

为孕妈妈设计最完美的营养方案

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

贾兴芳◎编著



孕产期营养饮食

全程指导

全方位同步营养安胎宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

为孕妈妈设计最完美的营养方案

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

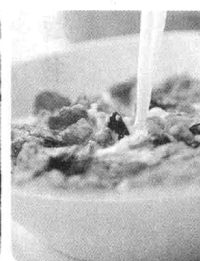
贾兴芳◎编著



孕产期营养饮食 全程指导

全方位同步营养安胎

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解孕产期营养饮食全程指导 / 贾兴芳编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5152-0381-2

I. ①图 Ⅱ. ①贾 Ⅲ. ①孕妇-营养卫生-图解
②产妇-营养卫生-图解 ③孕妇-妇幼保健-食谱-图解
④产妇-妇幼保健-食谱-图解 IV. ①R153.1-64
②TS972.164-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 084919 号

图解孕产期营养饮食全程指导

贾兴芳 编著

责任编辑 邓永标

排版制作 腾飞文化

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街 16 号(100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 17

字 数 320 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0381-2

定 价 36.00 元

前 言

怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由准妈妈提供。均衡的饮食是母婴健康的保证。对于孕妈妈而言，饮食安排得正确，不仅可以使自己顺利地度过孕产期，充分享受孕育生命带给自己的幸福和快乐，还有利于产后身体的恢复；对胎儿而言，在由孕妈妈提供的营养滋润下也会健康成长，尤其大脑会得到更好的发育，并且宝宝出生后身体强健。如果准妈妈营养不足或营养过剩，都会影响腹中宝宝的健康；在孩子顺利出生后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来源于母乳，所以，孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。本书从孕前计划开始，详细列出了准爸爸和准妈妈的优生饮食原则，帮助准爸爸、准妈妈及早回归健康的饮食方式。

孕产期如何科学安排饮食的确是一门大学问，本书就是为针对孕产妇科学补充营养、孕育健康宝宝而编的，孕妈妈可要好好学习哦！根据不同孕月中孕妈妈和胎儿所发生的变化，指出各月的营养需求及营养重点。此外，还提供适合各月的安胎养胎食谱，供孕妈妈有针对性地选用。在产后月子里，围绕产后身体恢复和哺乳两大方面为孕妈妈提供最佳的饮食指导，明确指出每周的饮食要点及注意事项。本书语言通俗，实用性强，希望通过阅读本书你能科学安排孕期的一日三餐，为自己和胎儿的健康助上一臂之力！



目 录

CONTENTS

第一篇

孕产妇营养基础知识

第一章

孕妇营养需求方面的变化

营养对母婴的影响	2
孕妇的新陈代谢增强	4
孕妇的消化系统发生改变	4
孕妇的各器官负荷量增大	4
孕妇对热量需求的变化	5

第二章

各种营养物质知识简介

蛋白质	6
脂类	7
钙	8
糖类	9
锌	10
铁	11
碘	12
硒	13
维生素 A	14

维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 和烟酸	15
维生素 B ₆	16
维生素 C	17
维生素 D	18
维生素 E	18
叶酸	20
膳食纤维	20
水	21



第二篇

怀孕前期营养知识

第一章

孕前饮食营养原则

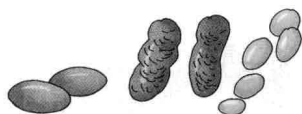
孕前尽量不要吃的食物·····	24
孕前夫妻双方都需注意饮食·····	25
可以促进生育的饮食·····	26
孕前忌不吃豆类·····	29
胎儿发育不可或缺的营养物质·····	29
一般人饮食注意事项·····	31
偏胖人饮食注意事项·····	31
素食人饮食注意事项·····	31
孕妇奶粉营养多·····	32
孕前忌多吃腌熏食品·····	32
孕前忌不彻底清洗果蔬·····	33
孕前忌碘摄入不当·····	34
孕前忌不饮用矿泉水·····	34
孕前忌不了解的保健饮料·····	35
孕前忌铁质摄入不足·····	36
孕前忌锌摄入不足·····	37

第二章

孕前饮食营养食谱

三鲜豆腐·····	38
雪里蕻炒豆腐·····	39
板栗炒白菜·····	39

番茄白菜·····	40
拔丝苹果·····	40
冰糖猕猴桃·····	40
糖酥花生米·····	41
麻酱拌豇豆·····	41
怪味海带·····	42
三丝黄瓜·····	42
素炒芥菜·····	42
嫩姜爆鸭丝·····	43
姜丝羊肉·····	43
羊肝排叉·····	44
玉兰五花鱼·····	44
黄豆炖牛肉·····	45



锅巴肉片	45
牛肉烧萝卜	46
虾片油菜	46
肉丝炒芹菜	47
软炸鸭肝	47
熘腰子	47
红枣木耳汤	48

菠菜猪肝汤	48
鳝鱼蛋汤	48
肉丝米粉	49
豌豆包	49
肝黄粥	50
酸辣猪血羹	50

第三篇

怀孕早期营养知识

第一章

怀孕早期饮食营养原则

孕早期饮食注意事项	52
孕早期饮食营养	54
怀孕早期营养综述	55
怀孕早期的营养需求	59
怀孕早期宜增加营养	60
孕早期营养的总体原则	61
孕早期饮食注意事项	62
适合孕早期多吃的几种食物	63
孕早期注意补充微量元素	64
孕早期吃鱼的讲究	67
怀孕早期补铁可预防贫血	69
多吃豆类能健脑	73
孕早期饮食要合理	74
解决孕早期不适的营养方案	75
孕妇营养要掌握好度	77
嫩玉米营养价值高	80

孕妇适宜多吃酸的食物	81
孕早期要注意补充叶酸	81
孕早期补充叶酸的重要意义	84
孕妇要选择合适的饮料	86
孕早期多喝牛奶	87
孕早期如何补钙	88



第二章

怀孕早期饮食之忌

孕妇忌吃畸形或死因不明的动物性食物	90
孕妇忌常食用精制米面	91
孕妇忌食用过敏性食物	91
孕妇忌吃方便面	91
孕妇不宜吃久放的土豆	92
忌吃霉变食物	92
忌孕妇不吃玉米	93
忌吃薏苡仁、马齿苋	93
忌多吃杏仁	94
忌孕妇不吃荤	94
孕妇忌用搪瓷器皿喝热饮	95
孕妇喝水“五不要”	95

第三章

怀孕早期饮食营养食谱

香椿拌豆腐	97
素三鲜	97
白扒银耳	98
糖醋白菜丝	98
芹菜拌银芽	99
水晶西红柿	99
脆爆海带	99
虾仁芙蓉蛋	100
糖醋排骨	100
肉片滑熘卷心菜	101
土豆烧牛肉	101
炆虾子菠菜	102
锅塌带鱼	102

肉丝榨菜汤	103
鸡脯扒小白菜	104
干蒸鲤鱼	104
鱼头木耳汤	105
五色豆沙包	105
猪肉酸菜包	106
小米面蜂糕	107
什锦甜粥	107
果汁饭	108
草莓绿豆粥	108



第四篇

怀孕中期营养知识

第一章

怀孕中期饮食营养原则

孕中期饮食营养	110
孕中期准妈妈营养原则	111
孕中期必备的营养成分	112
孕中期如何制定食谱	113
做饭时怎样才能最大限度的保存维生素	116
孕中期应避免的食品	116
孕中期膳食原则	117
孕妇一定要吃早餐	118
孕期缺碘的危害	118
孕妇应多吃粗粮	120
孕中期如何选择营养补充剂	121
孕中期也要提倡“粗茶淡饭”	122
孕妇要注意自己的体重	124
选择含维生素多的食物的方法	125
孕妇饮食状况会影响宝宝未来的寿命	125
孕妇服用维生素制剂要慎重	126
孕妇饮食与婴儿牙齿的关系	127
孕中期补充维生素 A 的注意事项	128
精选食谱,躲避铅害	129
孕中期补充维生素 C 的注意事项	131

孕妇要“提防”土豆	132
孕中期补充维生素 D 的注意事项	133
孕中期补充 B 族维生素的注意事项	134
孕中期补充维生素 E 的注意事项	137



第二章

怀孕中期饮食之忌

孕妇忌盲目大量补充维生素类药物	138
孕妇忌过多食用高钙食品	138
孕妇忌多吃罐头食品	139
孕妇忌多吃冷饮	139
孕妇忌多吃熏烤及油炸食物	140

孕妇忌暴饮暴食	141
孕妇忌营养过剩	142
孕妇忌吃蜂王浆	142
孕妇忌过量食用海带	142
孕妇不宜长期食用高脂肪食物	143
孕妇忌长期摄入高蛋白质饮食	143
孕妇忌节食	144
孕妇忌多吃人参	144
孕妇忌多吃动物肝脏	145
孕妇忌多吃甲鱼	145
孕中期忌不吃黄花菜	146
孕妇忌喝不熟的豆浆	146

第三章

怀孕中期饮食营养食谱

腌花菜	147
雪里蕻炖豆腐	148
海米醋熘白菜	148
鲜蘑茼蒿尖	149
樱桃萝卜	149
拌腐竹	150
柿椒炒嫩玉米	150
豆腐干拌豆角	150
砂锅狮子头	151
桂花肉	151
拌合菜	152
肉丝海带	153
醋椒鱼	153
奶汤鲫鱼	154
肉丝拌豆腐皮	154
炆肉丝蒜苗	155
牛奶大米饭	155

香椿饼	155
小窝头	156
玉米面发糕	156
鸡蛋家常饼	157
荷叶粥	157
阳春面	158

第四章

孕期常见病调养餐

肌肉酸痛调养餐	159
习惯性流产调养餐	161
妊娠烧心调养餐	164
妊娠呕吐调养餐	165
妊娠牙龈炎调养餐	170
妊娠合并心脏病调养餐	173
妊娠期糖尿病调养餐	176
妊娠高血压调养餐	180
妊娠水肿调养餐	184
妊娠下肢痉挛调养餐	188



第五篇

怀孕晚期营养知识

第一章

怀孕晚期饮食营养原则

孕晚期饮食营养	192
孕晚期如何补充维生素 A	193
孕晚期如何补充 B 族维生素	194
怀孕应该吃两人的饭吗	196
孕晚期多吃桂圆好吗	197
孕晚期的最佳零食	197
孕晚期不宜过多服用营养药	198
患有心脏病的孕妇应注意事项	199
孕晚期要注意补铁	200
高危妊娠与高血压	200
妊高征及其饮食禁忌	201
孕晚期如何补钙	202
孕期水果及坚果的吃法	203
糖尿病与妊娠	204



孕晚期补铁应注意事项	206
肥胖妇女妊娠后应注意事项	206
宜喝孕妇奶粉	207
孕晚期要合理补钙	208
最佳分娩食品	209
孕晚期补锌的方法	210
孕晚期要注意补碘	211

第二章

怀孕晚期饮食之忌

孕妇忌食用糯米甜酒	212
孕妇忌吃黄芪炖鸡	213
孕妇忌多吃午餐肉	213
孕妇忌多吃松花蛋	214
孕妇忌吃不熟的蛋	214
孕妇忌食田鸡	215
孕妇忌多吃香肠	215
孕妇忌不吃芹菜	215
孕妇忌生吃酱油	216

第三章

怀孕晚期饮食营养食谱

麻酱白菜	217
糖醋黄瓜	218
白干炒菠菜	218

奶油冬瓜	218	香滑芹菜卷	222
凉拌菠菜	219	家常熬鱼	223
白烧腐竹	219	炒腰花	223
香菇菜花	220	红小豆粥	224
炸熘海带	220	肉丁豌豆饭	224
青椒里脊片	220	鲤鱼白菜粥	224
清炖牛肉	221	鸡肉卤饭	225
拌猪肝菠菜	221	玉米面蒸饺	225
干煎黄鱼	222	锅贴饺	226

第六篇

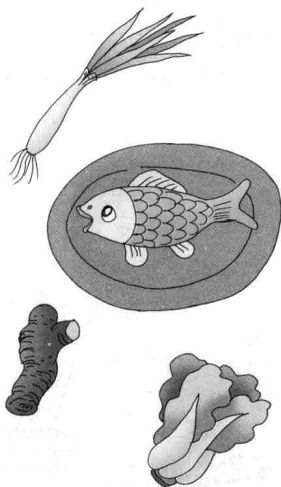
产褥期营养知识

第一章

产褥期饮食营养原则

产妇饮食调养的原则	228
产妇饮食调养的特点	229
产妇应科学合理饮食	229
传统的产后滋补品的营养特点	230
产妇多吃鸡蛋好吗	231
剖宫产手术后应注意事项	231
剖宫产产妇的饮食原则	232
剖宫产后的膳食安排	233
产后何时开始喝催乳汤	233
产后补血的方法	234
适宜产妇喝的汤水	235
产妇宜吃的食物	236
产后吃丝瓜的好处	239
产后宜吃山楂和桂圆	239

产后乳腺炎如何饮食	240
产后宜吃蔬菜水果	241
如何调理产后营养不良	242
产后宜多吃鲫鱼	243



第二章

产褥期饮食之忌

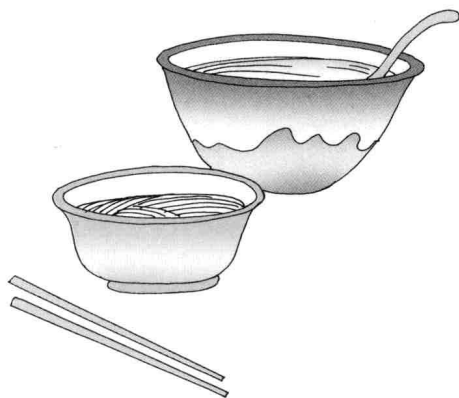
产后忌滋补过量	244
产后忌吃过多的鸡蛋	245
产妇忌吃辛辣、生冷的食物	245
产后忌急于服用人参	246
产后忌多喝茶	246
产后忌多吃红糖	247
产后忌吸烟喝酒	247
产后忌吃炖老母鸡	248
产后忌多吃香菇	248
产后忌多吃苦瓜	248
产后忌喝麦乳精	249

第三章

产褥期饮食营养食谱

糖醋卷心菜	250
油焖茭白	251
蜜饯萝卜	251
鲜蘑炒豌豆	251
花生奶酪	252
荔枝红枣汤	252
猪蹄汤	252

火腿冬瓜汤	253
羊肉冬瓜汤	253
清炒虾仁	254
番茄酿肉	254
海米紫菜蛋汤	255
菠菜鱼片汤	255
白斩鲤鱼	256
排骨汤面	256
牛奶麦片粥	256
绿豆银耳粥	257
挂面卧鸡蛋	258



第 一 篇

孕产妇营养基础知识



第一章

孕妇营养需求方面的变化

妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理,不仅关系到孕妇本身的营养与健康,还关系到胎儿的发育与健康。因此,只有保障孕期营养的需要,避免营养不足或营养缺乏,使孕妇处于最佳的生理状态,才能为胎儿的生长发育提供良好的条件。



营养对母婴的影响

营养对母体的影响

怀孕后的妇女将会面临身体及生理的变化。在怀孕开始时,一个受精卵的重量大约只有0.5微克,而经过40周的孕育过程后,胎儿的体重将达到3千克左右。也就是说,在短短的280天内,从一个受精卵到成熟的胎儿,重量迅速增加。这巨大的变化,是从母体吸收了丰富的营养的结果。

孕妇担负着两个人的营养,如果不能及时而均衡地摄取到必要的营养素,就会直接影响到母亲和胎儿的健康。所以,必须注意孕期的饮食营养。

在妇女怀孕时,胎儿的重量约占3千克,胎盘约占0.6千克,羊水约占0.8千克,子宫增大约占0.9千克,乳房增大约占0.8千克,血液增加约占1千克。这样大幅度的物质积累,全部

>> 准妈妈必知

在未怀孕时,女性每天约消耗(6200千焦)的能量;怀孕后,由于胎儿、胎盘、乳腺等的需要,每天消耗热量将增加到11300~12500千焦。孕期营养的重要性:一方面,表现在保障母体的健康方面,充分的营养供给可以使其精力充沛、心情良好,这可以使母亲适应妊娠带来的生理变化和种种不适,还为顺利生产、产后哺育和体能恢复做好充分准备。另一方面,是对胎儿的生长发育的影响。

依靠孕妇在怀孕期间的营养补充。同时,随着胎儿的逐渐发育,孕妇和胎儿自身的能量代谢也在增强。

营养对胎儿的影响

流产为妇产科常见疾病,其主要症状为出血与腹痛。如处理不当或处理不及时,可能遗留生殖器官炎症,或因大出血而危害孕妇健康,甚至危及生命。怀孕期间,母体的营养程度将会影响到胎儿。据研究证明,妊娠期间营养不良造成的流产、早产、死胎、新生儿死亡、畸形等,要比营养正常者高得多。

研究表明,人类脑细胞的分化和增殖的旺盛时期是在妊娠的最后3个月和出生后1年左右。由于脑组织的发育过程在很多方面是不可逆的,一旦形成将伴随终生。所以,在妊娠期间一定要保证母体营养,使胎儿的脑发育正常。

通过孕妇的合理饮食,促进胎儿的大脑组织的正常发育,为胎儿出生后拥有良好的智力奠定基础。医学研究统计资料表明,孕期营养不良会对胎儿的脑发育有遏制作用。



孕期营养的重要性还表现在保证胎盘的正常发育。胎盘是连接母体与胎儿进行能量提供和废物排除的通道。胎盘组织不仅被动转运营养物质,而且进行正常代谢和主动转运。充足的孕期营养是胎盘正常代谢和发挥功能的前提条件,如果孕期营养不足,胎盘的功能出现障碍,就可能导致流产、早产、死胎和低能儿的出生。

>> 营养知识大讲堂

营养对胎儿的发育很重要,而胎儿的营养是依靠胎盘来输送的,母亲供给胎儿生长需要的主要能量物质是葡萄糖,其次是氨基酸。胎儿在母体内是一个独立的机体,其消耗的能量全部来自母体的饮食,母体物质通过血液经胎盘输送给胎儿,同时胎盘将胎儿的代谢产物通过血液送到母体。孕期营养会影响胎儿一般发育、脑发育和胎盘发育等。

每对夫妇及其家庭成员都应该充分认识孕期营养的重要性,要为孕妇提供一个良好的营养计划,充分合理地为孕妇安排饮食,这样才能生出一个健康的宝宝,要克服习惯、偏见或者经济状况等原因,不要等事情发生之后再后悔。

孕妇的新陈代谢增强

孕妇的新陈代谢增强包括合成代谢增强。因为怀孕后有两方面的合成代谢,一方面是身体合成一个完整的重量为 3.2 千克的胎儿,另一方面是母体代谢上的适应以及生殖系统的进一步发育。这两方面的合成都需要一定的物质来支持。在代谢改变中,激素的改变是一个重要方面,在受精卵着床后,绒毛膜促性腺激素在 50 ~ 70 天内达到高峰水平。此后,黄体把这个水平维持下去,月经周期停止,黄体分泌的黄体酮刺激子宫内膜形成胎盘。胎盘变大,它将卵巢的内分泌功能接过来,产生大量的黄体酮与雌激素,并维持整个孕期。此外,还有绒毛膜促乳腺激素等发生作用,它们的活动影响母体的代谢及摄食活动。



孕妇的消化系统发生改变

怀孕期由于激素与代谢的改变,往往出现恶心、食欲减退、厌食、消化不良等现象。后又因子宫增大而影响肠道的活动,往往引起便秘,与此同时机体却又需要吸收更多的营养素。

孕妇的各器官负荷量增大

孕妇的各器官负荷量增大,如肾脏、心脏、肺脏、肝脏等负荷量增大。心输出量在怀孕中期以后,每分钟的输出量约增加 1 升。外周血管增加的扩张又必须使血