



营养决定孕妇的健康和美丽
营养决定宝宝的发育和智商

40 Weeks of
Pregnancy Nutrition

Bible **孕妇**

40周

营养宝典

适合中国家庭的母婴百科全书

邵玉芬 许鼓 戴彬 / 编著

国务院特殊津贴获得者、
复旦大学教授邵玉芬竭诚推荐
顶级妇产科医师+营养专家团队，
为您40周孕期生活全程护航，
让全面均衡的营养助您好“孕”！



随书附送有婴童语网赠送的

1000元 VIP服务卡

扫描二维码，即可观看附送的
免费手机视频。

便捷高效学婴儿抚触按摩！

请您认真阅读本书末页
“操作步骤”

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



至爱母婴

邵玉芬 许鼓 戴彬 编著

A Nutrition Handbook

40 Weeks Pregnancy

孕妇40周 营养宝典

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇 40 周营养宝典 / 邵玉芬, 许鼓, 戴彬编著. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 4

(灵智她生活至爱母婴)

ISBN 978-7-5381-9041-0

I. ①孕… II. ①邵…②许…③戴… III. ①孕妇—
营养卫生—手册 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 023192 号

策划制作: 深圳灵智伟业

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 16.5

字 数: 419 千字

出版时间: 2015 年 4 月 第 1 版

印刷时间: 2015 年 4 月 第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 灵智

责任校对: 众合

书 号: ISBN 978-7-5381-9041-0

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

版权所有 · 翻印必究

CONTENTS

目录



Chapter 01

孕前3个月：孕前营养，为幸“孕”加油！

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

一、怀上最棒胎儿，提前储备营养.....	018
Better Accumulation of Nutrition for Better Pregnancy	
1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础.....	018 / 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备.....
二、孕前应调整体重，让你的孕期更顺利.....	020
Appropriate Weight Controlling	
1.你的体重影响你的“孕”力.....	020 / 2.根据体重指数评估你的体重是否达标.....
3.根据体重来调整饮食结构.....	022
三、备孕期应补充哪些营养素.....	023
Indispensable Supplement of Nutrition	
1.测一测自己缺乏哪种营养素.....	023 / 2.备孕女性孕前必补营养素.....
四、备孕男性，一起为幸“孕”加油.....	026
Good Supplement of Nutrition for an Expectant Daddy	
1.精子的强壮需要恰当的营养做助力.....	026 / 2.备孕男性最需要补充的营养素.....
五、孕前饮食细叮嘱.....	030
Diet Guide Before Pregnancy	
1.多吃健康食品.....	030 / 2.孕前多吃黄色食物.....
3.停服避孕药后应补充钙及维生素.....	031 / 4.多吃排毒食物.....
5.备孕女性能吃的零食.....	033 / 6.多摄入助孕食物.....
7.外食工作餐也要吃出健康.....	034 / 8.自带午餐更健康.....

六、孕前饮食红灯：幸“孕”就不能吃这些食物.....035 Diet Taboo

- 1.忌：喝水太随意.....035 / 2.忌：只吃素食.....036
3.忌：做“肉食动物”.....037 / 4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶.....037
5.忌：不吃早餐.....039 / 6.忌：过度进补.....039
7.忌：食用不利怀孕的食物.....040 / 8.忌：食用遭受污染的食物.....043

七、推荐给备孕女性的食谱.....044 Recommended Recipe

- 1 蜂蜜鲜萝卜水.....045 / 2 香菇鸡肉粥.....046
3 虾仁豆腐.....047 / 4 熘肝尖.....048
5 红烧带鱼.....049 / 6 菠菜蛋汤.....050
7 素炒三鲜.....051

Chapter 02

孕1月（1~4周）：胚胎萌芽期，营养很重要

The First Month of Pregnancy: The Seed of Life Sprouts

一、孕1月的饮食细叮嘱.....054 Diet Guide

- 1.孕1月饮食原则.....054 / 2.适合孕1月食用的食物.....054
3.多摄入助孕食物.....055 / 4.孕前饮食调节冲刺.....056
5.多吃鱼.....056 / 6.多喝牛奶.....057
7.适量吃豆类食品.....057

二、孕1月饮食红灯：幸“孕”就得忌食这些食物.....058 Diet Taboo

- 1.忌：滥补维生素.....058 / 2.忌：食用有损健康的蔬菜.....058
3.忌：偏食.....059 / 4.忌：饮含咖啡因的饮料.....059
5.忌：贪吃冷饮.....060

三、孕1月，助孕的这些明星营养素.....061 Important Nutrition

- 1.叶酸：预防畸形和缺陷儿.....061 / 2.蛋白质：人体组织的主要构成.....062

四、孕1月，关注这些身体异常.....063 Special Focus

- 1.腹痛、腹胀.....063 / 2.宫外孕.....064

五、孕1月推荐营养食谱.....065 Recommended Recipe

- 1 大枣山药粥.....066 / 2 橘肉圆子.....067
3 糖醋排骨.....068 / 4 板栗烧仔鸡.....069
5 甜椒牛肉丝.....070 / 6 五彩蔬菜沙拉.....071

Chapter 03

孕2月(5~8周): 好营养帮助你应对早孕反应

The Second Month of Pregnancy: Tired but Happy

一、孕2月的饮食细叮嘱.....074

Diet Guide

1. 巧妙饮食以应对早孕反应.....074
2. 注意水、电解质平衡.....075
3. 尽可能满足蛋白质的需求.....075
4. 多补充维生素和矿物质.....076
5. 不必勉强进食脂肪类食物.....076
6. 多摄入有助于保持好心情的食物.....076
7. 合理饮食, 避免便秘或腹泻.....077

二、孕2月饮食红灯: 幸“孕”忌食这些食物.....078

Diet Taboo

1. 忌: 过食不利安胎的食物.....078
2. 忌: 晚餐多吃.....078
3. 忌: 饮食饥饱不一.....079
4. 忌: 完全吃素食.....079
5. 忌: 吃油条.....079

三、孕2月, 助孕的这些明星营养素.....080

Important Nutrition

1. 碳水化合物: 热能供给站.....080
2. 维生素B₁: 消除疲劳、健康肠道.....081
3. 维生素B₂: 避免胎宝宝发育迟缓.....082

四、孕2月, 关注这些身体异常.....084

Special Focus

1. 头晕.....084
2. 孕早期疲惫.....085
3. 先兆流产.....086

五、孕2月推荐营养食谱.....087

Recommended Recipe

1. 莲子莼肉粥.....088
2. 燕麦南瓜粥.....089
3. 松仁核桃香粥.....090
4. 清炒菜花.....091
5. 香干芹菜.....092
6. 什锦糙米饭.....093



Chapter 04

孕3月(9~12周): 好营养帮助你轻松应对“害喜”困扰

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

一、孕3月的饮食细叮嘱096 Diet Guide

1. 确保矿物质、维生素的供给096 / 2. 注意补钙096
3. 多摄入有利胎儿大脑发育的食物097 / 4. 摄入足够的热能098
5. 吃酸有讲究098

二、孕3月饮食红灯: 幸“孕”就得忌食这些食物099 Diet Taboo

1. 忌: 营养不良099 / 2. 忌: 过度摄入鱼肝油和含钙食品099
3. 忌: 过分依赖方便面、罐头等方便食品100 / 4. 忌: 食用易过敏食物100
5. 忌: 食用霉变食物100

三、孕3月, 助孕的这些明星营养素101 Important Nutrition

1. 维生素B₆: 有效缓解孕吐101 / 2. 钙: 坚固胎宝宝的骨骼和牙齿102
3. 碘: 胎宝宝发育的动力103

四、孕3月, 关注这些身体异常105 Special Focus

1. 妊娠剧吐105 / 2. 尿频107
3. 妊娠牙龈炎107 / 4. 便秘108

五、孕3月推荐营养食谱110 Recommended Recipe

- 1 大蒜海参粥111 / 2 甘蓝沙拉112
3 糖醋白菜113 / 4 鱼香肉丝114
5 砂仁鲫鱼115 / 6 食盐水虾116
7 萝卜炖羊肉117



Good Nutrition
for Good Fetus



Chapter 05

孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Bulging

一、孕4月的饮食细叮嘱 120

Diet Guide

1. 早晚进食均衡 120 / 2. 增加主食的摄入量 120
3. 多摄入优质蛋白质 121 / 4. 合理补充矿物质 121
5. 常吃苹果 121 / 6. 选择适合自己的孕妇奶粉 122

二、孕4月饮食红灯：幸“孕”就得忌食这些食物 123

Diet Taboo

1. 忌：大量食用高脂肪食物 123 / 2. 忌：滥用滋补药品 124

三、孕4月，助孕的这些明星营养素 125

Important Nutrition

1. 铁：人体的造血材料 125 / 2. 膳食纤维：肠胃的清道夫 126

四、孕4月，关注这些身体异常 128

Special Focus

1. 口腔不适 128 / 2. 心情烦躁 129

五、孕4月推荐营养食谱 130

Recommended Recipe

- 1 牛肉炒菠菜 131 / 2 芝麻圆白菜 132
- 3 红白豆腐 133 / 4 清蒸鱼 134
- 5 地三鲜 135 / 6 虾皮烧冬瓜 136
- 7 百合莲肉炖蛋 137

Chapter 06

孕5月(17~20周): 胎动了, 宝宝更需要营养助力

The Fifth Month of Pregnancy: Touched by Fetal Movement

一、孕5月的饮食细叮嘱 140 Diet Guide

1. 孕5月饮食原则 140 / 2. 平衡饮食, 预防肥胖 140
3. 食用“完整食品” 141 / 4. 坚持“四少”原则 141
5. 根据个人口味采取相应的替代方案 142

二、孕5月饮食红灯: 幸“孕”就得忌食这些食物 143 Diet Taboo

1. 忌: 喝长时间熬煮的骨头汤 143 / 2. 忌: 营养过剩 143

三、孕5月, 助孕的这些明星营养素 145 Important Nutrition

1. 维生素C: 有效提高免疫力 145 / 2. 牛磺酸: 胎宝宝眼部健康的守护者 146

四、孕5月, 关注这些身体异常 147 Special Focus

1. 妊娠斑 147 / 2. 腿部抽筋 148
3. 羊水异常 149

五、孕5月推荐营养食谱 150 Recommended Recipe

- 1 水果沙拉 151 / 2 牛奶燕麦粥 152
3 毛豆炒虾仁 153 / 4 莲子百合煨瘦肉 154
5 黄豆芽拌海带 155 / 6 虾皮烧西兰花 156
7 彩椒炒腐竹 157





Chapter 07

孕6月（21~24周）：孕味十足，营养充足好“孕”连连

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

一、孕6月的饮食细叮嘱 160

Diet Guide

1. 孕6月饮食原则 160 / 2. 适当增加奶类食品的摄入量 160
3. 适当摄取胆碱含量高的食物 161 / 4. 热量摄取因人而异 161

二、孕6月饮食红灯：幸“孕”就得忌食这些食物 162

Diet Taboo

1. 忌：用饮料代替白开水 162 / 2. 忌：吃东西时狼吞虎咽 162
3. 忌：长期摄取高糖饮食 163 / 4. 忌：大量吃食盐 163

三、孕6月，助孕的这些明星营养素 164

Important Nutrition

1. 维生素B₁₂：具有造血功能的维生素 164 / 2. 维生素D：促进骨骼生长 165

四、孕6月，关注这些身体异常 167

Special Focus

1. 孕期胀气 167 / 2. 妊娠纹 168
3. 妊娠期糖尿病 169 / 4. 妊娠期高血压综合征 170

五、孕6月推荐营养食谱 172

Recommended Recipe

- 1 胡萝卜苹果奶汁 173 / 2 鸡丝粥 174
3 豆苗蘑菇汤 175 / 4 番茄炖牛肉 176
5 胡萝卜炒猪肝 177 / 6 田园小炒 178
7 凉拌双耳 179 / 8 蜜枣桂圆茶 180
9 山药蛋黄羹 181

Chapter 08

孕7月(25~28周): 日渐蹒跚, 妈妈、宝宝营养需求更大了

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happier

一、孕7月的饮食细叮嘱 Diet Guide	184
1. 孕7月饮食原则	184
2. 饮食宜粗细搭配	185
3. 调理饮食, 控制体重	185
4. 挑选适当的食用油	186
二、孕7月饮食红灯: 幸“孕”就得忌食这些食物 Diet Taboo	187
1. 忌: 空腹、饭后即吃水果	187
2. 忌: 多服温热补品	188
三、孕7月, 助孕的这些明星营养素 Important Nutrition	189
1. DHA: 促进脑部发育的“脑黄金”	189
2. 卵磷脂: 保护脑细胞正常发育	190
四、孕7月, 关注这些身体异常 Special Focus	191
1. 孕期痔疮	191
2. 胎位异常	192
五、孕7月推荐营养食谱 Recommended Recipe	194
1. 胡萝卜姜丝熘白菜	195
2. 青椒炒腰花	196
3. 豆芽平菇汤	197
4. 丝瓜鲜菇鸡丝面	198
5. 腰果炒鸡丁	199
6. 奶汤鲫鱼	200
7. 苦瓜鸡柳	201



Chapter 09

孕8月（29~32周）：进入营养补充的冲刺阶段啦

The Eighth Month of Pregnancy: Nutrition Sprinting

一、孕8月的饮食细叮嘱	204
Diet Guide	
1. 饮食要结合孕晚期胎儿发育特点	204
2. 饭后可适当嗝瓜子	205
3. 可适当喝点淡绿茶	205
二、孕8月饮食红灯：幸“孕”就得忌食这些食物	206
Diet Taboo	
1. 忌：过度进补	206
2. 忌：贪食荔枝	206
三、孕8月，助孕的这些明星营养素	208
Important Nutrition	
1. α -亚麻酸：促进宝宝大脑发育	208
2. 维生素E：血管清道夫	209
四、孕8月，关注这些身体异常	211
Special Focus	
1. 心悸、呼吸困难	211
2. 下肢静脉曲张	212
3. 胃部烧灼感	214
4. 早产	214
五、孕8月推荐营养食谱	216
Recommended Recipe	
1. 蜜汁南瓜	217
2. 海参豆腐汤	218
3. 排骨冬瓜汤	219
4. 清炒莴笋丝	220
5. 芹菜鱿鱼卷	221
6. 玉米紫米饭	222
7. 胡萝卜爆鸭丝	223

Chapter 10

孕9月（33~36周）：宝宝快要降生了，营养补充丝毫不放松

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Coming

一、孕9月的饮食细叮嘱	226
Diet Guide	
1. 孕9月饮食原则	226
2. 多喝酸牛奶	227
3. 吃一些清火食物	227
4. 根据体重科学控制食量	228
5. 吃一些有益胎宝宝的健康零食	229
二、孕9月饮食红灯：幸“孕”就得忌食这些食物	230
Diet Taboo	
1. 忌：大量吃夜宵	230
2. 忌：盲目减肥	230

三、孕9月，助孕的这些明星营养素231
Important Nutrition

1. 维生素K：预防产后大出血231 / 2. 维生素A：视力的保护神232

四、孕9月，关注这些身体异常233
Special Focus

1. 妊娠性瘙痒233 / 2. 孕期小便失禁234
3. 妊娠水肿235

五、孕9月推荐营养食谱236
Recommended Recipe

- 1 黑木耳大枣粥237 / 2 胡萝卜牛肉丝238
3 凉拌苦瓜239 / 4 大枣黑豆炖鲤鱼240
5 枸杞花生烧豆腐241 / 6 黑木耳圆白菜242
7 麻酱莴笋243

Chapter 11

孕10月（37~40周）：迎接好“孕”果实，宝宝降生！

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

一、孕10月的饮食细叮嘱246
Diet Guide

1. 孕10月饮食原则246 / 2. 吃有益宝宝视力的食物246
3. 饮食要为临产做好准备246 / 4. 补充镁元素247
5. 适当多吃鲤鱼和鲫鱼247 / 6. 根据分娩方式安排饮食248
7. 根据产程安排饮食248

二、孕10月，助孕的这些明星营养素249
Important Nutrition

1. 锌：帮助孕妈妈顺利分娩249 / 2. β -胡萝卜素：天然抗氧化剂250
3. 硒：天然解毒剂251

三、孕10月，关注这些身体异常252
Special Focus

1. 临产恐惧252 / 2. 过期妊娠253

四、孕10月推荐营养食谱254
Recommended Recipe

- 1 紫苋菜粥255 / 2 绿豆薏米粥256
3 双耳牡蛎汤257 / 4 莲藕排骨汤258
5 羊肉炖大枣259 / 6 麻油青虾260

附录261

邵玉芬 许鼓 戴彬 编著

A Nutrition Handbook

40 Weeks Pregnancy

孕妇40周 营养宝典

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕妇40周营养宝典 / 邵玉芬, 许鼓, 戴彬编著. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.4

(灵智她生活至爱母婴)

ISBN 978-7-5381-9041-0

I. ①孕… II. ①邵…②许…③戴… III. ①孕妇—
营养卫生—手册 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023192号

策划制作: 深圳灵智伟业

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印张: 16.5

字数: 419千字

出版时间: 2015年4月第1版

印刷时间: 2015年4月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 灵智

责任校对: 众合

书号: ISBN 978-7-5381-9041-0

定价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

版权所有 · 翻印必究



推荐序

FOREWORD

40周孕期营养，决定宝宝的生命力 **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、智商除了和遗传有关外，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元素和维生素 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。

另外，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。为了最大程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《孕妇40周营养宝典》。

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。可以说，孕妈妈在饮食上所有的疑惑，在本书中都能找到答案。

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