肉
日式鳗鱼饭
-
- 64 孕5月大事记
- 65 孕5月关键营养素
- 膳食纤维——让孕妈妈远离便秘痛苦
- 66 孕5月 饮食宜忌
- 66 宜饮食粗细搭配
- 宜适量吃深色蔬菜
- 宜吃萝卜
- 宜多喝杂豆、杂粮粥
- 宜饭前饭后1小时吃水果
- 67 不宜喝久沸的开水
- 不宜喝未煮开的豆浆
- 不宜吃得太咸
- 不宜经常吃皮蛋
- 不宜吃含激素的补品
- 68 孕5月宜吃与忌吃食物
- 70 孕5月食谱推荐
- 萝卜丝炖鸭
醋熘白菜
荠菜水饺
核桃小米粥
-
- 72 孕6月大事记
- 73 孕6月关键营养素
- 铁——预防缺铁性贫血
- 74 孕6月 饮食宜忌
- 74 宜多吃鱼
- 宜吃含碘食物

- ✔ 宜喝酸奶
- ✔ 宜吃坚果
- ✔ 宜通过饮食预防贫血

- 75
- ✘ 不宜经常吃火锅
 - ✘ 不宜过量吃水果
 - ✘ 不宜用开水冲调孕妇奶粉
 - ✘ 不宜吃饭太快
 - ✘ 不宜过量食用大蒜

76 孕6月宜吃与忌吃食物

78 孕6月食谱推荐

清蒸鲈鱼

猪血腐竹粥

紫菜蛋花汤

自制酸奶

80 孕7月大事记

81 孕7月关键营养素

维生素C——增强机体免疫力

82 孕7月 饮食宜忌

- 82
- ✔ 宜多吃新鲜蔬果
 - ✔ 宜适量喝孕妇奶粉
 - ✔ 宜每周吃1~2次海带
 - ✔ 宜吃全麦面包
 - ✔ 宜吃山药补脾益气

- 83
- ✘ 不宜空腹喝牛奶
 - ✘ 不宜吃饱就睡
 - ✘ 不宜吃鲜黄花菜
 - ✘ 不宜常用猪油炒菜
 - ✘ 不宜过量吃西点

84 孕7月宜吃与忌吃食物

86 孕7月食谱推荐

洋葱烧番茄

肉末炒苦瓜

海带萝卜排骨汤

水果沙拉

88 孕8月大事记

89 孕8月关键营养素

维生素E——预防静脉曲张

90 孕8月 饮食宜忌

- 90
- ✔ 宜吃鱼防早产
 - ✔ 宜摄入一定量的生物类黄酮
 - ✔ 宜继续补铁
 - ✔ 宜适当增加铜的摄入
 - ✔ 宜补充蛋白质及钾元素预防水肿

91

- ✘ 不宜让体重增长过快
- ✘ 不宜在饭前喝大量水
- ✘ 不宜吃果脯、蜜饯
- ✘ 不宜多喝糯米甜酒
- ✘ 不宜过量喝饮料

92 孕8月宜吃与忌吃食物

94 孕8月食谱推荐

酿豆腐

素炒圆白菜

栗子山药炖鸡块

金枪鱼三明治

96 孕9月大事记

97 孕9月关键营养素

维生素A——母婴之必需维生素

98 孕9月 饮食宜忌

- 98
- ✔ 宜吃可缓解水肿的食物
 - ✔ 宜吃富含蛋白质的食物
 - ✔ 宜吃富含胶原蛋白的食物
 - ✔ 宜少食多餐
 - ✔ 宜睡前喝牛奶助睡眠

99

- ✘ 不宜吃反季节蔬果
- ✘ 不宜过量食用荔枝
- ✘ 不宜多吃马齿苋
- ✘ 不宜用高油温炒菜
- ✘ 不宜多吃苦杏仁及白果

100 孕9月宜吃与忌吃食物

102 孕9月食谱推荐

素炒胡萝卜丝

海米冬瓜

红焖猪蹄

脆炒南瓜丝

104 孕10月大事记

105 孕10月关键营养素

锌——帮助顺利分娩

106 孕10月 饮食宜忌

- 106  宜吃易消化吸收的食物
-  宜吃富含维生素K的食物
-  宜适量吃茭白
-  宜吃富含锌的食物
-  宜在产前吃些巧克力
- 107  不宜在孕晚期大量补钙
-  不宜在产前吃大量富含膳食纤维的食物
-  不宜在剖宫产前吃东西
-  不宜在剖宫产前吃滋补品
-  不宜在剖宫产前吃鱿鱼

108 孕10月宜吃与忌吃食物

110 孕10月食谱推荐

家常汤面
白玉豌豆粥
茭白炒肉片
牡蛎煎蛋

113 PART3 孕期食材选择宜忌

114 水果类

宜

苹果——缓解妊娠反应，预防宝宝哮喘

115 食谱推荐

苹果炒鸡柳
鸭梨苹果汤

116 梨——化痰止咳，预防水肿

117 食谱推荐

银耳百合雪梨汤
木瓜炖雪梨

118 樱桃——美容养颜，预防静脉曲张

119 食谱推荐

樱桃果酱
樱桃蛋挞

120 橙子——降低胆固醇，预防便秘

121 食谱推荐

盐蒸橙子
香橙柠檬汁

122 香蕉——缓解抑郁，防治妊娠高血压

123 食谱推荐

香蕉红薯饼
香蕉粥

124 柠檬——安胎止呕，防治妊娠高血压

125 食谱推荐

柠檬水果甜汤
柠檬溜鸡片

126 草莓——防治妊娠高血压，预防便秘

127 食谱推荐

自制草莓酱
草莓粥

128 葡萄——抗病毒，预防心脑血管疾病

129 食谱推荐

葡萄干面包
苹果葡萄汁

130 菠萝——防治妊娠水肿，促进胎儿

骨骼发育

131 食谱推荐

菠萝咕咾肉
菠萝炒饭

132 红枣——防治心血管疾病，缓解

妊娠纹

133 食谱推荐

红枣茶
木瓜红枣花生饮

134 **忌**

桂圆——易上火，导致胎动不安

135 **山楂**——易致胎儿畸形或流产

136 **蔬菜菌菇类**

宜

白萝卜——预防孕期便秘

137 食谱推荐

萝卜煲羊肉

萝卜丝炒黄豆

138 **胡萝卜**——预防孕期“三高”，促

进胎儿骨骼发育

139 食谱推荐

胡萝卜炒肉片

胡萝卜炒牛肉丝

140 **番茄**——缓解妊娠纹，促进胎儿骨

骼发育

141 食谱推荐

番茄炒鸡蛋

番茄炖牛腩

142 **南瓜**——增强免疫力，预防便秘

143 食谱推荐

南瓜糙米粥

虾皮烧南瓜

144 **菜花**——增强免疫力，防治妊娠

高血压

145 食谱推荐

肉片炒菜花

香菇炒菜花

146 **黄瓜**——增强免疫力，防治妊娠

糖尿病

147 食谱推荐

蓑衣黄瓜

黄瓜炒肉丁

148 **菠菜**——预防孕期贫血、便秘

149 食谱推荐

素炒菠菜

菠菜莲子汤

150 **白菜**——护肤养颜，预防便秘

151 食谱推荐

上汤栗子扒白菜

白菜炒木耳

152 **冬瓜**——防治妊娠水肿及高血压

153 食谱推荐

香菇冬瓜球

冬瓜排骨汤

154 **油菜**——降血脂，缓解妊娠纹

155 食谱推荐

香菇油菜

海米炒油菜

156 **山药**——健脾益胃，降低血糖

157 食谱推荐

莴笋炒山药

山药红薯糖水

158 **银耳**——缓解妊娠纹，增强免疫力

159 食谱推荐

银耳莲子汤

拌双耳

160 **木耳**——预防妊娠贫血及流产

161 食谱推荐

葱爆木耳

木耳炒苦瓜

162 **香菇**——预防感冒，降“三高”

163 食谱推荐

烤香菇

烧二冬

164 **忌**

马齿苋——易致早产、流产

165 **木耳菜**——易致早产、流产

166 肉禽蛋奶类

○ 宜

牛肉——增强免疫力，促进胎儿发育

167 食谱推荐

黑椒牛柳

萝卜牛腩汤

168 羊肉——增强免疫力，缓解妊娠反应

169 食谱推荐

子姜炒羊肉

葱爆羊肉

170 鸡肉——增强体力，促进胎儿大脑发育

171 食谱推荐

照烧鸡肉饭

小鸡炖蘑菇

172 鸭肉——降低胆固醇，促进胎儿发育

173 食谱推荐

子姜爆鸭

白萝卜煲鸭汤

174 猪血——预防贫血，促进胎儿大脑发育

175 食谱推荐

韭菜炒猪血

木耳猪血汤

176 猪肝——预防贫血，促进胎儿视觉发育

177 食谱推荐

盐水猪肝

猪肝瘦肉粥

178 鸡蛋——增强免疫力，促进胎儿大脑发育

179 食谱推荐

海带芽煎蛋

肉末蒸蛋

180 牛奶——增强免疫力，淡化妊娠斑

181 食谱推荐

红豆奶

芒果牛奶西米露

182 奶酪——补钙健齿，防治便秘及腹泻

183 食谱推荐

奶酪焗肉酱通心粉

番茄奶酪焗饭

184 ○ 忌

狗肉——助热上火

蛇肉——有寄生虫

185 鹿肉——助热上火

186 水产类

○ 宜

虾——预防流产，促进胎儿骨骼发育

187 食谱推荐

白灼基围虾

腰果虾仁

188 鲤鱼——降低胆固醇，防治妊娠水肿

189 食谱推荐

香菜鲤鱼汤

糖醋鲤鱼

190 鲫鱼——防治妊娠水肿，促进胎儿正常发育

191 食谱推荐

奶汤鲫鱼

萝卜鲫鱼汤

192 海参——增强免疫力，促进胎儿大脑发育

193 食谱推荐

海参木耳煲排骨

烩海参

194 海带——防治妊娠水肿，预防乳腺增生

195 食谱推荐

海带红烧肉

海带蛤蜊汤

196 紫菜——预防孕期抑郁，促进胎儿生长发育

197 食谱推荐
紫菜寿司
紫菜蛋炒饭

198 忌
螃蟹——易导致流产
甲鱼——易导致流产

199 小龙虾——有寄生虫
田螺——有寄生虫

200 五谷杂粮类

宜

黄豆——降低胆固醇，促进胎儿生长发育

201 食谱推荐
双豆小米豆浆
海带焖黄豆

202 豆腐——保护血管系统，增强免疫力

203 食谱推荐
白菜粉丝炖豆腐
家常豆腐

204 小米——缓解妊娠反应，促进胎儿发育

205 食谱推荐
豆浆小米粥
小米蜂糕

206 红薯——降血脂、降血压

207 食谱推荐
红薯豆沙饼
绿豆红薯粥

208 黑芝麻——淡化妊娠斑，预防贫血

209 食谱推荐
花生芝麻糊
麻酱花卷

210 玉米——预防便秘，保护视力

211 食谱推荐
松仁玉米
黄瓜玉米沙拉

212 忌
薏米——易诱发流产

213 油条——含致癌物，影响胎儿发育

214 坚果类

宜

核桃——润肤黑发，促进胎儿大脑发育

215 食谱推荐
核桃仁炒韭菜
核桃百合粥

216 花生——降低胆固醇，预防贫血

217 食谱推荐
老醋花生
盐水煮花生

218 松子——润肠通便，促进胎儿大脑发育

219 食谱推荐
松子南瓜浓汤
香菇松子

220 栗子——防治口舌生疮，促进胎儿发育

221 食谱推荐
栗子鸡
栗子红枣粥

222 腰果——防治妊娠高血压，促进胎儿生长发育

223 食谱推荐
西芹百合炒腰果
海苔腰果炒饭

224 忌
杏仁——有小毒

225 白果——有小毒

227 **PART4 孕期常见不适饮食
宜忌**

228 先兆流产

229 食疗菜谱

琥珀桃仁

素拌面

230 妊娠呕吐

231 食疗菜谱

橙子煎

姜汁甘蔗露

232 孕期失眠

233 食疗菜谱

香蕉奶香麦片粥

香蕉酸奶

234 孕期感冒

235 食疗菜谱

姜糖茶

菊花芦根茶

西瓜番茄汁

236 孕期便秘

237 食疗菜谱

蔬菜糙米饭

黄瓜苹果饮

238 妊娠水肿

239 食疗菜谱

红绿豆汤

冬瓜鲫鱼汤

240 孕期抽筋

241 食疗菜谱

糖醋排骨

猪肝枸杞汤

242 孕期贫血

243 食疗菜谱

西蓝花炒香菇

鸭血豆腐汤

244 妊娠糖尿病

245 食疗菜谱

素烧魔芋丝

苦瓜炒鸡蛋

246 妊娠高血压综合征

247 食疗菜谱

芹菜炒豆干

双菇扒芥菜

248 孕期抑郁症

249 食疗菜谱

油菜烧腐竹

葱爆鱿鱼

250 妊娠纹

251 食疗菜谱

花生炖猪蹄

番茄炒山药

252 **附录**

同类食物营养素含量对比参考范围



马方

北京协和医院营养科主任

主编

协和营养专家教你

怀孕 吃什么 宜忌速查



生育一个健康、聪明的宝宝，是每一个孕妈妈最大的心愿。在这个过程中，除了孕育新生命的欣喜与期待之外，或多或少也会伴随着不安的情绪，其中最易困扰孕妈妈的就是孕期的饮食营养问题：

孕期不同阶段重点吃什么？有哪些营养素需要增加摄入？有哪些饮食宜忌？吃什么食物才是安全的？什么宜吃、什么不宜吃？

面对这些问题，北京协和医院的营养专家为您精心编写了这本书，针对胎宝宝的生长规律和孕妈妈不同时期的营养需求，以简单明了的宜忌形式，列出了各阶段的营养重点、饮食宜忌，并将宜吃、忌吃的食材分门别类加以讲解，还为孕妈妈提供了不同时期、不同食材的营养食谱推荐，以及需要特别注意的饮食禁忌等。

通过这本书，孕妈妈可以迅速查找到各阶段的营养补充重点、饮食宜忌、营养食谱，以及宜吃的食材和忌吃的食材，非常方便实用。

此外，受妊娠的影响，孕妈妈全身各系统也会发生一系列适应性变化。这些变化可能引起许多孕期不适症状。本书也为孕妈妈提供了一些应对孕期常见不适的饮食方案、饮食宜忌以及食疗菜谱，孕妈妈可以通过饮食调理，改善身体状况，保证孕期的健康和安。全。

愿这本书能带给孕妈妈切实有效的帮助，让孕妈妈吃好吃对，度过一个“饮食无忧”的孕期，迎来一个健康强壮的宝贝！

13 孕10月饮食关键点宜忌速查

19 PART1 备孕期饮食营养宜忌

20 备孕期女性关键营养素

叶酸——让宝宝赢在起跑线

21 备孕期男性关键营养素

锌——增强精子活力

镁——增强生育能力

硒——提高精子质量

蛋白质——增强性功能

22 备孕期女性饮食宜忌

22 宜一日三餐定时吃

宜营养搭配要均衡

宜多摄入排毒食物

宜喝足量的水

宜吃有助于舒缓情绪的食物

23 不宜过度摄入咖啡因

不宜吃甜食

不宜吃过多辛辣食物

不宜挑食、偏食

不宜长期过量饮酒

24 备孕期男性饮食宜忌

24 宜吃五种黑色食物

宜吃豆制品

宜吃富含锌的食物

宜吃韭菜

宜吃蔬菜水果

25 不宜吸烟、喝酒

不宜长期吃高脂肪食物

不宜吃含反式脂肪酸的食物

不宜滥服性保健品

不宜随意用药

26 备孕期宜吃与忌吃食物

28 备孕期食谱推荐

蒜蓉西兰花

蛋炒胡萝卜

菠菜拌猪肝

燕麦粥

31 PART2 孕10月饮食营养宜忌

32 孕1月大事记

33 孕1月关键营养素

碳水化合物——热量需求不可少

34 孕1月 饮食宜忌

34 宜继续补充叶酸

宜吃容易消化的食物

宜在呕吐后坚持进食

宜每天一根香蕉

宜吃清淡饮食

35 不宜偏食肉类

不宜食用易致过敏的食物

不宜多吃“三高”零食

不宜吃大补食品

不宜吸烟、饮酒

36 孕1月宜吃与忌吃食物

38 孕1月食谱推荐

清炒鸡丁

莲子核桃羹

柠檬菠萝汁

红枣木耳汤

40 孕2月大事记

41 孕2月关键营养素

B族维生素——缓解妊娠反应

42 孕2月 饮食宜忌

42 宜适量吃豆制品

宜吃富含维生素E的食物

宜常备健康小零食

宜饮食多样化

宜以开胃为主

43 不宜贪食冷饮

不宜长期吃快餐

不宜多吃加工过的酸味食物

- ⊗ 不宜经常吃油条
- ⊗ 不宜吃发芽土豆

44 孕2月宜吃与忌吃食物

46 孕2月食谱推荐

清炒莴笋
醋熘土豆丝
夏威夷风情披萨
香菇豆腐汤

48 孕3月大事记

49 孕3月关键营养素

蛋白质——胎儿大脑发育的物质基础

50 孕3月 饮食宜忌

- 50 ✓ 宜吃瘦肉
- ✓ 宜每天吃1~2个鸡蛋
- ✓ 宜吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋
- ✓ 宜吃富含膳食纤维的食物
- ✓ 宜补充DHA

- 51 ⊗ 不宜强迫进食
- ⊗ 不宜多吃腌制食品
- ⊗ 不宜经常吃烧烤
- ⊗ 不宜节食
- ⊗ 不宜不吃主食

52 孕3月宜吃与忌吃食物

54 孕3月食谱推荐

葱烧海参
京酱肉丝
荷兰豆炒魔芋
玉米面贴饼子

56 孕4月大事记

57 孕4月关键营养素

钙——让胎宝宝骨骼更强健

58 孕4月 饮食宜忌

- 58 ✓ 宜喝牛奶补钙
- ✓ 宜多吃虾皮
- ✓ 宜适量吃些芝麻酱
- ✓ 宜适当补充鱼肝油
- ✓ 宜通过食物预防妊娠斑

- 59 ⊗ 不宜过量补钙

- ⊗ 不宜生吃螺、蚝等

- ⊗ 不宜多吃味精

- ⊗ 不宜暴饮暴食

- ⊗ 不宜过量吃巧克力

60 孕4月宜吃与忌吃食物

62 孕4月食谱推荐

芝麻酱拌油麦菜
紫菜虾皮豆腐汤
木樨肉
日式鳗鱼饭

64 孕5月大事记

65 孕5月关键营养素

膳食纤维——让孕妈妈远离便秘痛苦

66 孕5月 饮食宜忌

- 66 ✓ 宜饮食粗细搭配
- ✓ 宜适量吃深色蔬菜
- ✓ 宜吃萝卜
- ✓ 宜多喝杂豆、杂粮粥
- ✓ 宜饭前饭后1小时吃水果
- 67 ⊗ 不宜喝久沸的开水
- ⊗ 不宜喝未煮开的豆浆
- ⊗ 不宜吃得太咸
- ⊗ 不宜经常吃皮蛋
- ⊗ 不宜吃含激素的补品

68 孕5月宜吃与忌吃食物

70 孕5月食谱推荐

萝卜丝炖虾
醋熘白菜
荠菜水饺
核桃小米粥

72 孕6月大事记

73 孕6月关键营养素

铁——预防缺铁性贫血

74 孕6月 饮食宜忌

- 74 ✓ 宜多吃鱼
- ✓ 宜吃含碘食物

- ✔ 宜喝酸奶
- ✔ 宜吃坚果
- ✔ 宜通过饮食预防贫血
- 75 ✘ 不宜经常吃火锅
- ✘ 不宜过量吃水果
- ✘ 不宜用开水冲调孕妇奶粉
- ✘ 不宜吃饭太快
- ✘ 不宜过量食用大蒜

76 孕6月宜吃与忌吃食物

78 孕6月食谱推荐

清蒸鲈鱼

猪血腐竹粥

紫菜蛋花汤

自制酸奶

80 孕7月大事记

81 孕7月关键营养素

维生素C——增强机体免疫力

82 孕7月 饮食宜忌

- 82 ✔ 宜多吃新鲜蔬果
- ✔ 宜适量喝孕妇奶粉
- ✔ 宜每周吃1~2次海带
- ✔ 宜吃全麦面包
- ✔ 宜吃山药补脾益气

83 ✘ 不宜空腹喝牛奶

- ✘ 不宜吃饱就睡
- ✘ 不宜吃鲜黄花菜
- ✘ 不宜常用猪油炒菜
- ✘ 不宜过量吃西点

84 孕7月宜吃与忌吃食物

86 孕7月食谱推荐

洋葱烧番茄

肉末炒苦瓜

海带萝卜排骨汤

水果沙拉

88 孕8月大事记

89 孕8月关键营养素

维生素E——预防静脉曲张

90 孕8月 饮食宜忌

- 90 ✔ 宜吃鱼防早产
- ✔ 宜摄入一定量的生物类黄酮
- ✔ 宜继续补铁
- ✔ 宜适当增加铜的摄入
- ✔ 宜补充蛋白质及钾元素预防水肿

91 ✘ 不宜让体重增长过快

- ✘ 不宜在饭前喝大量水
- ✘ 不宜吃果脯、蜜饯
- ✘ 不宜多喝糯米甜酒
- ✘ 不宜过量喝饮料

92 孕8月宜吃与忌吃食物

94 孕8月食谱推荐

酿豆腐

素炒圆白菜

栗子山药炖鸡块

金枪鱼三明治

96 孕9月大事记

97 孕9月关键营养素

维生素A——母婴之必需维生素

98 孕9月 饮食宜忌

- 98 ✔ 宜吃可缓解水肿的食物
- ✔ 宜吃富含蛋白质的食物
- ✔ 宜吃富含胶原蛋白的食物
- ✔ 宜少食多餐
- ✔ 宜睡前喝牛奶助睡眠

99 ✘ 不宜吃反季节蔬果

- ✘ 不宜过量食用荔枝
- ✘ 不宜多吃马齿苋
- ✘ 不宜用高油温炒菜
- ✘ 不宜多吃苦杏仁及白果

100 孕9月宜吃与忌吃食物

102 孕9月食谱推荐

素炒胡萝卜丝

海米冬瓜

红焖猪蹄

脆炒南瓜丝