



GUANHUAIMAMA HEHUBAObAODETIXINZHIDAODUBEN

关怀妈妈、呵护宝宝的贴心指导读本

最新

实用

专业

孕产期营养 饮食 每日一页

郑国权◎编著

权威专家倾力打造的孕产期营养手册



- ☆最权威的孕产期饮食指导
- ☆最实用的孕产期营养配餐
- ☆最应注意的孕产期饮食宜忌



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

最新

实用

专业

孕产期营养 饮食 每日一页

郑国权◎编著



YUN CHAN QI YING YANG
YIN SHI MEI RI YI YE

时代出版
APRIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养饮食每日一页/郑国权编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5337-5866-0

I. ①孕… II. ①郑… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识
②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第320050号

孕产期营养饮食每日一页

郑国权 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 方菲 责任编辑: 吴玲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 770×980 1/16 印张: 24 字数: 401千
版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5866-0

定价: 36.80元

版权所有, 侵权必究



第一篇 孕1月：孕育第一步，营养来领路

第001天 孕前营养常识早知道·····	003	第016天 孕早期吃零食的原则·····	018
第002天 胎盘，胎儿的第一个家·····	004	第017天 补充营养要科学·····	019
第003天 营养储备不能少·····	005	第018天 这些食物要少吃(1)·····	020
第004天 重视夫妻双方饮食调养·····	006	第019天 这些食物要少吃(2)·····	021
第005天 保证脂肪的供给·····	007	第020天 孕期服药有原则·····	022
第006天 保证充足的优质蛋白质·····	008	第021天 孕1月周一、周二 营养餐·····	023
第007天 远离烟酒与咖啡·····	009	第022天 孕1月周三、周四 营养餐·····	024
第008天 准妈妈饮食 安全须知(1)·····	010	第023天 孕1月周五、周六、周日 营养餐·····	025
第009天 准妈妈饮食 安全须知(2)·····	011	第024天 适宜孕1月的主食特别 推荐·····	026
第010天 营养食物巧替代(1)·····	012	第025天 适宜孕1月的汤粥特别 推荐·····	028
第011天 营养食物巧替代(2)·····	013	第026天 适宜孕1月的热炒特别 推荐·····	030
第012天 DIY你的营养计划·····	014		
第013天 怀孕之初的准妈妈·····	015		
第014天 胎儿还是个 “小胚芽”·····	016		
第015天 陪伴孕1月的美味·····	017		

第027天 适宜孕1月的凉菜特别

推荐 033

第028天 适宜孕1月的饮品特别

推荐 035

第二篇 孕2月：一个人的脐带，两个人的健康

第029天 出现晨吐的准妈妈 039

第030天 胎儿是个带着尾巴的

小生命 040

第031天 成长中的小胚芽 041

第032天 恶心、晨吐也

要吃东西 042

第033天 “五色”饮食益健康 043

第034天 安排饮食应合理均衡 044

第035天 应对早孕反应的调理 045

第036天 西瓜，夏季瓜果之王 046

第037天 健康吃鱼巧搭配 047

第038天 让坚果为孕期加油 048

第039天 注意水分的补充 049

第040天 香蕉帮准妈妈缓解

疲劳 050

第041天 苹果为胎儿益智 051

第042天 孕早期补充叶酸

很重要 052

第043天 柠檬，真正的益母果 053

第044天 大豆提供优质的植物

蛋白 054

第045天 绿豆也是宝 055

第046天 酸味食物应少食 056

第047天 规律用餐很重要 057

第048天 腹泻与便秘的

饮食调理 058

第049天 孕2月周一、周二

营养餐 059

第050天 孕2月周三、周四

营养餐 060

第051天 孕2月周五、周六、周日

营养餐 061

第052天 适宜孕2月的主食特别

推荐 062

第053天 适宜孕2月的汤粥特别

推荐 063

第054天 适宜孕2月的热炒特别

推荐 065

第055天 适宜孕2月的凉菜特别

推荐 070

第056天 适宜孕2月的饮品特别

推荐 071

第三篇 孕3月：好营养上阵，抵御早孕反应

第057天 妊娠反应加剧

的准妈妈 075

第058天 3个月，真正意义上的

胎儿 077

第059天 番茄给准妈妈好营养 078

第060天 橙子让准妈妈乐享更多

维生素C 079

第061天 糖类摄入要适量 080

第062天 膳食纤维，为健康

加油 081

第063天 牛奶，准妈妈的孕期

好伙伴 082

第064天 坚持写饮食日记 083

第065天 孕3月饮食原则(1) 084

第066天 孕3月饮食原则(2) 085

第067天 孕3月饮食原则(3) 086

第068天 孕3月饮食原则(4) 087

第069天 远离方便食品 088

第070天 远离胀气和胃灼热 089

第071天 孕期少吃荔枝和菠菜 090

第072天 孕早期适当食用植物油和

海带 091

第073天 白萝卜的营养价值高 092

第074天 食欲不振的饮食调理 093

第075天 出现先兆流产的饮食

调理 094

第076天 盘点减轻妊娠斑的

美食 095

第077天 孕3月周一、周二

营养餐 096

第078天 孕3月周三、周四

营养餐 097

第079天 孕3月周五、周六、周日

营养餐 098

第080天 适宜孕3月的主食特别

推荐 099

第081天 适宜孕3月的汤粥特别

推荐 101

第082天 适宜孕3月的热炒特别

推荐 103

第083天 适宜孕3月的凉菜特别

推荐 107

第084天 适宜孕3月的饮品特别

推荐 110

第四篇 孕4月：准妈妈的好胃口，胎儿的好身体

第085天 胃口变好的准妈妈 113

第086天 4个月的胎儿安稳

又舒适 115

第087天 孕4月的营养原则(1) 116

第088天 孕4月的营养原则(2) 117

第089天 维生素B₁助力胎儿代谢 118

第090天 维生素B₂促进胎儿成长 119

第091天 维生素B₆促进蛋白质

代谢 120

第092天 维生素B₁₂可预防贫血 121

第093天 孕4月饮食要点(1) 122

第094天 孕4月饮食要点(2) 123

第095天 孕4月饮食要点(3) 124

第096天 准妈妈吃鱼有讲究 125

第097天 多吃兔肉更健康 126

第098天 芹菜多吃有益处 127

第099天 特殊准父母饮食方案 128

第100天 安享夏、秋美食 129

第101天 牛奶、酸奶，交替

来喝 130

第102天 心情烦躁的饮食调理 131

第103天 消化不良与下肢水肿的

饮食调理 132

第104天 出现贫血的饮食调理 133

第105天 孕4月周一、周二

营养餐 134

第106天 孕4月周三、周四

营养餐 135

第107天 孕4月周五、周六、周日 营养餐	136	第110天 适宜孕4月的热炒特别 推荐	141
第108天 适宜孕4月的主食特别 推荐	137	第111天 适宜孕4月的凉菜特别 推荐	146
第109天 适宜孕4月的汤粥特别 推荐	139	第112天 适宜孕4月的饮品特别 推荐	148

第五篇 孕5月：准妈妈更安稳，胎儿成长更快

第113天 准妈妈的腹部更明显	151	第122天 让你的孕期 多一“碘”	161
第114天 变调皮的胎儿	153	第123天 保胎安胎的维生素E	162
第115天 补充DHA，胎儿更聪明	154	第124天 维生素D助钙更好吸收	163
第116天 多吃富含维生素C 的食物	155	第125天 孕5月饮食禁忌	164
第117天 孕5月营养饮食 指导(1)	156	第126天 餐前、餐后有讲究	165
第118天 孕5月营养饮食 指导(2)	157	第127天 孕5月饮食要点(1)	166
第119天 孕5月营养饮食 指导(3)	158	第128天 孕5月饮食要点(2)	167
第120天 钙：促进胎儿骨骼 成长	159	第129天 陪伴孕5月的美食	168
第121天 孕5月补钙须知	160	第130天 暑热的饮食调理	169
		第131天 失眠的饮食调理	170
		第132天 痔疮与皮肤瘙痒的饮食 调理	171

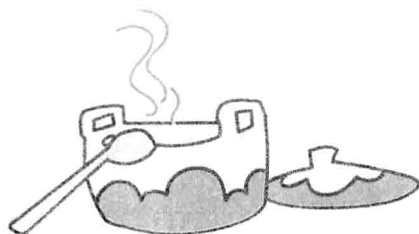
第133天 孕5月周一、周二	第137天 适宜孕5月的汤粥特别
营养餐..... 172	推荐 176
第134天 孕5月周三、周四	第138天 适宜孕5月的热炒特别
营养餐..... 173	推荐 178
第135天 孕5月周五、周六、周日	第139天 适宜孕5月的凉菜特别
营养餐..... 174	推荐 182
第136天 适宜孕5月的主食特别	第140天 适宜孕5月的饮品特别
推荐 175	推荐 184

第六篇 孕6月：准妈妈的舒适期，胎儿的健康季

第141天 体重迅速增加	第151天 准妈妈爱上鲈鱼..... 198
的准妈妈 187	第152天 胎儿需要卵磷脂..... 199
第142天 6个月的胎儿在成长 189	第153天 冬瓜，准妈妈的利尿消肿
第143天 多吃避免肥胖的食物..... 190	“专家” 200
第144天 胆碱、牛磺酸让胎儿	第154天 南瓜，让准妈妈远离妊娠
更聪明..... 191	糖尿病 201
第145天 营养过剩的弊端..... 192	第155天 丝瓜，解毒消暑
第146天 减少热量的烹调方法..... 193	又安胎 202
第147天 孕6月饮食要点(1) 194	第156天 陪伴孕6月的美食(1) 203
第148天 孕6月饮食要点(2) 195	第157天 陪伴孕6月的美食(2) 204
第149天 胎儿补脑宝典 196	第158天 陪伴孕6月的美食(3) 205
第150天 了解钙的“克星” 197	

第159天	孕6月营养素及食物 需求	206
第160天	孕6月身体不适的饮食 调理	207
第161天	孕6月周一、周二 营养餐	208
第162天	孕6月周三、周四 营养餐	209
第163天	孕6月周五、周六、周日 营养餐	210
第164天	适宜孕6月的主食特别 推荐	211
第165天	适宜孕6月的汤粥特别 推荐	212

第166天	适宜孕6月的热炒特别 推荐	214
第167天	适宜孕6月的凉菜特别 推荐	218
第168天	适宜孕6月的饮品特别 推荐	220



第七篇 孕7月：准妈妈吃得香，胎儿长得壮

第169天	更加臃肿的准妈妈	223	第173天	锌，预防胎儿畸形	228
第170天	接近新生儿的胎儿	225	第174天	维生素K加快血凝， 助生产	229
第171天	孕7月补充营养的最佳 食物	226	第175天	牛肉，给准妈妈更好的 动物蛋白质	230
第172天	铁，准妈妈的造血 元素	227	第176天	孕7月饮食指导(1)	231

第177天 孕7月饮食指导(2)	232	第189天 孕7月周一、周二	
第178天 孕7月饮食指导(3)	233	营养餐	245
第179天 远离进补误区(1)	234	第190天 孕7月周三、周四	
第180天 远离进补误区(2)	235	营养餐	246
第181天 果蔬汁, 喝出美丽		第191天 孕7月周五、周六、周日	
健康来	236	营养餐	247
第182天 孕7月饮食要点(1)	237	第192天 适宜孕7月的主食特别	
第183天 孕7月饮食要点(2)	238	推荐	248
第184天 准妈妈多吃栗子		第193天 适宜孕7月的汤粥特别	
益健康	240	推荐	249
第185天 妊娠高血压综合征的饮食		第194天 适宜孕7月的热炒特别	
调理	241	推荐	251
第186天 妊娠糖尿病的饮食		第195天 适宜孕7月的凉菜特别	
对策	242	推荐	254
第187天 预防早产的饮食调理	243	第196天 适宜孕7月的饮品特别	
第188天 便秘的饮食调理	244	推荐	256



第八篇 孕8月：运动加营养，孕晚期保健康

第197天 准妈妈期待小宝宝的降生	259	第208天 鸡蛋，理想的营养库	271
第198天 头部朝向“生命之门”的胎儿	261	第209天 孕8月的饮食误区(1)	272
第199天 孕8月营养指导	262	第210天 孕8月的饮食误区(2)	273
第200天 孕晚期饮食须知	263	第211天 孕8月的饮食误区(3)	274
第201天 准妈妈的专属粗粮： 玉米	264	第212天 陪伴孕8月的美味	275
第202天 花生，胎儿的健脑益智果	265	第213天 适宜孕晚期的食品	276
第203天 核桃，准妈妈的孕期美味	266	第214天 孕晚期的食物选择与每日食物构成	277
第204天 红枣，准妈妈的天然维生素丸	267	第215天 孕期咳嗽的饮食调理	278
第205天 鲫鱼，准妈妈的滋补佳品	268	第216天 孕期呼吸困难的饮食禁忌	279
第206天 从紫菜中得到海洋的滋养	269	第217天 孕8月周一、周二营养餐	280
第207天 海参，养胎利产的美食	270	第218天 孕8月周三、周四营养餐	281
		第219天 孕8月周五、周六、周日营养餐	282
		第220天 适宜孕8月的主食特别推荐	283

第221天 适宜孕8月的汤粥特别推荐	284
第222天 适宜孕8月的热炒特别推荐	286

第223天 适宜孕8月的凉菜特别推荐	290
第224天 适宜孕8月的饮品特别推荐	292

第九篇 孕9月：胎儿初长成，营养需跟上

第225天 脚步放慢的准妈妈	295
第226天 具备母体外存活能力的胎儿	296
第227天 孕晚期饮食精挑细选	297
第228天 孕9月营养饮食指导(1)	298
第229天 孕9月营养饮食指导(2)	299
第230天 孕9月营养饮食指导(3)	300
第231天 鸡肉，健康滋补	301
第232天 芝麻，孕期补益佳品	302
第233天 甘薯，助准妈妈预防便秘	303
第234天 小米，滋补又安胎	304

第235天 孕9月的营养需求(1)	305
第236天 孕9月的营养需求(2)	306
第237天 孕9月的营养需求(3)	307
第238天 水中的是是非非	308
第239天 陪伴孕9月的美食	309
第240天 孕9月的食物选择	310
第241天 孕期黄褐斑的饮食调理	311
第242天 孕晚期，胀气的饮食调理	312
第243天 小便失禁的饮食调理	313
第244天 这些食物让你远离产前抑郁	314
第245天 孕9月周一、周二营养餐	315

第246天	孕9月周三、周四	
	营养餐	316
第247天	孕9月周五、周六、周日	
	营养餐	317
第248天	适宜孕9月的主食特别	
	推荐	318
第249天	适宜孕9月的汤粥特别	
	推荐	319
第250天	适宜孕9月的热炒特别	
	推荐	321
第251天	适宜孕9月的凉菜特别	
	推荐	327
第252天	适宜孕9月的饮品特别	
	推荐	328



第十篇 孕10月：为最后的冲刺储备能量

第253天	期待分娩的准妈妈	331	第259天	通过饮食降低分娩时的	
				风险	339
第254天	准备冲向新世界的		第260天	吃些可以助产的食物	340
	胎儿	333	第261天	各产程的营养饮食	341
第255天	临产前饮食原则(1)	334	第262天	产后恢复所需的	
第256天	临产前饮食原则(2)	335		营养素	342
第257天	临产前饮食原则(3)	336	第263天	产后调理早知道(1)	343
第258天	陪伴孕10月的美食	337			

第264天	产后调理早知道(2)	345
第265天	产后调理早知道(3)	346
第266天	适宜产后恢复的 水果(1)	347
第267天	适宜产后恢复的 水果(2)	348
第268天	适宜产后恢复的 水果(3)	349
第269天	产后远离饮食误区(1)	350
第270天	产后远离饮食误区(2)	351
第271天	产后远离饮食误区(3)	352
第272天	分娩恐惧症与过期妊娠 饮食调理	353
第273天	孕10月周一、周二 营养餐	354
第274天	孕10月周三、周四 营养餐	355
第275天	孕10月周五、周六、周日 营养餐	356
第276天	适宜孕10月的主食特别 推荐	357
第277天	适宜孕10月的汤粥特别 推荐	358
第278天	适宜孕10月的热炒特别 推荐	360

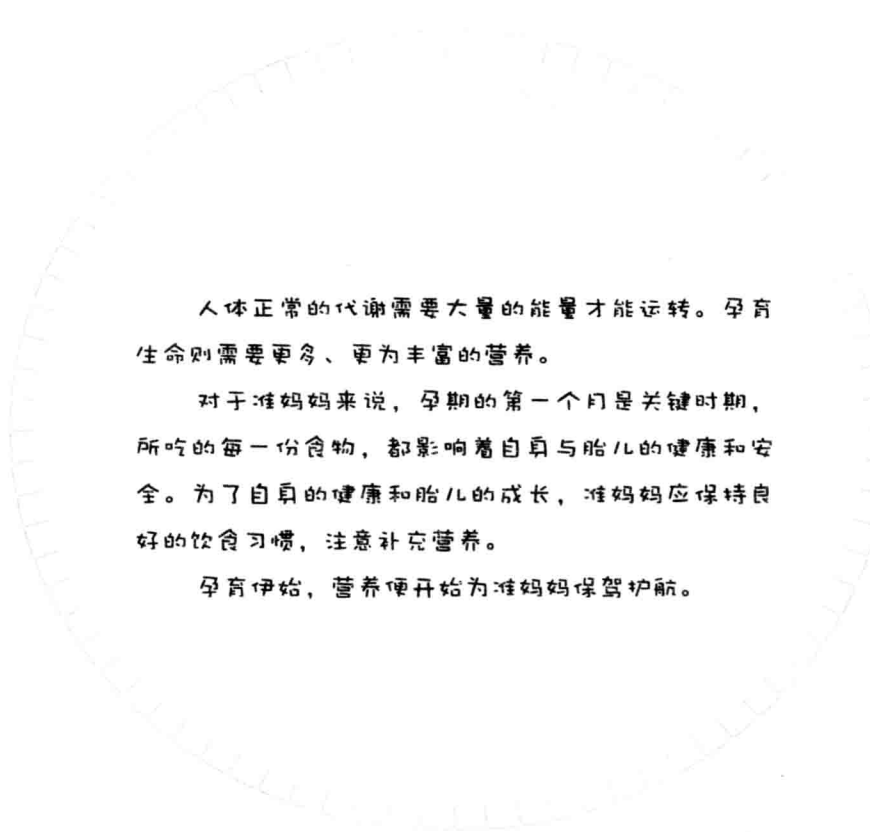
第279天	适宜孕10月的凉菜特别 推荐	365
第280天	适宜孕10月的饮品特别 推荐	367
脑筋急转弯、小谜语答案		368



第一篇

孕1月：孕育第一步，
营养来领路





人体正常的代谢需要大量的能量才能运转。孕育生命则需要更多、更为丰富的营养。

对于准妈妈来说，孕期的第一个月是关键时期，所吃的每一份食物，都影响着自身与胎儿的健康和安全。为了自身的健康和胎儿的成长，准妈妈应保持良好的饮食习惯，注意补充营养。

孕育伊始，营养便开始为准妈妈保驾护航。