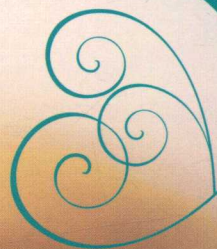


YUNCHANQI 40 ZHOU
YINGYANG
ZHIDAO



孕产期40周 营养指导

许 鼓 曹 伟 贾会云◎编著

国务院特殊津贴获得者、孕产营养学专家、孕期营养学泰斗

上海医科大学营养医学研究中心主任

复旦大学公共卫生学院教授 **邵玉芬** 特别推荐

 中国纺织出版社

孕产期40周营养指导

A Nutrition Guidebook Of Forty Weeks Pregnancy

• 许鼓 曹伟 贾会云 编著

内 容 提 要

本书围绕孕妈妈及其家人都关注的“如何通过营养孕育健康胎儿”的问题,全面解析孕前3个月及孕期10月每个阶段孕妈妈的重点饮食营养,并提供了一系列健康科学的食谱;更有20多种孕期明星营养素和30多种孕期常见不适食疗方供孕妈妈参考,让孕妈妈有选择地、有目的地饮食,轻松应对不适。全书图文并茂、版式精美,帮助孕妈妈科学饮食,孕育健康宝宝,让整个孕期变得轻松愉快。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期40周营养指导 / 许鼓, 曹伟, 贾会云编著.

-- 北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1464-4

I. ①孕… II. ①许…②曹…③贾… III. ①围产期

—营养卫生②围产期—保健—食谱 IV. ①R153.1

②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第243297号

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

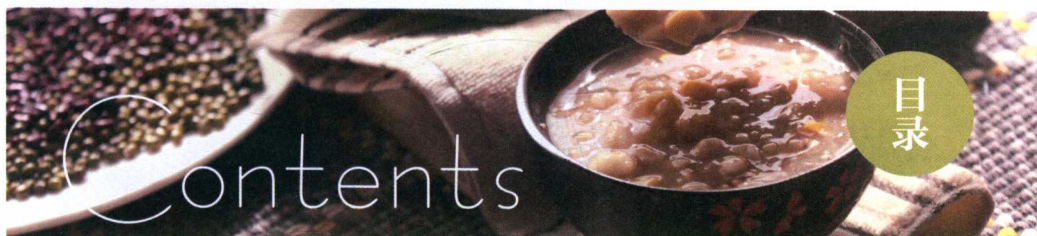
天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 18

字数: 212千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 孕前3个月：孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

一、怀上健康胎儿，要从孕前积累营养	016
Better Accumulation of Nutrition for Better Pregnancy	
1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础.....	016 / 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备.....
017	
二、孕前体重调适，让你的孕期更顺利.....	018
Appropriate Weight Controlling	
1.体重影响“孕”力.....	018 / 2.根据体重指数评估体重是否达标.....
019	
3.根据体重来调整饮食结构.....	020
三、女性孕前需要补充的营养素.....	021
Indispensable Supplement of Nutrition	
1.测一测自己缺乏哪种营养素.....	021 / 2.备孕女性必补营养素.....
022	
四、备孕男性，一起为幸“孕”加油.....	024
Good Supplement of Nutrition for an Expectant Daddy	
1.精子的强壮需要恰当的营养做助力.....	024 / 2.备孕男性最需要补充的营养素.....
025	
五、孕前饮食指导.....	028
Diet Guide Before Pregnancy	
1.多吃健康食品.....	028 / 2.孕前多吃黄色食物.....
028	
3.停服避孕药后应补充钙及维生素.....	029 / 4.多吃排毒食物.....
030	
5.备孕女性能吃的零食.....	031 / 6.多摄入助孕食物.....
031	
7.外食工作餐也要吃出健康.....	032 / 8.自带午餐更健康.....
032	
六、孕前饮食红灯：为幸“孕”扫除营养障碍.....	033
Diet Taboo	
1.忌：喝水太随意.....	033 / 2.忌：只吃素食.....
034	
3.忌：做“肉食动物”.....	035 / 4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶.....
035	
5.忌：不吃早餐.....	037 / 6.忌：过度进补.....
037	
7.忌：食用不利怀孕的食物.....	038 / 8.忌：食用遭受污染的食物.....
041	
七、孕前推荐食谱.....	042
Recommended Recipe	
1.蜂蜜鲜萝卜水.....	043 / 2.香菇鸡肉粥.....
043	
3.虾仁豆腐.....	043 / 4.熘肝尖.....
044	
5.红烧带鱼.....	044 / 6.菠菜蛋汤.....
045	
7.素炒三鲜.....	045 / 8.甘薯糙米饭.....
045	



第二章 孕1月（1~4周）：生命的种子开始发芽

The First Month of Pregnancy: The Seed of Life Sprouts

一、孕1月饮食指导 048

Diet Guide

1. 孕1月饮食原则 048 / 2. 适合孕1月食用的食物 048
3. 多摄入助孕食物 049 / 4. 孕前饮食调节冲刺 050
5. 多吃鱼 050 / 6. 多喝牛奶 051
7. 适量吃豆类食品 051

二、孕1月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍 052

Diet Taboo

1. ☆忌：滥补维生素 052 / 2. 忌：食用有损健康的蔬菜 052
3. ☆忌：偏食 053 / 4. 忌：饮含咖啡因的饮料 053
5. 忌：贪吃冷饮 054

三、孕1月明星营养素 055

Important Nutrition

1. 叶酸：预防畸形和缺陷儿 055 / 2. 蛋白质：人体组织的主要构成 056

四、孕1月特别关注 057

Special Focus

1. 腹痛、腹胀 057 / 2. 宫外孕 058

五、孕1月推荐食谱 059

Recommended Recipe

1. 大枣山药粥 060 / 2. 橘肉圆子 060
3. 糖醋排骨 060 / 4. 板栗烧子鸡 061
5. 甜椒牛肉丝 061 / 6. 五彩蔬菜沙拉 061

第三章 孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光

The Second Month of Pregnancy: Tired but Happy

一、孕2月饮食指导 064

Diet Guide

1. 巧妙饮食以应对早孕反应 064 / 2. 注意水、电解质平衡 065
3. 尽可能满足蛋白质的需求 065 / 4. 多补充维生素和矿物质 066

5.不必勉强进食脂肪类食物·····	066	/	6.多摄入有助于保持好心情的食物·····	066
7.合理饮食,避免便秘或腹泻·····	067			
二、孕2月饮食红灯:为好“孕”扫除营养障碍 ·····	068			
Diet Taboo				
1.☆忌:过食不利安胎的食物·····	068	/	2.忌:晚餐多吃·····	068
3.忌:饮食饥饱不一·····	069	/	4.忌:完全吃素食·····	069
5.忌:吃油条·····	069			
三、孕2月明星营养素 ·····	070			
Important Nutrition				
1.碳水化合物:热能供给站·····	070	/	2.维生素B ₁ :缓解疲劳、健康肠道·····	071
3.维生素B ₂ :避免胎宝宝发育迟缓·····	072			
四、孕2月特别关注 ·····	074			
Special Focus				
1.头晕·····	074	/	2.孕早期疲惫·····	075
3.先兆流产·····	076			
五、孕2月推荐食谱 ·····	077			
Recommended Recipe				
1.莲子芋肉粥·····	078	/	2.燕麦南瓜粥·····	078
3.松仁核桃香粥·····	078	/	4.清炒菜花·····	079
5.香干芹菜·····	079	/	6.什锦糙米饭·····	079



第四章 孕3月(9~12周):害喜困扰的时光

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

一、孕3月饮食指导 ·····	082
Diet Guide	
1.确保矿物质、维生素的供给·····	082
2.注意补钙·····	082
3.多摄入有利胎儿大脑发育的食物·····	083
4.摄入足够的热能·····	084
5.吃酸有讲究·····	084
二、孕3月饮食红灯:为好“孕”扫除营养障碍 ·····	085
Diet Taboo	
1.☆忌:营养不良·····	085
2.忌:过度摄入鱼肝油和含钙食品·····	085
3.忌:过分依赖方便面、罐头等方便食品·····	086
4.忌:食用易过敏食物·····	086
5.忌:食用霉变食物·····	086

三、孕3月明星营养素.....087

Important Nutrition

1. 维生素B₆: 有效缓解孕吐.....087 / 2. 钙: 坚固胎宝宝的骨骼和牙齿.....088
3. 碘: 胎宝宝发育的动力.....089

四、孕3月特别关注.....091

Special Focus

1. 妊娠剧吐.....091 / 2. 尿频.....093
3. 妊娠牙龈炎.....093 / 4. 便秘.....094

五、孕3月推荐食谱.....096

Recommended Recipe

1. 大蒜海参粥.....097 / 2. 甘蓝沙拉.....097
3. 糖醋白菜.....097 / 4. 鱼香肉丝.....098
5. 砂仁鲫鱼.....098 / 6. 盐水虾.....099
7. 萝卜炖羊肉.....099 / 8. 蒜蓉茄子.....099



第五章 孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Bulging

一、孕4月饮食指导.....102

Diet Guide

1. 早晚进食均衡.....102 / 2. 增加主食的摄入量.....102
3. 多摄入优质蛋白质.....103 / 4. 合理补充矿物质.....103
5. 常吃苹果.....103 / 6. 选择适合自己的孕妇奶粉.....104

二、孕4月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍.....105

Diet Taboo

1. ☆忌：大量食用高脂肪食物.....105 / 2. 忌：滥用滋补药品.....106

三、孕4月明星营养素.....107

Important Nutrition

1. 铁：人体的造血材料.....107 / 2. 膳食纤维：肠胃的清道夫.....108

四、孕4月特别关注.....110

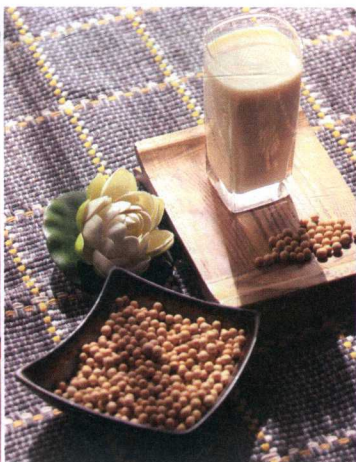
Special Focus

1. 口腔不适.....110 / 2. 心情烦躁.....111

五、孕4月推荐食谱.....112

Recommended Recipe

1. 牛肉炒菠菜.....113 / 2. 芝麻圆白菜.....113



3. 红白豆腐.....113 / 4. 清蒸鱼.....114
 5. 地三鲜.....114 / 6. 虾皮烧冬瓜.....115
 7. 百合莲肉炖蛋.....115 / 8. 韭菜拌核桃.....115

第六章 孕5月（17~20周）：来自胎动的感动

The Fifth Month of Pregnancy: Touched by Fetal Movement

一、孕5月饮食指导.....118 Diet Guide

1. 孕5月饮食原则.....118 / 2. 平衡饮食，预防肥胖.....118
 3. 食用“完整食品”.....119 / 4. 坚持“四少”原则.....119
 5. 根据个人口味采取相应的替代方案.....120

二、孕5月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍.....121 Diet Taboo

1. 忌：喝长时间熬煮的骨头汤.....121 / 2. ☆忌：营养过剩.....121

三、孕5月明星营养素.....123 Important Nutrition

1. 维生素C：有效提高免疫力.....123 / 2. 牛磺酸：胎宝宝眼部健康的守护者.....124

四、孕5月特别关注.....125 Special Focus

1. 妊娠斑.....125 / 2. 腿部抽筋.....126
 3. 羊水异常.....127

五、孕5月推荐食谱.....128 Recommended Recipe

1. 水果沙拉.....129 / 2. 牛奶燕麦粥.....129
 3. 毛豆炒虾仁.....129 / 4. 莲子百合煨瘦肉.....130
 5. 黄豆芽拌海带.....130 / 6. 虾皮烧西兰花.....131
 7. 彩椒炒腐竹.....131 / 8. 山药蛋黄羹.....131

第七章 孕6月(21~24周): 孕味十足

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

一、孕6月饮食指导.....134

Diet Guide

1. 孕6月饮食原则.....134
2. 适当增加奶类食品的摄入量.....134
3. 适当摄取胆碱含量高的食物.....135
4. 热量摄取因人而异.....135

二、孕6月饮食红灯: 为好“孕”扫除营养障碍.....136

Diet Taboo

1. 忌: 用饮料代替白开水.....136
2. 忌: 吃东西时狼吞虎咽.....136
3. ☆忌: 长期摄取高糖饮食.....137
4. 忌: 大量吃盐.....137

三、孕6月明星营养素.....138

Important Nutrition

1. 维生素B₁₂: 具有造血功能的维生素.....138
2. 维生素D: 促进骨骼生长.....139

四、孕6月特别关注.....141

Special Focus

1. 孕期胀气.....141
2. 妊娠纹.....142
3. 妊娠期糖尿病.....143
4. 妊娠期高血压综合征.....144

五、孕6月推荐食谱.....146

Recommended Recipe

1. 胡萝卜苹果奶汁.....147
2. 鸡丝粥.....147
3. 豆腐蘑菇汤.....147
4. 番茄炖牛肉.....148
5. 胡萝卜炒猪肝.....148
6. 田园小炒.....149
7. 凉拌双耳.....149
8. 蜜枣桂圆茶.....149

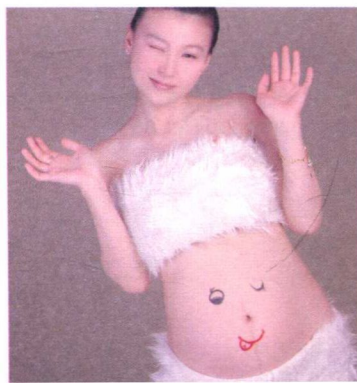
第八章 孕7月(25~28周): 日渐蹒跚也幸福

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happier

一、孕7月饮食指导.....152

Diet Guide

1. 孕7月饮食原则.....152
2. 饮食宜粗细搭配.....153
3. 调理饮食, 控制体重.....153
4. 挑选适当的食用油.....154





二、孕7月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍.....155

Diet Taboo

- 1.忌：空腹、饭后即吃水果.....155 / 2.忌：多服温热补品.....155

三、孕7月明星营养素.....157

Important Nutrition

- 1.DHA：促进脑部发育的“脑黄金”.....157 / 2.卵磷脂：保护脑细胞正常发育.....158

四、孕7月特别关注.....159

Special Focus

- 1.孕期痔疮.....159 / 2.胎位异常.....160

五、孕7月推荐食谱.....162

Recommended Recipe

- 1.胡萝卜姜丝熘白菜.....163 / 2.青椒炒腰花.....163
3.豆芽平菇汤.....163 / 4.丝瓜鲜菇鸡丝面.....164
5.腰果炒鸡丁.....164 / 6.奶汤鲫鱼.....165
7.苦瓜鸡柳.....165 / 8.冬瓜丸子汤.....165

第九章 孕8月（29~32周）：开始营养冲刺了

The Eighth Month of Pregnancy: Nutrition Sprinting

一、孕8月饮食指导.....168

Diet Guide

- 1.饮食要结合孕晚期胎儿发育特点.....168 / 2.饭后可适当嗑瓜子.....169
3.可适当喝点淡绿茶.....169

二、孕8月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍.....170

Diet Taboo

- 1.忌：过度进补.....170 / 2.忌：贪食荔枝.....170

三、孕8月明星营养素.....172

Important Nutrition

1. α -亚麻酸：促进宝宝大脑发育.....172 / 2.维生素E：血管清道夫.....173

四、孕8月特别关注.....175 Special Focus

- 1.心悸、呼吸困难.....175 / 2.下肢静脉曲张.....176
3.胃部烧灼感.....178 / 4.早产.....178

五、孕8月推荐食谱.....180 Recommended Recipe

- 1.蜜汁南瓜.....181 / 2.海参豆腐汤.....181
3.排骨冬瓜汤.....181 / 4.清炒莴笋丝.....182
5.芹菜鱿鱼卷.....182 / 6.玉米紫米饭.....183
7.胡萝卜爆鸭丝.....183 / 8.银耳核桃糖水.....183

第十章 孕9月（33~36周）：胜利前的艰苦斗争

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Coming

一、孕9月饮食指导.....186 Diet Guide

- 1.孕9月饮食原则.....186 / 2.多喝酸牛奶.....187
3.吃一些清火食物.....187 / 4.根据体重科学控制食量.....188
5.吃一些有益胎宝宝的健康零食.....189

二、孕9月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍.....190 Diet Taboo

- 1.☆忌：大量吃夜宵.....190 / 2.☆忌：盲目减肥.....190

三、孕9月明星营养素.....191 Important Nutrition

- 1.维生素K：预防产后大出血.....191 / 2.维生素A：视力的保护神.....192

四、孕9月特别关注.....193 Special Focus

- 1.妊娠性瘙痒.....193 / 2.孕期小便失禁.....194
3.妊娠水肿.....195



五、孕9月推荐食谱.....196

Recommended Recipe

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1.黑木耳红枣粥.....197 | 2.胡萝卜牛肉丝.....197 |
| 3.凉拌苦瓜.....197 | 4.红枣黑豆炖鲤鱼.....198 |
| 5.枸杞花生烧豆腐.....198 | 6.炒黑木耳圆白菜.....199 |
| 7.麻酱莴笋.....199 | 8.牛奶大米饭.....199 |

第十一章 孕10月(37~40周): 迎接胜利的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

一、孕10月饮食指导202

Diet Guide

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1.孕10月饮食原则.....202 | 2.吃有益宝宝视力的食物.....202 |
| 3.饮食要为临产做好准备.....202 | 4.补充镁元素.....203 |
| 5.适当多吃鲤鱼和鲫鱼.....203 | 6.根据分娩方式安排饮食.....204 |
| 7.根据产程安排饮食.....204 | |

二、孕10月明星营养素.....205

Important Nutrition

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1.锌: 帮助孕妈妈顺利分娩.....205 | 2.β-胡萝卜素: 天然抗氧化剂.....206 |
| 3.硒: 天然解毒剂.....207 | |

三、孕10月特别关注.....208

Special Focus

- | | |
|----------------|----------------|
| 1.临产恐惧.....208 | 2.过期妊娠.....209 |
|----------------|----------------|

四、孕10月推荐食谱.....210

Recommended Recipe

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1.紫苋菜粥.....211 | 2.绿豆薏米粥.....211 |
| 3.双耳牡蛎汤.....211 | 4.莲藕排骨汤.....212 |
| 5.羊肉炖红枣.....212 | 6.麻油青虾.....213 |
| 7.小鸡炖蘑菇.....213 | 8.豆焖鸡翅.....214 |
| 9.牛肉卤面.....214 | |



孕产期40周营养指导

A Nutrition Guidebook Of Forty Weeks Pregnancy

• 许鼓 曹伟 贾会云 编著

内 容 提 要

本书围绕孕妈妈及其家人都关注的“如何通过营养孕育健康胎儿”的问题,全面解析孕前3个月及孕期10月每个阶段孕妈妈的重点饮食营养,并提供了一系列健康科学的食谱;更有20多种孕期明星营养素和30多种孕期常见不适食疗方供孕妈妈参考,让孕妈妈有选择地、有目的地饮食,轻松应对不适。全书图文并茂、版式精美,帮助孕妈妈科学饮食,孕育健康宝宝,让整个孕期变得轻松愉快。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期40周营养指导 / 许鼓, 曹伟, 贾会云编著.

—北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1464-4

I. ①孕… II. ①许…②曹…③贾… III. ①围产期

—营养卫生②围产期—保健—食谱 IV. ①R153.1

②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第243297号

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 18

字数: 212千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Foreword

推荐序

孕育新生命，“食”关重大

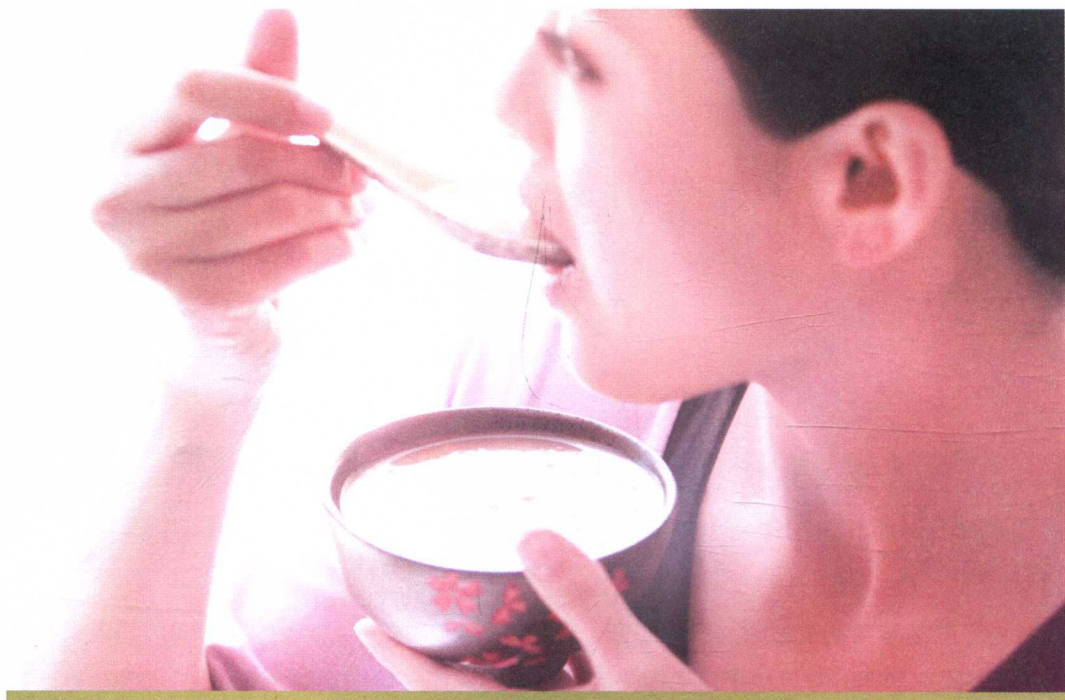
Good Nutrition for Good Fetus

当您准备孕育新生命时，您可知道，宝宝的外貌、体形、智商除了和遗传因素有关之外，和妈妈在孕期的营养也是息息相关的哦！孕妈妈如果能根据胎儿每个时期的发育情况，摄取适当的营养，就能给宝宝的成长“添砖加瓦”。

比方说，胎儿大脑发育的关键期——孕早期和孕晚期，如果孕妈妈能适当多摄入富含DHA、卵磷脂的食物，就能为宝宝的智力发育增加助力；在胎儿骨骼迅速发育的孕中期和孕晚期，孕妈妈多选择富含钙和维生素D的食物，可促进胎儿躯干、四肢的发育，为宝宝将来拥有强健的骨骼和高大结实的体格打下良好的基础。

并且，您还可以根据对宝宝的期望来选择相应的食物。如果您想让您的宝宝皮肤白嫩细腻，不妨多摄入水果、坚果和牛奶；如果您想让宝宝智商更出众、眼睛明亮如水，那就适当地多吃些海鱼、海虾、核桃、芝麻等富含不饱和脂肪酸的食物；如果您想提供给宝宝足够的蛋白质同时又不想发胖，那就选择鸡肉、鱼类等高蛋白、低脂肪的食物吧……

孕育新生命，真是“食”关重大。只有均衡合理地饮食，才能为胎儿提供生长发育所需的全部营养，同时也才能为自己补充体力，继而从容地面对孕产期所出现的各种不适。为了最大限度地满足孕妇和胎儿发育成长的营养需求，让每一位孕妈妈都能在孕期科学合理地安排自己的饮食，我们邀请孕产权威专家和营养学家精心编写了这本《孕产期40周营养指导》。

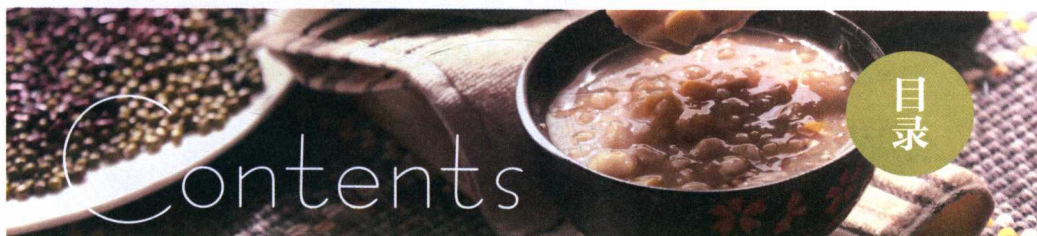


本书全面系统地将整个孕期细分为孕前（3个月）、孕期（10个月）两大时期，并根据各个时期孕妈妈的身体状况和胎儿发育的特点，指导孕妈妈的饮食安排。当中不仅指出了每一时期孕妈妈的饮食原则、饮食宜忌，更介绍了该时期需要补充的明星营养素，并针对每一时期孕妈妈可能会出现的不适或疾病，给出饮食调理方案。同时，为了便于读者朋友们实际操作，我们在每一时期都附有精心挑选的食谱。

接下来，就让我们一起走进孕期奇妙的饮食之旅吧！愿您孕育的宝宝健康、聪明，愿即将或正在经历孕育过程的您健康、美丽！

孕产营养学专家、孕期营养学泰斗
上海营养学会妇幼营养专业委员会原主任委员
上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者

邵玉芬



第一章 孕前3个月：孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

一、怀上健康胎儿，要从孕前积累营养	016
Better Accumulation of Nutrition for Better Pregnancy	
1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础.....016 / 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备.....017	
二、孕前体重调适，让你的孕期更顺利.....018	
Appropriate Weight Controlling	
1.体重影响“孕”力.....018 / 2.根据体重指数评估体重是否达标.....019	
3.根据体重来调整饮食结构.....020	
三、女性孕前需要补充的营养素.....021	
Indispensable Supplement of Nutrition	
1.测一测自己缺乏哪种营养素.....021 / 2.备孕女性必补营养素.....022	
四、备孕男性，一起为幸“孕”加油.....024	
Good Supplement of Nutrition for an Expectant Daddy	
1.精子的强壮需要恰当的营养做助力.....024 / 2.备孕男性最需要补充的营养素.....025	
五、孕前饮食指导.....028	
Diet Guide Before Pregnancy	
1.多吃健康食品.....028 / 2.孕前多吃黄色食物.....028	
3.停服避孕药后应补充钙及维生素.....029 / 4.多吃排毒食物.....030	
5.备孕女性能吃的零食.....031 / 6.多摄入助孕食物.....031	
7.外食工作餐也要吃出健康.....032 / 8.自带午餐更健康.....032	
六、孕前饮食红灯：为幸“孕”扫除营养障碍.....033	
Diet Taboo	
1.忌：喝水太随意.....033 / 2.忌：只吃素食.....034	
3.忌：做“肉食动物”.....035 / 4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶.....035	
5.忌：不吃早餐.....037 / 6.忌：过度进补.....037	
7.忌：食用不利怀孕的食物.....038 / 8.忌：食用遭受污染的食物.....041	
七、孕前推荐食谱.....042	
Recommended Recipe	
1.蜂蜜鲜萝卜水.....043 / 2.香菇鸡肉粥.....043	
3.虾仁豆腐.....043 / 4.熘肝尖.....044	
5.红烧带鱼.....044 / 6.菠菜蛋汤.....045	
7.素炒三鲜.....045 / 8.甘薯糙米饭.....045	