



亲子悦读系列

10×4
轻松孕10月
每月快乐度4周

孕期营养 同步指导

怀孕了要吃好，营养均衡才能母婴同补
怀孕了要吃对，留心宜忌才能吃得放心

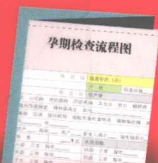
莫宝庆◎主编



一本充满“笑容”的孕期全程营养指南

这里有孕妈妈必知的营养经验、饮食宜忌
还有好吃又易做的40周孕期菜谱

让孕妈妈和胎宝宝开开心心补营养
不用再为吃什么、怎么吃而发愁



随书附赠

孕期检查流程图

吉林科学技术出版社

亲子悦读系列

10×4

轻松孕10月
每月快乐度4周

孕期营养 同步指导

莫宝庆◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

10×4 孕期营养同步指导 / 莫宝庆主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5384-7803-7

I. ① 1… II. ①莫… III. ①孕妇—营养卫生—基本
知识 IV. ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125154 号

10×4 孕期营养同步指导

10×4 Yunqi Yingyang Tongbu Zhidao

主 编 莫宝庆
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 练闽琼
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 156千字
印 张 9
印 数 1—8000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7803-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

Qianyan



你是否正准备要一个孩子，正在满心期待地等待着新生命的到来？那么从现在起请善待你的身体，善待你的健康，如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，将会为宝宝的健康打下坚实的基础。

科学的饮食是优生优育的基础。本书按时间顺序介绍了：备孕期如何把身体调节到最佳状态，什么食物有助于怀孕，这是你成为幸福妈妈的第一关；从知道怀孕的第一天开始，你和宝宝将会有哪些变

化，如何保证营养均衡，该吃什么、怎么吃才能让胎儿的头脑更聪明、身体发育得更好，以及准妈妈应该如何应对孕期常见的不适症状，分娩后妈妈如何调养身体，怎样才能为宝宝提供充足的乳汁，这不仅关系到妈妈未来的健康，更会在很大程度上影响到宝宝的健康。这些问题都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。书中更为准妈妈们量身定制了130多道孕前、孕期及产后的营养餐食谱。

我们将倾尽全力帮您轻松享受初为人父初为人母的甜蜜，拥有一个快乐的孕期，孕育一个聪明的宝宝。





目录

一人吃二人补，怀孕就是要吃好

10 孕期营养很重要

12 孕期应该这样做

这些营养素，妈妈宝宝都需要

14 蛋白质

15 脂 肪

16 碳水化合物

17 膳食纤维

18 叶 酸

19 DHA

20 维生素A

21 维生素B₁

22 维生素B₂

23 维生素C

24 维生素D

25 维生素E

26 钙

27 铁

28 碘

29 锌

30 维生素B₁₂

31 维生素K

32 α -亚麻酸

33 卵磷脂

34 镁

35 硒

这样安排饮食，妈妈不胖，胎儿健康

36 孕期膳食的总体原则

37 安排饮食的具体方法

38 孕期每日膳食摄入量一览表

39 准妈妈、胎儿变化一览表

营养储备从备孕期间开始

40 备孕期间女性的营养需求

41 助孕食材

42 什锦甜粥

42 核桃小米粥

43 芝麻粥

43 醋拌木耳

44 备孕期间男性的营养需求

45 助孕食材

46 海鲜面

46 番茄炒猪排

47 连理双味鱼

47 香菇米饭



孕1月 小天使悄悄降临

48 孕1月 胎儿和孕妈的变化

49 关键营养需求

50 孕1周饮食宜忌

51 家常豆腐

51 鸡蛋番茄羹

52 孕2周饮食宜忌

53 鸡肉鲜汤烧小白菜

53 冬瓜蚬汤

54 孕3周饮食宜忌

55 凉拌五彩鸡丝

55 香菇肉粥

56 孕4周饮食宜忌

57 三鲜炒饼

57 茄汁煎鸡扒

孕2月 早孕反应影响食欲

58 孕2月 胎儿和孕妈的变化

59 关键营养需求

60 孕5周饮食宜忌

61 小米面发糕

61 木耳鸡肉汤

62 孕6周饮食宜忌

63 猪肝粥

63 核桃仁炒西蓝花

64 孕7周饮食宜忌

65 枸杞牛肝汤

65 蔬菜豆皮卷

66 孕8周饮食宜忌

67 香菜萝卜

67 生姜炖牛肚

孕3月 顺利度过孕早期

68 孕3月 胎儿和孕妈的变化

69 关键营养需求

70 孕9周饮食宜忌

71 比萨三明治

71 胡萝卜苹果汤

72 孕10周饮食宜忌

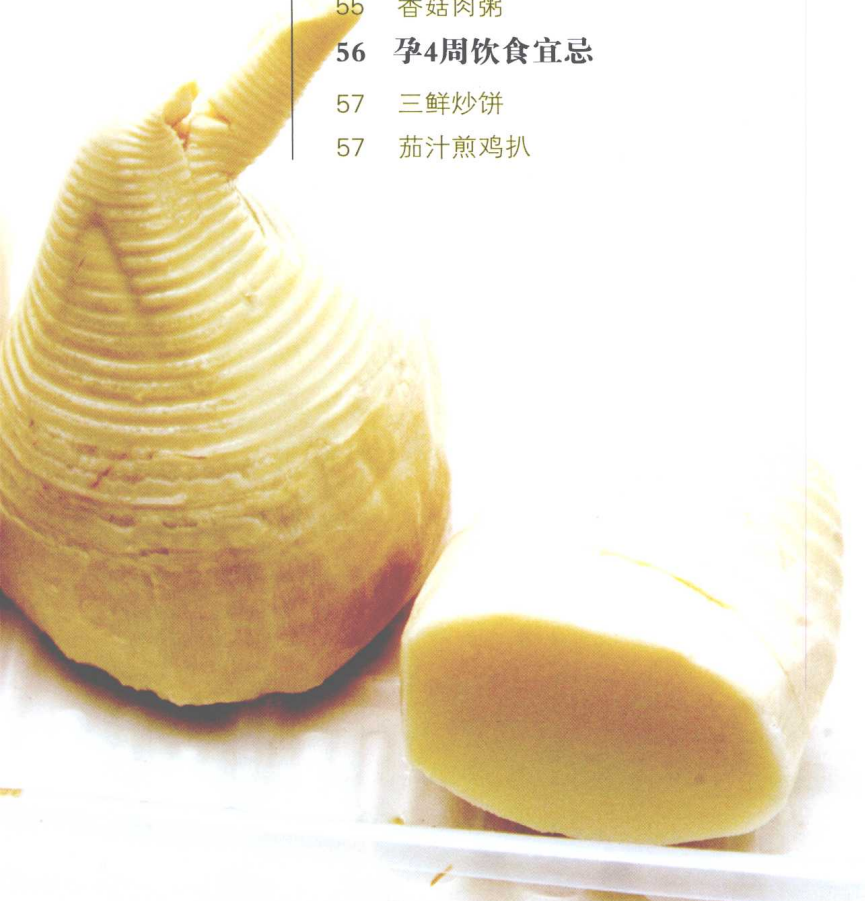
73 金盏虾仁

73 煎鳕鱼

74 孕11周饮食宜忌

75 海带豆腐汤

75 鲜奶油水果沙拉



76 孕12周饮食宜忌

77 牡蛎豆腐

77 素什锦

孕4月 吃好比吃饱更重要

78 孕4月 胎儿和孕妈的变化

79 关键营养需求

80 孕13周饮食宜忌

81 清蒸武昌鱼

81 黄瓜炒猪肝

82 孕14周饮食宜忌

83 小饭团

83 香酥柳叶鱼

84 孕15周饮食宜忌

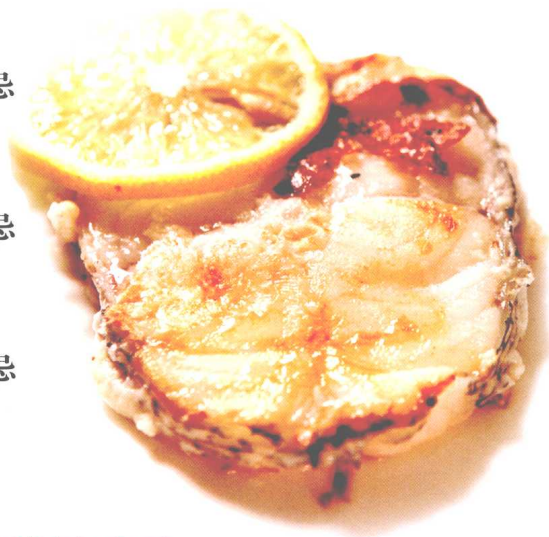
85 柑橘鲜奶

85 香菇熏干

86 孕16周饮食宜忌

87 椒盐三鲜

87 核桃炖兔



孕5月 保证营养很重要

88 孕5月 胎儿和孕妈的变化

89 关键营养需求

90 孕17周饮食宜忌

91 木瓜花生汤

91 海参瘦肉汤

92 孕18周饮食宜忌

93 蜜橘鸡粒

93 蒜烤什锦蔬菜

94 孕19周饮食宜忌

95 板栗焖鸡块

96 孕20周饮食宜忌

97 双红南瓜汤

97 番茄煎蛋

孕6月 胎儿大脑发育的关键时期

98 孕6月 胎儿和孕妈的变化

99 关键营养需求

100 孕21周饮食宜忌

101 蔬菜沙拉

102 孕22周饮食宜忌

103 豌豆荚洋葱鸭血

103 冬瓜鲤鱼汤

104 孕23周饮食宜忌

105 白瓜松子肉丁

105 柴香豆腐

106 孕24周饮食宜忌

107 香菇油菜心

107 山药烧胡萝卜

孕7月 加油吃

108 孕7月 胎儿和孕妈的变化

109 关键营养需求

110 孕25周饮食宜忌

111 鱼头木耳汤

111 开阳芹菜

112 孕26周饮食宜忌

113 虾米炒芹菜

- 113 核桃鸡丁
- 114 孕27周饮食宜忌
- 115 胡萝卜苹果汤
- 115 白菜炖鱼子
- 116 孕28周饮食宜忌
- 117 玉米蚕豆羹
- 117 鸡肉粥

孕8月 食欲再次变差

- 118 孕8月 胎儿和孕妈的变化
- 119 关键营养需求
- 120 孕29周饮食宜忌
- 121 莲子糯米粥
- 121 家常豆腐
- 122 孕30周饮食宜忌
- 123 金蛋牛肉煮菠菜
- 123 马蹄木耳煲猪肚
- 124 孕31周饮食宜忌
- 125 炒鸡胗肝面
- 125 海带炖酥鱼
- 125 酥炸甜核桃
- 126 孕32周饮食宜忌
- 127 冬瓜杂锅汤
- 127 核桃炒西蓝花

孕9月 为宝宝出生做好准备

- 128 孕9月 胎儿和孕妈的变化
- 129 关键营养需求
- 130 孕33周饮食宜忌

- 131 鲫鱼炖蛋
- 131 木耳炒金针菇
- 131 清蒸大虾
- 132 孕34周饮食宜忌
- 133 猕猴桃橙菠萝洋葱汤
- 133 发菜鸡茸蛋汤
- 134 孕35周饮食宜忌
- 135 凉拌双花
- 135 炒猪肝菠菜
- 135 海苔牛肉
- 136 孕36周饮食宜忌
- 137 虾皮油菜汤
- 137 红枣南瓜汤

孕10月 时刻准备着

- 138 孕10月 胎儿和孕妈的变化
- 139 关键营养需求
- 140 孕37周饮食宜忌
- 141 家常炒猪肝
- 141 三杯鸡块
- 142 孕38周饮食宜忌
- 143 淡菜汤
- 143 黑木耳肉羹汤



144 孕39周饮食宜忌

145 鱼肉馄饨

145 烧虾片

146 孕40周饮食宜忌

147 冬瓜炖羊肉

147 虾皮紫菜蛋汤

147 莲藕排骨汤

孕期常见不适的饮食调理

148 先兆流产

148 木耳马蹄带鱼汤

149 艾叶羊肉汤

149 素花炒饭

150 孕期呕吐

150 姜汁糯米糊

151 砂仁鲫鱼汤

151 青柠口蘑

152 孕期糖尿病

152 卤汁茄子

153 黄豆炖排骨

154 孕期高血压

154 柠檬鸭汤

155 番茄汁茭白羹

155 桂圆红枣鸡汤

156 孕期感冒

156 肉末炒豌豆

157 排骨蘑菇汤

157 甜椒炒牛肉

158 孕期失眠

158 蜜汁腰果

159 菠菜鸡煲



159 芝麻粥

160 孕期咳嗽

160 冬笋肉粥

161 冰糖银耳汤

161 核桃鸡花

162 孕期腿抽筋

162 小白菜水饺

163 虾片粥

163 芝麻猪肝

164 孕期牙龈炎

164 黄瓜拌木耳

165 清香小炒

165 红椒拌藕片

166 孕期抑郁症

166 淮杞炖羊脑

167 红枣芹菜汤

167 参归炖鸡

168 孕期便秘

168 牛奶香蕉木瓜汁

169 核桃燕麦粥

169 山药鱼肉汤

170 孕期水肿

170 小豆鲤鱼汤

171 黑豆红糖水

171 翡翠奶汁冬瓜

172 孕期贫血

172 腐乳豆腐羹

173 虾肉水饺

173 花生红枣粥

吃对吃好，轻轻松松坐月子

174 月子期的营养很重要

175 月子期的饮食宜忌

176 月子食谱

176 牛肉粥

176 香菇炒菜花

177 鸡蛋炒西蓝花

177 小番茄炒鸡丁

177 参味小米粥

178 催乳食谱

178 翠瓜小菜

178 家乡蔬菜面

179 麻油蛋包面线

179 什锦豆瓣干拌饭



亲子悦读系列

10×4

轻松孕10月
每月快乐度4周

孕期营养 同步指导

莫宝庆◎主编

吉林科学技术出版社

前言

Qianyan



你是否正准备要一个孩子，正在满心期待地等待着新生命的到来？那么从现在起请善待你的身体，善待你的健康，如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，将会为宝宝的健康打下坚实的基础。

科学的饮食是优生优育的基础。本书按时间顺序介绍了：备孕期间如何把身体调节到最佳状态，什么食物有助于怀孕，这是你成为幸福妈妈的第一关；从知道怀孕的第一天开始，你和宝宝将会有哪些变

化，如何保证营养均衡，该吃什么、怎么吃才能让胎儿的头脑更聪明、身体发育得更好，以及准妈妈应该如何应对孕期常见的不适症状，分娩后妈妈如何调养身体，怎样才能为宝宝提供充足的乳汁，这不仅关系到妈妈未来的健康，更会在很大程度上影响到宝宝的健康。这些问题都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。书中更为准妈妈们量身定制了130多道孕前、孕期及产后的营养餐食谱。

我们将倾尽全力帮您轻松享受初为人父初为人母的甜蜜，拥有一个快乐的孕期，孕育一个聪明的宝宝。



目录

一人吃二人补，怀孕就是要吃好

10 孕期营养很重要

12 孕期应该这样做

这些营养素，妈妈宝宝都需要

14 蛋白质

15 脂 肪

16 碳水化合物

17 膳食纤维

18 叶 酸

19 DHA

20 维生素A

21 维生素B₁

22 维生素B₂

23 维生素C

24 维生素D

25 维生素E

26 钙

27 铁

28 碘

29 锌

30 维生素B₁₂

31 维生素K

32 α -亚麻酸

33 卵磷脂

34 镁

35 硒

这样安排饮食，妈妈不胖，胎儿健康

36 孕期膳食的总体原则

37 安排饮食的具体方法

38 孕期每日膳食摄入量一览表

39 准妈妈、胎儿变化一览表

营养储备从备孕期间开始

40 备孕期间女性的营养需求

41 助孕食材

42 什锦甜粥

42 核桃小米粥

43 芝麻粥

43 醋拌木耳

44 备孕期间男性的营养需求

45 助孕食材

46 海鲜面

46 番茄炒猪排

47 连理双味鱼

47 香菇米饭



孕1月 小天使悄悄降临

48 孕1月 胎儿和孕妈的变化

49 关键营养需求

50 孕1周饮食宜忌

51 家常豆腐

51 鸡蛋番茄羹

52 孕2周饮食宜忌

53 鸡肉鲜汤烧小白菜

53 冬瓜蚬汤

54 孕3周饮食宜忌

55 凉拌五彩鸡丝

55 香菇肉粥

56 孕4周饮食宜忌

57 三鲜炒饼

57 茄汁煎鸡扒

孕2月 早孕反应影响食欲

58 孕2月 胎儿和孕妈的变化

59 关键营养需求

60 孕5周饮食宜忌

61 小米面发糕

61 木耳鸡肉汤

62 孕6周饮食宜忌

63 猪肝粥

63 核桃仁炒西蓝花

64 孕7周饮食宜忌

65 枸杞牛肝汤

65 蔬菜豆皮卷

66 孕8周饮食宜忌

67 香菜萝卜

67 生姜炖牛肚

孕3月 顺利度过孕早期

68 孕3月 胎儿和孕妈的变化

69 关键营养需求

70 孕9周饮食宜忌

71 比萨三明治

71 胡萝卜苹果汤

72 孕10周饮食宜忌

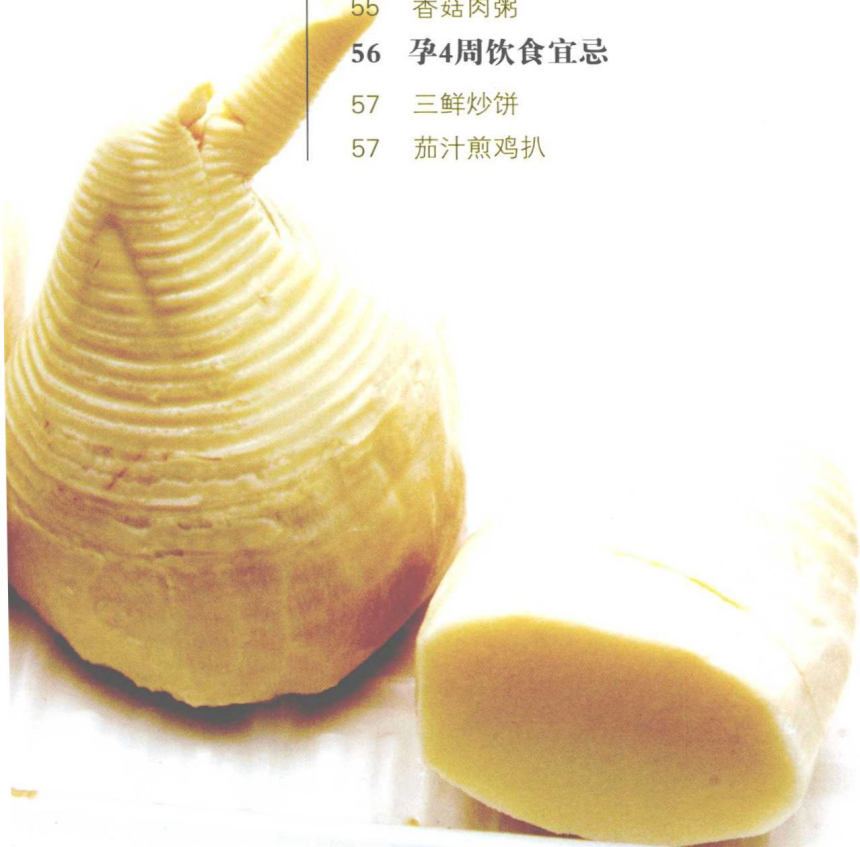
73 金盏虾仁

73 煎鳕鱼

74 孕11周饮食宜忌

75 海带豆腐汤

75 鲜奶油水果沙拉



76 孕12周饮食宜忌

77 牡蛎豆腐

77 素什锦

孕4月 吃好比吃饱更重要

78 孕4月 胎儿和孕妈的变化

79 关键营养需求

80 孕13周饮食宜忌

81 清蒸武昌鱼

81 黄瓜炒猪肝

82 孕14周饮食宜忌

83 小饭团

83 香酥柳叶鱼

84 孕15周饮食宜忌

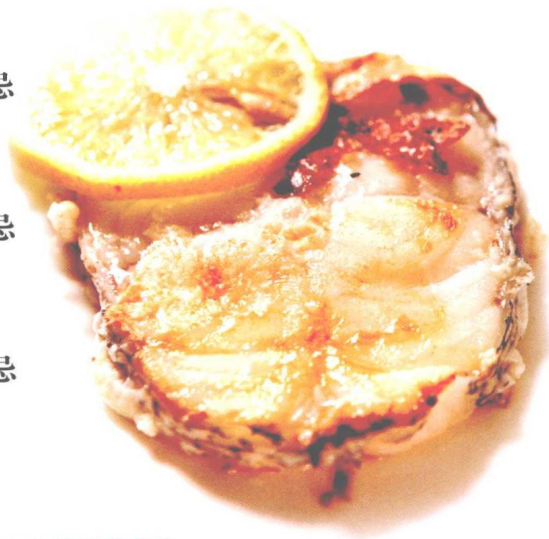
85 柑橘鲜奶

85 香菇熏干

86 孕16周饮食宜忌

87 椒盐三鲜

87 核桃炖兔



孕5月 保证营养很重要

88 孕5月 胎儿和孕妈的变化

89 关键营养需求

90 孕17周饮食宜忌

91 木瓜花生汤

91 海参瘦肉汤

92 孕18周饮食宜忌

93 蜜橘鸡粒

93 蒜烤什锦蔬菜

94 孕19周饮食宜忌

95 板栗焖鸡块

96 孕20周饮食宜忌

97 双红南瓜汤

97 番茄煎蛋

孕6月 胎儿大脑发育的关键时期

98 孕6月 胎儿和孕妈的变化

99 关键营养需求

100 孕21周饮食宜忌

101 蔬菜沙拉

102 孕22周饮食宜忌

103 豌豆荚洋葱鸭血

103 冬瓜鲤鱼汤

104 孕23周饮食宜忌

105 白瓜松子肉丁

105 柴香豆腐

106 孕24周饮食宜忌

107 香菇油菜心

107 山药烧胡萝卜

孕7月 加油吃

108 孕7月 胎儿和孕妈的变化

109 关键营养需求

110 孕25周饮食宜忌

111 鱼头木耳汤

111 开阳芹菜

112 孕26周饮食宜忌

113 虾米炒芹菜