

全国权威孕产专家守护您 280天完美孕程



280天 孕期营养方案

编著/翟桂荣

中华医学会产科专家
北京妇产医院主任医师、教授

每天读一页，吃出好孕来



-  吃对食物孕育聪明宝宝
-  均衡营养对抗早孕反应
-  科学饮食解决孕期不适
-  蓄积能量迎接优质宝宝

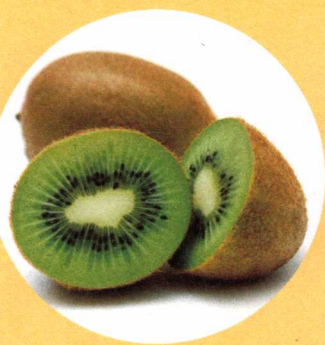
 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



280 天孕期营养方案

翟桂荣 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

280 天孕期营养方案 / 翟桂荣编著 . — 青岛 : 青岛出版社 , 2013.12

ISBN 978-7-5552-0035-2

I . ① 2… II . ① 翟… 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 (2013) 第 310871 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 280 天孕期营养方案 |
| 编 著 | 翟桂荣 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 谢 磊 曲 静 |
| 装帧设计 | 北京知天下文化发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2014 年 2 月第 1 版, 2014 年 2 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (715mm × 1010mm) |
| 印 张 | 19 |
| 字 数 | 300 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0035-2 |
| 定 价 | 36.80 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

目录

Contents



前言 3

第 1 个 28 天

为健康宝宝搭建营养温床 11



- | | | | |
|----|--------------------|----|-----------------------|
| 12 | Day1 孕初饮食要点 | 26 | Day15 那些习以为常的调味品 |
| 13 | Day2 从现在开始，优化膳食结构 | 27 | Day16 量一量你摄入的调味品 |
| 14 | Day3 七大营养素与宝宝的需求 | 28 | Day17 避开孕期营养补充的四大“过” |
| 15 | Day4 为胎宝宝营造优质温床 | 29 | Day18 孕妇奶粉是孕期必需品吗 |
| 16 | Day5 孕初必补营养素——叶酸 | 30 | Day19 妈妈聪明吃，宝宝变漂亮 |
| 17 | Day6 食补叶酸这样吃最有效 | 31 | Day20 宝宝寿命受准妈妈影响 |
| 18 | Day7 孕期体重管理从现在开始 | 32 | Day21 为宝宝的视力发育打下营养基础 |
| 19 | Day8 受孕当月饮食知“多”“少” | 33 | Day22 有利宝宝脑部发育的营养物质 |
| 20 | Day9 孕妈妈该如何尝“五味” | 34 | Day23 亚麻酸：让宝宝聪明的营养素 |
| 21 | Day10 吃得开心也很重要 | 35 | Day24 多样坚果帮助宝宝益智健脑 |
| 22 | Day11 爱素食妈妈的营养叮咛 | 36 | Day25 胎宝宝益智食谱 |
| 23 | Day12 亚健康孕妈妈的营养需求 | 37 | Day26 孕妈妈更要注意饮料选择 |
| 24 | Day13 爱肉食妈妈的营养叮咛 | 38 | Day27 B 族维生素缓解妊娠反应有一套 |
| 25 | Day14 孕期不宜吃的食物 | 39 | Day28 记住这些“标兵”食物 |

第2个28天

良好的饮食习惯真正树立



40

- 41 Day29 本期饮食：均衡为主
- 42 Day30 开始关注护胎食物
- 43 Day31 本期明星营养素——维生素 D
- 44 Day32 孕期生病需要忍着不吃药吗
- 45 Day33 饮食妙招帮助缓解孕吐
- 46 Day34 缓解孕期呕吐的食谱
- 47 Day35 牛奶让孕期营养源源不断
- 48 Day36 牛奶，准妈妈该怎么喝
- 49 Day37 准妈妈不是什么茶都能喝
- 50 Day38 孕期可以喝花草茶吗
- 51 Day39 孕期吃水果的小智慧
- 52 Day40 准妈妈更要讲究粗粮搭配
- 53 Day41 荤素搭配更健康
- 54 Day42 孕妈妈如何合理进补
- 55 Day43 孕妈妈如何摄入健康脂肪
- 56 Day44 一日三餐拒绝一成不变
- 57 Day45 应对食欲不振
- 58 Day46 缓解食欲不振的食谱
- 59 Day47 营养补充剂该怎么吃
- 60 Day48 这些食物排毒又护胎
- 61 Day49 准妈妈更要细嚼慢咽
- 62 Day50 生食不适合孕妈妈
- 63 Day51 贪食冷饮让妈咪宝贝都不安
- 64 Day52 能与辐射抗衡的食物
- 65 Day53 孕期吃酸并非多多益善
- 66 Day54 抵制罐头食品的诱惑
- 67 Day55 谨防影响宝宝大脑发育的食物
- 68 Day56 餐后记得刷牙漱口

第3个28天

均衡营养对抗早孕反应



69

- 70 Day57 均衡营养，合理搭配是关键
- 71 Day58 本期营养要点：镁和维生素 A
- 72 Day59 孕期营养调节课
- 73 Day60 孕期常见营养补充误区
- 74 Day61 孕期早餐和晚餐的基本思路
- 75 Day62 孕妈妈的贴心早餐
- 76 Day63 孕妈妈的舒心晚餐
- 77 Day64 两餐之间吃点什么好
- 78 Day65 孕妈妈请勿饥一顿饱一顿
- 79 Day66 上班族准妈妈，工作餐健康吃
- 80 Day67 职场孕妈咪的开心便当
- 81 Day68 双胞胎该加倍补营养吗
- 82 Day69 如何看待孕期偏食
- 83 Day70 偏食准妈妈营养如何补
- 84 Day71 高龄准妈妈平衡饮食更重要
- 85 Day72 为什么久贮蔬菜不宜食用
- 86 Day73 荔枝最好过了孕三月再吃
- 87 Day74 高脂饮食对孕妈妈很不好
- 88 Day75 降脂食物帮你“吃”掉脂肪
- 89 Day76 治疗感冒的食疗方法
- 90 Day77 防治发热孕期饮食
- 91 Day78 常喝大麦茶，妈妈少发热
- 92 Day79 预防风疹的饮食对策
- 93 Day80 饮食调节好，妈妈少咳嗽
- 94 Day81 饮食帮你减轻疲倦感
- 95 Day82 饮食帮助预防先兆流产
- 96 Day83 孕妈妈去火要“吃苦”
- 97 Day84 孕期尿频的饮食对策

第4个28天

是时候解放胃口啦



98

- 99 Day85 本阶段饮食要点
- 100 Day86 锌是“生命和智慧的火花”
- 101 Day87 补钙，少量多次巧安排
- 102 Day88 补钙小食方
- 103 Day89 吃虾补钙效果佳
- 104 Day90 铁，为“好孕”加分
- 105 Day91 膳食补铁，安全实惠
- 106 Day92 补血别光靠大枣
- 107 Day93 探索 DHA 的益智奥妙
- 108 Day94 安心度孕巧吃鱼
- 109 Day95 鱼的花样食谱
- 110 Day96 让宝宝聪明的海鲜食谱
- 111 Day97 巧做营养汤饮
- 112 Day98 维生素食补不用愁
- 113 Day99 准妈妈要向节食说“NO”
- 114 Day100 营养过剩可不好
- 115 Day101 节假日不宜放开胃口大吃
- 116 Day102 准妈妈该不该吃宵夜
- 117 Day103 孕期吃粗粮，防病又排毒
- 118 Day104 海鲜的聪明吃法
- 119 Day105 西瓜不宜敞开吃
- 120 Day106 西红柿，生吃还是熟吃好
- 121 Day107 妈妈要少吃杏
- 122 Day108 准妈妈该不该吃巧克力
- 123 Day109 呵护乳房营养餐
- 124 Day110 孕期烤串可以健康吃
- 125 Day111 准妈妈的防晒饮食攻略
- 126 Day112 孕妈妈饭后最好不要干的事

第5个28天

补对营养正当时



127

- 128 Day113 妈妈宝宝需要更多营养
- 129 Day114 微量元素补对才能加分
- 130 Day115 “馋”某些食物意味着什么
- 131 Day116 准妈妈的四季进补纲要
- 132 Day117 要格外小心食物过敏
- 133 Day118 防敏食物大升级
- 134 Day119 妊娠期糖尿病准妈妈饮食提醒
- 135 Day120 “糖”妈妈的饮食控制食谱
- 136 Day121 高血压孕妈妈的饮食要点
- 137 Day122 高血压孕妈妈的降压食谱
- 138 Day123 色素沉淀时，蔬果来帮忙
- 139 Day124 葡萄，干净清透吃着才好
- 140 Day125 黄瓜，做菜做水果两相宜
- 141 Day126 鳝鱼，准妈妈要爱上它
- 142 Day127 香蕉，生吃熟吃都很好
- 143 Day128 土豆，准妈妈看好再吃
- 144 Day129 黑米，增强体质味道好
- 145 Day130 让准妈妈爱上板栗
- 146 Day131 苹果每天一个正好
- 147 Day132 猕猴桃孕期可以放心吃
- 148 Day133 准妈妈吃核桃心中有“数”
- 149 Day134 孕妈妈常吃丝瓜皮肤好
- 150 Day135 红薯，粗粮中的佳品
- 151 Day136 孕期吃牛肉不应光听传言
- 152 Day137 让能量加倍的牛肉餐
- 153 Day138 准妈妈嗓子疼吃什么
- 154 Day139 调节准妈妈口味的营养粥品
- 155 Day140 准妈妈的消暑良品

第6个28天

吃对食物，孕育聪明宝宝



156

- 157 Day141 孕中期营养要加量
- 158 Day142 常见食物的寒热属性
- 159 Day143 菌菇类，增强孕期抵抗力
- 160 Day144 腌制食品，准妈妈少吃为妙
- 161 Day145 准妈妈可以吃发酵食物吗
- 162 Day146 孕妈妈如何吃鸡蛋
- 163 Day147 不宜与鸡蛋同食的食物
- 164 Day148 孕妈妈用油有讲究
- 165 Day149 拒绝油炸食物
- 166 Day150 孕妈妈祛斑饮食攻略
- 167 Day151 豆浆，让准妈妈乐开怀
- 168 Day152 在家自制花色豆浆
- 169 Day153 孕期吃水果不要过量
- 170 Day154 孕期慎吃菠萝
- 171 Day155 芒果，辨清体质再吃
- 172 Day156 西瓜好吃莫贪多
- 173 Day157 了解食物的升糖指数
- 174 Day158 孕期吃枇杷好处多多
- 175 Day159 让孕妈妈睡得香的8种食物
- 176 Day160 饮食缓解孕期牙龈炎
- 177 Day161 准妈妈牙痛吃什么好
- 178 Day162 准妈妈吃菠菜该有取舍
- 179 Day163 准妈妈适合吃些红小豆
- 180 Day164 姜、蒜，准妈妈如何科学吃
- 181 Day165 最适合准妈妈的烹调方式
- 182 Day166 准妈妈补钙不可过量
- 183 Day167 孕期饮食不可过度高蛋白
- 184 Day168 咖啡饮料一点都不能喝吗

第7个28天

孕期问题饮食连连看



185

- 186 Day169 营养素和热量都要给力
- 187 Day170 有助于护胎的食物
- 188 Day171 准妈妈喝水不可不知的事
- 189 Day172 酝酿孕后好身材现在还不晚
- 190 Day173 安睡从改变饮食习惯开始
- 191 Day174 孕妈妈爱意满满小零食
- 192 Day175 为职场孕妈咪排除地沟油危害
- 193 Day176 做不缺碘的准妈妈
- 194 Day177 适量补碘营养餐
- 195 Day178 如何做好凉拌菜
- 196 Day179 适合孕期的家常凉拌菜
- 197 Day180 调节孕期胃灼热的饮食策略
- 198 Day181 准妈妈润燥保湿怎么吃
- 199 Day182 预防小腿抽筋的超棒小吃
- 200 Day183 选好碗筷健康度孕
- 201 Day184 增强准妈妈抵抗力的素食
- 202 Day185 粥品为孕中期营养加分
- 203 Day186 缓解心慌焦虑的靓汤
- 204 Day187 排除抑郁的好饮品
- 205 Day188 孕期补铜，母子双双有保障
- 206 Day189 缺铁性贫血的食疗方
- 207 Day190 选对蔬果健康又安心
- 208 Day191 预防早产的食疗方法
- 209 Day192 孕妈妈的降压食疗方
- 210 Day193 消除浮肿的食谱
- 211 Day194 孕期通便食谱
- 212 Day195 如何缓解孕期皮肤瘙痒
- 213 Day196 孕妈妈手脚冰凉怎么办

第8个28天

准妈妈吃饱更要吃好



214

- 215 Day197 有侧重地摄入营养
- 216 Day198 解说碳水化合物
- 217 Day199 孕期主食，拒绝单调
- 218 Day200 主食切莫太精细
- 219 Day201 准妈妈饮食搭配基本原则
- 220 Day202 不宜混吃的食物有哪些
- 221 Day203 孕后期各类食物配比大纲
- 222 Day204 为消瘦孕妈咪补充营养
- 223 Day205 卧床安胎准妈妈的饮食建议
- 224 Day206 蔬果帮你卸掉孕后期体重负担
- 225 Day207 全面出击对抗孕期并发症
- 226 Day208 荤食健康提鲜小妙招
- 227 Day209 孕后期经典荤素搭配菜
- 228 Day210 美味玉米，准妈妈的健康佳品
- 229 Day211 莴苣，富含营养的平价食物
- 230 Day212 花生，还是煮熟再吃好
- 231 Day213 蜂蜜非常适合孕妈妈
- 232 Day214 预防妊娠纹的饮食法宝
- 233 Day215 孕妈妈保健养颜食疗方
- 234 Day216 让准妈妈精力满满的饮食
- 235 Day217 白领准妈妈怎样避开孕末不适
- 236 Day218 孕期零食也能这样吃
- 237 Day219 准妈妈的开心下午茶
- 238 Day220 孕期不宜多吃冰镇美食
- 239 Day221 食物中易被忽视的高盐分
- 240 Day222 强效补血食物推荐
- 241 Day223 强效补钙食物推荐
- 242 Day224 强效补锌食物推荐

第9个28天

蓄积能量迎接优质宝宝



243

- 244 Day225 本期饮食要点
- 245 Day226 纤维素，量小益大
- 246 Day227 富含纤维素的食物
- 247 Day228 增加纤维素摄入的小窍门
- 248 Day229 吃粗粮要有“度”
- 249 Day230 孕期美味爽口蔬菜大餐
- 250 Day231 高热量食物让体重一增再增
- 251 Day232 脂肪有好坏之分
- 252 Day233 孕期营养滋补简易粥方
- 253 Day234 提前调整，迎接顺产
- 254 Day235 孕期喝酸奶的小提示
- 255 Day236 在家自制健康好酸奶
- 256 Day237 孕晚期的营养保健菜
- 257 Day238 护胎本草有哪些
- 258 Day239 不利于母胎的中成药
- 259 Day240 安胎食疗良方
- 260 Day241 睡不着的准妈妈该怎么办
- 261 Day242 高龄准妈妈更要巧补
- 262 Day243 促进钙吸收的“好伴侣”
- 263 Day244 干扰补钙效果的“幕后黑手”
- 264 Day245 准妈妈平安度夏小妙招
- 265 Day246 孕妈妈慎用解暑药
- 266 Day247 自制健康解暑好饮品
- 267 Day248 孕妈咪冬季御寒饮食宝典
- 268 Day249 疲劳孕妈咪不妨来点枸杞子
- 269 Day250 为母乳喂养提前做准备
- 270 Day251 让鱼肉更鲜美的烹饪技巧
- 271 Day252 孕期更要避免摄入霉变食物

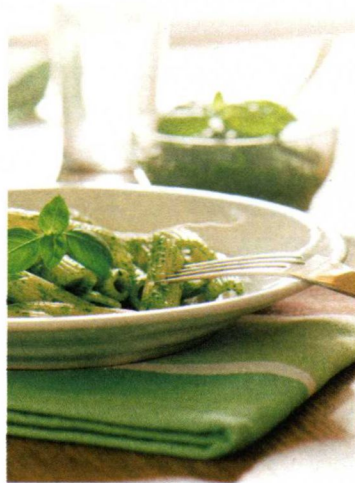
第10个28天

把好营养最后一关 272

- 273 Day253 本期饮食要点
- 274 Day254 准妈妈食用碘盐四项注意
- 275 Day255 豆制品，选哪种好
- 276 Day256 吃对才能帮宝宝清胎毒
- 277 Day257 爽脆莴苣让准妈妈安睡又静心
- 278 Day258 合理饮食“吃”掉下肢水肿
- 279 Day259 合理饮食为分娩助力
- 280 Day260 爽口雪梨帮你降火气
- 281 Day261 孕晚期，坚守体重
- 282 Day262 吃啥能让分娩顺利
- 283 Day263 家常小菜也能让产程更顺利
- 284 Day264 有助于孕末期增强体力的食物
- 285 Day265 五色蔬果助准妈妈成功分娩
- 286 Day266 增强产前食欲的饮食妙招



- 287 Day267 注意饮食让准妈妈生产更顺利
- 288 Day268 产前适合吃的食物和做法
- 289 Day269 准妈妈在外就餐要会点餐
- 290 Day270 准妈妈的优质蛋白质菜单
- 291 Day271 准妈妈饥饿时的小甜点
- 292 Day272 补气养血打好生产防御战
- 293 Day273 糖尿病准妈妈分娩前的膳食方案
- 294 Day274 高血压准妈妈分娩前多吃西蓝花稳压
- 295 Day275 宝宝体重不标准，妈妈怎么吃
- 296 Day276 合理饮食，让分娩前心情好压力小
- 297 Day277 准妈妈，别让食物干扰了睡眠
- 298 Day278 准妈妈爱上鲜美鸡汤
- 299 Day279 多吃芥菜有利于产后哺乳
- 300 Day280 提升乳质与乳量的孕期饮食



280 天孕期营养方案

翟桂荣 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

280 天孕期营养方案 / 翟桂荣编著. —青岛: 青岛出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5552-0035-2

I . ① 2… II . ①翟… 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 (2013) 第 310871 号

书 名	280 天孕期营养方案
编 著	翟桂荣
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	谢 磊 曲 静
装帧设计	北京知天下文化发展有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2014 年 2 月第 1 版, 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (715mm × 1010mm)
印 张	19
字 数	300 千
书 号	ISBN 978-7-5552-0035-2
定 价	36.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

前言

准妈妈在得知自己怀孕消息的时候，是不是既兴奋又激动呢？可是你是否意识到，这同时也将意味着你身上的“担子”重了。你需要了解更多怀孕的知识，学习怎样做个好妈妈，然而首先你需要做的是管理好自己的饮食，因为从你怀孕开始宝宝生长发育的“重担”就全压在你的身上。在你280天的孕育生涯中，你需要保证你和宝宝两个人的饮食，才能让宝宝“衣食无忧”，在腹中能够健康、安心地自由成长。由此可见，孕期的饮食和营养一点都不能马虎。

在孕期，你需要注意调整自己的饮食，注重每日的营养。良好的孕期饮食和营养除了要做到饮食充足、营养充分之外，还应该树立科学的饮食观念，建立多样化、科学化的食物需求体系，保证饮食和营养的均衡，同时还要纠正挑食、偏食的不良饮食习惯，营养既不能过少也不能过剩，才能保证母子在孕期的健康和平安。



280天、10个月、三个不同的发育阶段，需要不同的饮食和营养方案，细心的准妈妈可能会注意到其中的区别，可是还有好多准妈妈还停留在过去的观念中，坚守着“一人吃两人饭”的陈旧观念。其实，现在的准妈妈早已告别了“吃饱”的时代，而向着“吃好”时代迈进。也就是说，你需要根据自己孕期的不同变化和不同营养需求来合理地补充营养和摄取食物。

一本好的孕期营养指导书不仅能够帮你树立科学的饮食观念，提供营养丰富的食谱，还要能提供给你全面的营养知识，纠正你存在的营养误区，有针对性地提供对抗孕期各种反应的饮食方案，同时能让你聪明地吃、开心地吃、安心地吃。本书正是这样一本能够让你学到知识、尝到“甜头”，又能抚慰心灵的书。

现在，就请你翻开扉页跟随着孕期的进程来倾听我们的声音吧！

编者

2014年1月



目录

Contents



前言 3

第 1 个 28 天

为健康宝宝搭建营养温床 11



- | | | | |
|----|--------------------|----|-----------------------|
| 12 | Day1 孕初饮食要点 | 26 | Day15 那些习以为常的调味品 |
| 13 | Day2 从现在开始，优化膳食结构 | 27 | Day16 量一量你摄入的调味品 |
| 14 | Day3 七大营养素与宝宝的需求 | 28 | Day17 避开孕期营养补充的四大“过” |
| 15 | Day4 为胎宝宝营造优质温床 | 29 | Day18 孕妇奶粉是孕期必需品吗 |
| 16 | Day5 孕初必补营养素——叶酸 | 30 | Day19 妈妈聪明吃，宝宝变漂亮 |
| 17 | Day6 食补叶酸这样吃最有效 | 31 | Day20 宝宝寿命受准妈妈影响 |
| 18 | Day7 孕期体重管理从现在开始 | 32 | Day21 为宝宝的视力发育打下营养基础 |
| 19 | Day8 受孕当月饮食知“多”“少” | 33 | Day22 有利宝宝脑部发育的营养物质 |
| 20 | Day9 孕妈妈该如何尝“五味” | 34 | Day23 亚麻酸：让宝宝聪明的营养素 |
| 21 | Day10 吃得开心也很重要 | 35 | Day24 多样坚果帮助宝宝益智健脑 |
| 22 | Day11 爱素食妈妈的营养叮咛 | 36 | Day25 胎宝宝益智食谱 |
| 23 | Day12 亚健康孕妈妈的营养需求 | 37 | Day26 孕妈妈更要注意饮料选择 |
| 24 | Day13 爱肉食妈妈的营养叮咛 | 38 | Day27 B 族维生素缓解妊娠反应有一套 |
| 25 | Day14 孕期不宜吃的食物 | 39 | Day28 记住这些“标兵”食物 |

第2个28天

良好的饮食习惯真正树立



40

- 41 Day29 本期饮食：均衡为主
- 42 Day30 开始关注护胎食物
- 43 Day31 本期明星营养素——维生素 D
- 44 Day32 孕期生病需要忍着不吃药吗
- 45 Day33 饮食妙招帮助缓解孕吐
- 46 Day34 缓解孕期呕吐的食谱
- 47 Day35 牛奶让孕期营养源源不断
- 48 Day36 牛奶，准妈妈该怎么喝
- 49 Day37 准妈妈不是什么茶都能喝
- 50 Day38 孕期可以喝花草茶吗
- 51 Day39 孕期吃水果的小智慧
- 52 Day40 准妈妈更要讲究粗粮搭配
- 53 Day41 荤素搭配更健康
- 54 Day42 准妈妈如何合理进补
- 55 Day43 孕妈妈如何摄入健康脂肪
- 56 Day44 一日三餐拒绝一成不变
- 57 Day45 应对食欲不振
- 58 Day46 缓解食欲不振的食谱
- 59 Day47 营养补充剂该怎么吃
- 60 Day48 这些食物排毒又护胎
- 61 Day49 准妈妈更要细嚼慢咽
- 62 Day50 生食不适合孕妈妈
- 63 Day51 贪食冷饮让妈咪宝贝都不安
- 64 Day52 能与辐射抗衡的食物
- 65 Day53 孕期吃酸并非多多益善
- 66 Day54 抵制罐头食品的诱惑
- 67 Day55 谨防影响宝宝大脑发育的食物
- 68 Day56 餐后记得刷牙漱口

第3个28天

均衡营养对抗早孕反应



69

- 70 Day57 均衡营养，合理搭配是关键
- 71 Day58 本期营养要点：镁和维生素 A
- 72 Day59 孕期营养调节课
- 73 Day60 孕期常见营养补充误区
- 74 Day61 孕期早餐和晚餐的基本思路
- 75 Day62 孕妈妈的贴心早餐
- 76 Day63 孕妈妈的舒心晚餐
- 77 Day64 两餐之间吃点什么好
- 78 Day65 孕妈妈请勿饥一顿饱一顿
- 79 Day66 上班族准妈妈，工作餐健康吃
- 80 Day67 职场孕妈咪的开心便当
- 81 Day68 双胞胎该加倍补营养吗
- 82 Day69 如何看待孕期偏食
- 83 Day70 偏食准妈妈营养如何补
- 84 Day71 高龄准妈妈平衡饮食更重要
- 85 Day72 为什么久贮蔬菜不宜食用
- 86 Day73 荔枝最好过了孕三月再吃
- 87 Day74 高脂饮食对孕妈妈很不好
- 88 Day75 降脂食物帮你“吃”掉脂肪
- 89 Day76 治疗感冒的食疗方法
- 90 Day77 防治发热孕期饮食
- 91 Day78 常喝大麦茶，妈妈少发热
- 92 Day79 预防风疹的饮食对策
- 93 Day80 饮食调节好，妈妈少咳嗽
- 94 Day81 饮食帮你减轻疲倦感
- 95 Day82 饮食帮助预防先兆流产
- 96 Day83 孕妈妈去火要“吃苦”
- 97 Day84 孕期尿频的饮食对策

第4个28天

是时候解放胃口啦



98

- 99 Day85 本阶段饮食要点
- 100 Day86 锌是“生命和智慧的火花”
- 101 Day87 补钙，少量多次巧安排
- 102 Day88 补钙小食方
- 103 Day89 吃虾补钙效果佳
- 104 Day90 铁，为“好孕”加分
- 105 Day91 膳食补铁，安全实惠
- 106 Day92 补血别光靠大枣
- 107 Day93 探索 DHA 的益智奥妙
- 108 Day94 安心度孕巧吃鱼
- 109 Day95 鱼的花样食谱
- 110 Day96 让宝宝聪明的海鲜食谱
- 111 Day97 巧做营养汤饮
- 112 Day98 维生素食补不用愁
- 113 Day99 准妈妈要向节食说“NO”
- 114 Day100 营养过剩可不好
- 115 Day101 节假日不宜放开胃口大吃
- 116 Day102 准妈妈该不该吃宵夜
- 117 Day103 孕期吃粗粮，防病又排毒
- 118 Day104 海鲜的聪明吃法
- 119 Day105 西瓜不宜敞开吃
- 120 Day106 西红柿，生吃还是熟吃好
- 121 Day107 妈妈要少吃杏
- 122 Day108 准妈妈该不该吃巧克力
- 123 Day109 呵护乳房营养餐
- 124 Day110 孕期烤串可以健康吃
- 125 Day111 准妈妈的防晒饮食攻略
- 126 Day112 孕妈妈饭后最好不要干的事

第5个28天

补对营养正当时



127

- 128 Day113 妈妈宝宝需要更多营养
- 129 Day114 微量元素补对才能加分
- 130 Day115 “馋”某些食物意味着什么
- 131 Day116 准妈妈的四季进补纲要
- 132 Day117 要格外小心食物过敏
- 133 Day118 防敏食物大升级
- 134 Day119 妊娠期糖尿病准妈妈饮食提醒
- 135 Day120 “糖”妈妈的饮食控制食谱
- 136 Day121 高血压孕妈妈的饮食要点
- 137 Day122 高血压孕妈妈的降压食谱
- 138 Day123 色素沉淀时，蔬果来帮忙
- 139 Day124 葡萄，干净清透吃着才好
- 140 Day125 黄瓜，做菜做水果两相宜
- 141 Day126 鳝鱼，准妈妈要爱上它
- 142 Day127 香蕉，生吃熟吃都很好
- 143 Day128 土豆，准妈妈看好再吃
- 144 Day129 黑米，增强体质味道好
- 145 Day130 让准妈妈爱上板栗
- 146 Day131 苹果每天一个正好
- 147 Day132 猕猴桃孕期可以放心吃
- 148 Day133 准妈妈吃核桃心中有“数”
- 149 Day134 孕妈妈常吃丝瓜皮肤好
- 150 Day135 红薯，粗粮中的佳品
- 151 Day136 孕期吃牛肉不应光听传言
- 152 Day137 让能量加倍的牛肉餐
- 153 Day138 准妈妈嗓子疼吃什么
- 154 Day139 调节准妈妈口味的营养粥品
- 155 Day140 准妈妈的消暑良品

第6个28天

吃对食物，孕育聪明宝宝



156

- 157 Day141 孕中期营养要加量
- 158 Day142 常见食物的寒热属性
- 159 Day143 菌菇类，增强孕期抵抗力
- 160 Day144 腌制食品，准妈妈少吃为妙
- 161 Day145 准妈妈可以吃发酵食物吗
- 162 Day146 孕妈妈如何吃鸡蛋
- 163 Day147 不宜与鸡蛋同食的食物
- 164 Day148 孕妈妈用油有讲究
- 165 Day149 拒绝油炸食物
- 166 Day150 孕妈妈祛斑饮食攻略
- 167 Day151 豆浆，让准妈妈乐开怀
- 168 Day152 在家自制花色豆浆
- 169 Day153 孕期吃水果不要过量
- 170 Day154 孕期慎吃菠萝

- 171 Day155 芒果，辨清体质再吃
- 172 Day156 西瓜好吃莫贪多
- 173 Day157 了解食物的升糖指数
- 174 Day158 孕期吃枇杷好处多多
- 175 Day159 让孕妈妈睡得香的8种食物
- 176 Day160 饮食缓解孕期牙龈炎
- 177 Day161 准妈妈牙痛吃什么好
- 178 Day162 准妈妈吃菠菜该有取舍
- 179 Day163 准妈妈适合吃些红小豆
- 180 Day164 姜、蒜，准妈妈如何科学吃
- 181 Day165 最适合准妈妈的烹调方式
- 182 Day166 准妈妈补钙不可过量
- 183 Day167 孕期饮食不可过度高蛋白
- 184 Day168 咖啡饮料一点都不能喝吗

第7个28天

孕期问题饮食连连看



185

- 186 Day169 营养素和热量都要给力
- 187 Day170 有助于护胎的食物
- 188 Day171 准妈妈喝水不可不知的事
- 189 Day172 酝酿孕后好身材现在还不晚
- 190 Day173 安睡从改变饮食习惯开始
- 191 Day174 孕妈妈爱意满满小零食
- 192 Day175 为职场孕妈咪排除地沟油危害
- 193 Day176 做不缺碘的准妈妈
- 194 Day177 适量补碘营养餐
- 195 Day178 如何做好凉拌菜
- 196 Day179 适合孕期的家常凉拌菜
- 197 Day180 调节孕期胃灼热的饮食策略
- 198 Day181 准妈妈润燥保湿怎么吃
- 199 Day182 预防小腿抽筋的超棒小吃

- 200 Day183 选好碗筷健康度孕
- 201 Day184 增强准妈妈抵抗力的素食
- 202 Day185 粥品为孕中期营养加分
- 203 Day186 缓解心慌焦虑的靓汤
- 204 Day187 排除抑郁的好饮品
- 205 Day188 孕期补铜，母子双双有保障
- 206 Day189 缺铁性贫血的食疗方
- 207 Day190 选对蔬果健康又安心
- 208 Day191 预防早产的食疗方法
- 209 Day192 孕妈妈的降压食疗方
- 210 Day193 消除浮肿的食谱
- 211 Day194 孕期通便食谱
- 212 Day195 如何缓解孕期皮肤瘙痒
- 213 Day196 孕妈妈手脚冰凉怎么办