

怀孕营养 大百科

留存于天然食物的绝妙营养，把母爱的力量推向生命极限！



北京协和医院营养科主管营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家
李宁 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹编著
亲亲乐读系列

汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

怀孕营养大百科

李宁 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕营养大百科 / 李宁主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-4870-2

I. ①怀… II. ①李… 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 (2015) 第 136579 号



怀孕营养大百科

主 编	李 宁
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	卢丛珊 阮瑞雪
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	21
字 数	150千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4870-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

肚子里孕育一个小小生命，可以说是一件神奇又美妙的事。伴随着精子和卵子的结合，那个小小细胞逐渐长大成形，直到把母亲的肚子撑成小山似的。胎宝宝不停生长，准妈妈的身体也在无时无刻发生着变化。这期间，怎么吃，吃什么，就成为准妈妈一家关心的问题。

都说怀孕要讲究吃，要好好吃。但是你真正知道，宝宝从一个苹果核长到一个小小人儿需要哪些营养吗？哪些食物可以帮助提高准妈妈免疫力，哪些有助于宝宝的智力发育？

其实，孕期营养不仅关系到胎宝宝的健康发育，也关系到准妈妈的健康美丽。比如，孕前三个月到孕期三个月，补充叶酸可以预防胎宝宝畸形；摄取适量的碘和不饱和脂肪酸，能促进胎宝宝智力发育；多吃含维生素C的蔬果，不仅能预防高血压，还能缓解妊娠纹……

为了他的健康成长，你会以前所未有的精力去关注自己的饮食，哪些能吃，哪些要少吃，哪些就干脆不吃了。就这样，你从一个大大咧咧的女汉子，摇身变为嗅觉灵敏、母性大发的准妈妈了。



孕前营养宜忌与食谱

备孕女性 /30

备孕女性饮食原则 /30

- 平衡膳食 /30
- 不能忽略的早餐 /30
- 午餐是“重头戏” /30
- 晚餐“七八分饱” /30

必备营养素：叶酸、碘、锌 /31

- 提前3个月补叶酸 /31
- 碘是智力营养素 /31
- 每日补锌20毫克 /31

身体和心理准备 /32

- 提前6个月停服避孕药 /32
- 提前了解孕期将经历的事 /32
- 将宠物长期寄养或送人 /32
- 不寄养的宠物需注意卫生 /32
- 选用孕妇专用护肤品 /32
- 过度疲劳不利怀孕 /33
- 越轻松，宝宝来得越快 /33
- 不轻易给自己贴不孕标签 /33

一周优生食谱推荐 /34

- 棒骨海带汤 /34
- 鱼香猪肝 /34
- 芦笋蛤蜊饭 /35
- 芹菜拌花生 /35
- 荠菜魔芋汤 /35

备孕男性 /36

备孕男性饮食原则 /36

- 备孕男性要多吃蔬菜水果 /36
- 影响生育能力的食物 /36
- 壮阳食物不宜过度追求 /36
- 房事前不宜吃得太油腻 /36

必备营养素：叶酸、锌、蛋白质 /37

- 补叶酸提高精子质量 /37
- 补锌，保证精子活力 /37
- 蛋白质是生成精子的重要营养成分 /37

身体和心理准备 /38

- 一定要戒烟戒酒 /38
- 有出差计划要及时调整 /38
- 有节制地进行性生活 /38
- 避免睾丸过热 /38
- 体检时别做胸透 /38
- 备孕男性也要控制体重 /39
- 主动关心照顾准妈妈 /39
- 你完全可以成为一个好爸爸 /39

一周优生食谱推荐 /40

- 海鲜粥 /40
- 胡萝卜牛肉丝 /40
- 番茄鸡蛋羹 /41
- 羊肉山药汤 /41
- 糯米香菇饭 /41

孕前排毒饮食方案 / 42

- 食物排毒 /42
- 运动排毒 /42

孕前没注意营养，孕后怎么补 / 43

Part 2

怀孕40周营养宜忌与食谱

孕1周 为宝宝降临做好准备 /46

准妈妈： 本周正处在月经期 /46

胎宝宝： 还没影儿的胎宝宝 /46

妈妈宝宝营养情况自测 /46

体重指数 /46

关键营养素：叶酸 /47

预防神经管畸形 /47

补叶酸吃什么食物 /47

没补叶酸就怀孕怎么办 /47

别同时服用叶酸和维生素 C /47

服用叶酸增补剂比食补效果更好 /47

饮食宜忌 /48

宜多吃蔬果和谷类 /48

宜每天 1 根香蕉 /48

宜多喝牛奶 /48

宜吃些含碘食物 /48

宜吃饭时有个好环境 /49

忌过量吃酸 /49

忌偏食肉类 /49

忌多吃橘子 /49

忌吃罐头食品 /49

第1周优生食谱推荐 /50

肉末炒菠菜 /50

红枣鸡丝糯米饭 /50

红薯粥 /51

乌鸡滋补汤 /51

鱿鱼炒茼蒿 /51

孕2周 卵子发育成熟 /52

准妈妈： 排卵期马上开始 /52

胎宝宝： 一枚珍贵的卵子 /52

胎宝宝发育与所需营养 /52

营养胎教：孕育可爱生命的营养素 /52

关键营养素：蛋白质 /53

生命细胞的首要物质 /53

搭上主食，促进蛋白质吸收 /53

饮食宜忌 /53

宜适量吃动物肝脏 /53

忌多吃热量高的零食 /53

忌吃桂圆 /53

第2周优生食谱推荐 /54

豌豆鸡丝 /54

什锦西兰花 /54

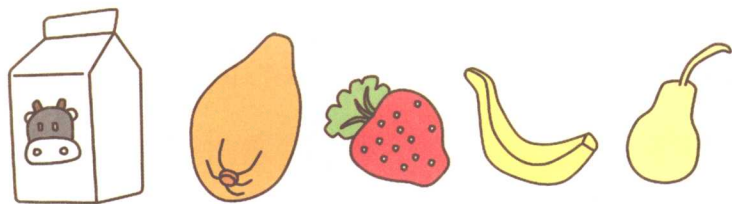
香菇蛋花粥 /55

鸭血豆腐汤 /55

番茄南米 /55

红薯粥粥稠香甜，可预防孕期及产后便秘。





孕3周 精子与卵子相遇 /56

准妈妈：最珍贵的礼物即将来临 /56

胎宝宝：精子和卵子相爱了 /56

胎宝宝发育与所需营养 /56

营养胎教：受精卵成长所需营养素 /56

关键营养素：维生素C /57

增强准妈妈免疫力 /57

多吃蔬菜水果补充维生素C /57

饮食宜忌 /57

宜多吃富含维生素的水果 /57

宜多吃鱼 /57

忌食用易致过敏的食物 /57

第3周优生食谱推荐 /58

海带烧黄豆 /58

小米鸡蛋红糖粥 /58

凉拌柠檬藕 /59

香菇炒油菜 /59

奶酪蛋汤 /59

孕4周 宝宝真的来了 /60

准妈妈：还浑然不觉 /60

胎宝宝：受精卵着床 /60

胎宝宝发育与所需营养 /60

营养胎教：为胎宝宝护航的营养素 /60

关键营养素：维生素E /61

补维生素E吃什么食物 /61

推荐食物搭配 /61

饮食宜忌 /61

宜饮食调理抗疲劳 /61

宜吃嫩玉米安胎 /61

忌吃路边摊 /61

第4周优生食谱推荐 /62

番茄面疙瘩 /62

牛奶核桃粥 /62

椒盐玉米 /63

虾仁豆腐 /63

芦笋口蘑汤 /63

孕5周 还只是一个小胚胎 /64

准妈妈：嗜睡、呕吐、头晕 /64

胎宝宝：只有苹果子那么大 /64

胎宝宝发育与所需营养素 /64

营养胎教：三大营养素协同合作 /64

关键营养素：碳水化合物 /65

维持血糖平衡 /65

补碳水化合物吃什么食物 /65

多样化的主食更营养 /65

饮食宜忌 /66

宜增进食欲，少食多餐 /66

宜吃简单又营养的早餐 /66

宜餐后吃苹果缓解孕吐 /66

宜适量吃芝麻 /66

忌食补过量 /67

忌过量吃柿子 /67

忌吃过咸的食物 /67

忌用保健品代替正常饮食 /67

忌自行服用保胎药 /67

忌感冒时盲目用药 /67

第5周优生食谱推荐 /68

猪肝烩饭 /68

鲫鱼丝瓜汤 /68

鸡脯扒油菜 /69

糖醋莲藕 /69

西蓝花鹌鹑蛋汤 /69



每周100克猪肝，
即可满足准妈妈的孕期补血需求。

孕6周 心脏有规律地跳动 /70

准妈妈：感到慵懒 /70

胎宝宝：像一颗小松子仁 /70

胎宝宝发育与所需营养素 /70

营养胎教：为准妈妈供能的营养素 /70

关键营养素：维生素B₂ /71

每日摄入标准为1.7毫克 /71

最佳食物来源——乳制品 /71

饮食宜忌 /71

宜适量吃豆类食品 /71

宜多吃核桃 /71

忌自行用止吐药 /71

第6周优生食谱推荐 /72

椰味红薯大米粥 /72

樱桃虾仁沙拉 /72

豆芽炒肉丁 /73

牛肉萝卜汤 /73

猪肝拌菠菜 /73

孕7周 像一枚小橄榄 /74

准妈妈：常常感到饥饿 /74

胎宝宝：在羊水中活动 /74

胎宝宝发育与所需营养素 /74

营养胎教：补叶酸 /74

关键营养素：锌 /75

保障胎宝宝正常发育 /75

每日推荐量为 20 毫克 /75

以动物性食物为主 /75

饮食宜忌 /76

宜多吃瘦肉 /76

宜适量吃黄花菜 /76

宜补充水分 /76

宜吃些全麦制品 /76

宜吃香菇 /76

忌过量吃酸性食物 /77

忌过量吃巧克力 /77

忌过饥 /77

忌吃方便面 /77

第7周优生食谱推荐 /78

番茄培根蘑菇汤 /78

胡萝卜番茄汁 /78

海参豆腐煲 /79

莲子芋头粥 /79

蘸酱菜 /79

孕8周 初具人形 /80

准妈妈：子宫变大 /80

胎宝宝：皮肤很薄 /80

胎宝宝发育与所需营养素 /80

营养胎教：每周吃两三次花生 /80

关键营养素：维生素 A /81

食补途径有两种 /81

维生素 A 需要好伙伴 /81

饮食宜忌 /81

宜吃猕猴桃 /81

宜饮食调理改善孕吐 /81

忌吃脂肪含量高的食物 /81

第8周优生食谱推荐 /82

豆腐油菜心 /82

牛奶香蕉芝麻糊 /82

肉片炒蘑菇 /83

韭菜炒虾仁 /83

番茄面片汤 /83



孕9周 真正意义上的胎宝宝 /84

准妈妈：乳房十分柔软 /84

胎宝宝：五官逐渐形成 /84

胎宝宝发育与所需营养素 /84

营养胎教：补铜靠食物 /84

关键营养素：铁 /85

不可盲目补充铁剂 /85

食物中的两种铁 /85

维生素 C 与铁搭配 /85

饮食宜忌 /85

宜每周吃少量猪肝 /85

忌用水果代替正餐 /85

忌吃熏腊食品 /85

第9周优生食谱推荐 /86

紫菜包饭 /86

牡蛎粥 /86

鸡蓉玉米羹 /87

牛肉片红薯粉丝汤 /87

虾皮豆腐 /87

南瓜包当早餐，可使准妈妈皮肤细腻。



孕10周 各器官已具雏形 /88

准妈妈：情绪波动明显 /88

胎宝宝：只有几厘米的小人儿 /88

胎宝宝发育与所需营养素 /88

营养胎教：成长必备的营养素 /88

关键营养素：DHA /89

不可缺少的“脑黄金” /89

每日推荐量为 300 毫克 /89

补 DHA 吃什么 /89

饮食宜忌 /90

宜吃富含膳食纤维的食物 /90

宜常喝豆浆 /90

宜多吃豆腐 /90

宜补充蛋白质 /91

宜做不偏食的榜样 /91

忌多吃鸡蛋 /91

忌吃生食和不新鲜的食物 /91

忌长期喝纯净水 /91

第10周优生食谱推荐 /92

木耳红枣汤 /92

香煎三文鱼 /92

南瓜包 /93

鸡血豆腐汤 /93

山药黑芝麻糊 /93



外脆内嫩的牛肉饼让准妈妈充满活力。

孕11周 全面快速发育 /94

准妈妈： 腰部美丽的弧线 /94

胎宝宝： 吸吮、吞咽、踢腿 /94

胎宝宝发育与所需营养素 /94

营养胎教：多晒太阳为孕育助力 /94

关键营养素：钙 /95

不同时期补钙有变化 /95

补钙吃什么 /95

饮食宜忌 /95

宜控制外出用餐次数 /95

宜晚餐适量 /95

忌吃烤肉 /95

第11周优生食谱推荐 /96

牛肉饼 /96

红枣花生紫米粥 /96

凉拌素什锦 /97

鸭块白菜 /97

胡萝卜小米粥 /97

孕12周 居然学会打哈欠 /98

准妈妈： 孕吐渐渐消失 /98

胎宝宝： 骨骼开始变得坚硬 /98

胎宝宝发育与所需营养素 /98

营养胎教：为新生命提供丰富营养 /98

关键营养素：脂肪 /99

每日推荐量为 60 克 /99

补脂肪吃什么 /99

饮食宜忌 /99

宜适当喝些淡绿茶 /99

忌喝长时间煮的骨头汤 /99

第12周优生食谱推荐 /100

燕麦南瓜粥 /100

猪血鱼片粥 /100

咖喱牛肉土豆丝 /101

南瓜饼 /101

虾肉水饺 /101

孕13周 脐带开始成形 /102

准妈妈：悄然而至的妊娠纹 /102

胎宝宝：耳朵已经就位 /102

胎宝宝发育与所需营养素 /102

营养胎教：关注体重，合理饮食 /102

关键营养素：碘 /103

补碘不可过量 /103

补碘吃什么 /103

碘盐补碘最简单有效 /103

饮食宜忌 /104

宜适量吃海苔 /104

宜适当吃奶酪 /104

宜适量吃黄油 /104

宜吃熟透食物 /104

宜用小苏打水清洗蔬果 /104

忌吃冰冷食物 /105

忌吃餐厅的生冷菜品 /105

忌用饮料代替白开水 /105

忌喝没煮开的豆浆 /105

忌食用刺激性食物 /105

第13周优生食谱推荐 /106

凉拌海蜇 /106

南瓜油菜粥 /106

海鲜炒饭 /107

百合粥 /107

咖喱蔬菜鱼丸煲 /107

孕14周 独一无二的指纹 /108

准妈妈：腹部隆起 /108

胎宝宝：手指、脚趾已经成形 /108

胎宝宝发育与所需营养素 /108

营养胎教：尤其需要补钙 /108

关键营养素：维生素D /109

补维生素D不可过量 /109

食补之外晒晒太阳 /109

饮食宜忌 /109

宜多吃鲤鱼 /109

宜补充维生素C帮助排毒 /109

忌食马齿苋、芦荟 /109

第14周优生食谱推荐 /110

圆白菜牛奶羹 /110

海带焖饭 /110

红枣银耳羹 /111

三丁豆腐羹 /111

玉米鸡丝粥 /111



孕15周 长出细细的头发 /112

准妈妈： 开始“护牙战” /112

胎宝宝： 会皱眉头、做鬼脸 /112

胎宝宝发育与所需营养素 /112

营养胎教：从食物中摄取 B 族维生素 /112

关键营养素：维生素 B₁ /113

神经功能的重要助手 /113

补维生素 B₁ 吃什么 /113

饮食宜忌 /113

宜常备小零食 /113

忌多吃梨 /113

第15周优生食谱推荐 /114

鸡蛋玉米羹 /114

海米白菜 /114

鲜虾芦笋 /115

虾仁西葫芦 /115

红枣泥鳅汤 /115



孕16周 偷偷地打嗝 /116

准妈妈： 感受到胎动 /116

胎宝宝： 出现呼吸的先兆 /116

胎宝宝发育与所需营养素 /116

营养胎教：遵医嘱补充维生素制剂 /116

关键营养素：卵磷脂 /117

胎宝宝最为关键的益智营养素 /117

补卵磷脂吃什么 /117

宜选择颗粒卵磷脂制剂 /117

饮食宜忌 /118

宜适量吃豌豆 /118

宜适当吃樱桃 /118

宜工作餐合理搭配 /118

宜注意餐次安排 /118

宜常吃西葫芦 /119

忌吃火锅 /119

忌过量吃甲鱼、螃蟹 /119

忌吃未成熟的番茄 /119

忌过分控制脂肪的摄入 /119

第16周优生食谱推荐 /120

芒果柳橙苹果汁 /120

银耳鹌鹑蛋 /120

鳗鱼手卷 /121

黑芝麻花生粥 /121

肉末菜粥 /121

孕17周 听到妈妈的声音 /122

准妈妈： 肚子一天比一天大 /122

胎宝宝： 肺功能发育强壮 /122

胎宝宝发育与所需营养素 /122

营养胎教：多吃含钙的食物 /122

关键营养素：膳食纤维 /123

肠胃的“清道夫” /123

摄入过量影响其他营养素吸收 /123

补膳食纤维吃什么 /123

饮食宜忌 /123

宜预防营养过剩 /123

忌因怕胖拒绝脂肪摄入 /123

第17周优生食谱推荐 /124

香菇豆腐塔 /124

芹菜茼蒿汁 /124

香干拌青芹 /125

火龙果柠檬酸奶汁 /125

五香带鱼 /125

孕18周 胎动频繁 /126

准妈妈： 适应了怀孕的感觉 /126

胎宝宝： 有了最早的面部表情 /126

胎宝宝发育与所需营养素 /126

营养胎教：补硒提上日程 /126

关键营养素：α-亚麻酸 /127

优化遗传基因 /127

补充 α-亚麻酸吃什么 /127

饮食宜忌 /127

宜吃益脑的食物 /127

第18周优生食谱推荐 /128

芦笋鸡丝汤 /128

山药奶肉羹 /128

香椿苗拌核桃仁 /129

肉丝银芽汤 /129

珊瑚白菜 /129

豆腐里放入香菇，味道鲜美、口感细腻。



孕19周 动作越发协调 /130

准妈妈：准备合体的孕妇装 /130

胎宝宝：分泌的胎脂能防水 /130

胎宝宝发育与所需营养素 /130

营养胎教：合理摄取脂肪 /130

关键营养素：维生素B₁₂ /131

补维生素B₁₂不可过量 /131

主要食物来源——肉类 /131

每日推荐量为2.6毫克 /131

饮食宜忌 /132

宜避免铅接触 /132

宜常吃菜花 /132

宜常吃莴笋 /132

宜适量吃山药 /132

宜通过饮食预防妊娠斑 /133

忌吃生蚝 /133

忌多吃火腿 /133

忌喝保温杯沏的茶水 /133

忌饮食不卫生 /133

第19周优生食谱推荐 /134

黄瓜腰果虾仁 /134

奶油娃娃菜 /134

鸡肝枸杞汤 /135

山药牛奶燕麦粥 /135

平菇小米粥 /135

准妈妈每天吃5~6粒腰果，
即能补充体力、消除疲劳。



孕20周 对光线有了感应 /136

准妈妈：双腿水肿 /136

胎宝宝：视网膜形成 /136

妈妈宝宝营养情况自测 /136

体重变化：孕妇体型明显 /136

关键营养素：钙 /137

孕中后期钙需求量加大 /137

因缺钙而腿抽筋如何应对 /137

饮食宜忌 /137

宜补充牛磺酸促进视网膜发育 /137

宜多种口味的食物都尝尝 /137

第20周优生食谱推荐 /138

海米炒洋葱 /138

鲤鱼冬瓜汤 /138

五彩虾仁 /139

萝卜炖羊肉 /139

丝瓜豆腐鱼头汤 /139

孕21周 听觉更加灵敏 /140

准妈妈：上楼梯气喘吁吁 /140

胎宝宝：滑溜溜的 /140

胎宝宝发育与所需营养素 /140

营养胎教：预防贫血 /140

关键营养素：铁 /141

孕中后期需摄入更多的铁 /141

多吃瘦肉和动物血 /141

饮食宜忌 /141

宜喝低脂酸奶 /141

忌多吃热性调料 /141

第21周优生食谱推荐 /142

鹌鹑蛋烧肉 /142

油烹茄条 /142

孜然鱿鱼 /143

排骨玉米汤 /143

冰糖五彩玉米羹 /143

孕22周 眉毛清晰可辨 /144

准妈妈：全身关节变得松弛 /144

胎宝宝：长出了娇嫩的指甲 /144

胎宝宝发育与所需营养素 /144

营养胎教：预防牙龈出血 /144

关键营养素：维生素C /145

餐后吃水果提高维生素C吸收率 /145

与维生素E、维生素A搭配 /145

红枣可补维生素C，促进铁吸收 /145

饮食宜忌 /146

宜适量吃茼蒿 /146

宜吃应季食物 /146

宜控制盐分而不影响食欲 /146

宜多吃鸭肉 /146

忌加热酸奶 /147

忌过量吃红枣 /147

忌吃饭速度太快 /147

忌吃夜宵 /147

第22周优生食谱推荐 /148

鸭肉冬瓜汤 /148

草莓汁 /148

芥菜干贝汤 /149

豆浆莴笋汤 /149

牛奶梨片粥 /149



孕23周 小身材很匀称 /150

准妈妈： 皮肤痒痒的 /150

胎宝宝： 肺部发育中 /150

胎宝宝发育与所需营养素 /150

营养胎教：补钙促进骨骼发育 /150

关键营养素： 维生素 A /151

遵医嘱用鱼肝油补充维生素 A /151

孕中后期每日推荐量为 900 微克 /151

饮食宜忌 /151

宜按时吃工作餐 /151

宜多吃蔬果 /151

忌吃过多酸菜 /151

第23周优生食谱推荐 /152

排骨汤面 /152

橄榄菜炒四季豆 /152

爽口圆白菜 /153

盐水鸡肝 /153

香菇炒菜花 /153

孕24周 皮肤不那么透明了 /154

准妈妈： 腹部越来越重 /154

胎宝宝： 要长胖了 /154

妈妈宝宝营养情况自测 /154

体重变化：平均每周增长 350 克 /154

关键营养素： 镁 /155

预防早产 /155

补镁吃什么 /155

饮食宜忌 /155

宜饮食控制血糖 /155

宜少吃肉中的脂肪部分 /155

忌吃太甜的食物 /155

第24周优生食谱推荐 /156

青椒炒鸭血 /156

五仁大米粥 /156

奶汁烩生菜 /157

油菜香菇汤 /157

黄花菜鲫鱼汤 /157

