

孕期这样吃

# 长胎不长肉

魏群◎编著

全面的营养知识

轻松的减肥技巧/吃得营养/瘦得健康

抓住三个时期,让你肥胎不肥人  
专家告诉你关于食物的各种知识的秘诀



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



孕期这样吃  
长胎不长肉

魏群◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

孕期这样吃, 长胎不长肉 / 魏群编著. —天津:  
天津科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5308 - 7973 - 3

I. ①孕… II. ①魏… III. ①孕妇 - 营养卫生 IV.  
①R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125934 号

---


责任编辑: 王朝闻

助理编辑: 郭晓鹏

责任印制: 张军利

---

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: [www.tjkjeps.com.cn](http://www.tjkjeps.com.cn)

新华书店经销

北京金特印刷有限责任公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 160 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

<b>第一章 孕期体重管理,饮食是关键</b> .....	1
1. 先来学一学孕期体重管理 .....	3
2. 建立科学的孕期饮食习惯 .....	9
3. 盘点孕期要少吃或不吃的食物 .....	16
4. 健康营养品,不是吃得越多越好 .....	20
5. 细数那些被准妈妈们误解的食物 .....	24
6. 营养师推荐:孕期好吃不胖的食物清单 .....	28
<b>第二章 孕早期,营养瘦身两不误</b> .....	33
1. 要做苗条辣妈,早期控重很关键 .....	35
2. 让准妈妈们掏心掏肝的孕吐 .....	40
3. 体重失控的饮食应对 .....	46
4. 准妈妈偏食怎么办? .....	52
5. 不可错过的孕早期食物 .....	56
6. 营养师推荐:孕早期营养瘦身的完美餐单 .....	59

## 目录

<b>第三章 孕中晚期,长胎不长肉</b>	<b>63</b>
1. 孕中晚期增重是必然,但要设置底线	65
2. 上班族准妈妈的午餐提示	71
3. 说说女明星们“长胎不长肉”的孕期餐单	75
4. 那些值得商榷的孕期减肥法	79
5. 甜蜜孕期,不做“糖妈妈”	83
6. 营养师推荐:孕中晚期长胎不长肉	87
<b>第四章 准妈妈的“姿色”拯救计划</b>	<b>91</b>
1. 准妈妈,如何隆腹不隆腰?	93
2. 准妈妈性感美腿大抢救	97
3. 漂亮胸部,是成就准妈妈好身材的关键	104
4. 谁说孕妇都是“黄脸婆”?	108
5. 孕期发质的紧急大抢救	118
6. 营养师推荐:辣妈孕期的驻颜餐单	122

<b>第五章 辣妈应该这样坐月子</b> .....	127
1. 关于坐月子,你该知道的一些事 .....	129
2. 产后 1~7 天不能这样吃 .....	134
3. 产后 2~4 周不能这样吃 .....	142
4. 坐月子,不是“躺”月子 .....	147
5. 亲自哺乳吧,这有助于恢复身材 .....	151
6. 说说几种常见的月子瘦身法 .....	157
7. 营养师推荐:月子里不可错过的营养瘦身食物 .....	163
<b>第六章 一年四季想瘦就瘦的月子餐单</b> .....	167
1. 春季坐月子的那些事儿 .....	169
2. 苦夏坐月子的完美餐单 .....	174
3. 秋季坐月子不能“长秋膘” .....	178
4. 冬季坐月子,饮食也要注意保暖 .....	181
5. 月子期间最常见的几种食材 .....	185
6. 营养师推荐:明星辣妈的月子餐单 .....	188

## 目录

<b>第七章 不可错过的产后瘦身黄金期</b> .....	193
1. 把握瘦身黄金期,最美辣妈吃出来 .....	195
2. 产后减肥,运动必不可少 .....	200
3. 苦辣味食物,有助于减肥 .....	205
4. 说说那些不恰当的产后减肥法 .....	209
5. 看明星妈妈产后如何快速“瘦” .....	213
6. 营养师推荐:产后瘦身的黄金餐单 .....	218
<b>第八章 辣妈减肥不反弹,让我们美美地瘦下去</b> .....	221
1. 对女人来说,瘦身是一场持久战 .....	223
2. 妈妈减肥,要健康不要骨感 .....	228
3. 保持体重要注意的几个问题 .....	232
4. 值得一试的产后瘦身方法 .....	237
5. 看明星妈妈们有条不紊慢慢瘦 .....	242
6. 营养师推荐:辣妈保持身材的饮食餐单 .....	246

## 第一章

# 孕期体重管理，饮食是关键









## 先来学一学孕期体重管理

怀孕期间，准妈妈的体重是一定会增加的，将体重控制在一个合理的范围内，不仅是保证母子健康的重要因素，而且是准妈妈产后恢复身材的关键。这一节，我就和准妈妈们学习一下孕期的体重管理，通过 280 天体重管理，不仅可以帮助准妈妈把身体调整到最佳状态，让准妈妈漂亮健康又迷人，还可为胎儿提供一个理想的生长环境，更可以为日后的生产、哺乳以及产后瘦身打下坚实的基础。

### 坚决杜绝体重超标

准妈妈确认怀孕后，全家人都会积极地操心起她的营养问题来。俗话说，“一人吃、两人补”嘛，这个时候准妈妈吃得少了，宝宝营养不足、发育不良怎么办？所以，亲爱的老公以及热心的婆婆妈妈们，会勤快地为准妈妈准备各种各样的营养美食，大家关心的只是未来的宝宝是否健康、聪明，至于准妈妈体重飙升的问题，大家都会轻描淡写地安慰：“没关系，生完孩子再减肥也不迟！”

至于准妈妈呢，虽然偶尔也会惋惜一下自己姣好的身材，可母爱泛滥之时，哪还顾得了那么多呢？

萧琳是一位年轻妈妈，两年前剖宫产下一个女宝宝。由于和父母、公婆住在同一小区，因此萧琳怀孕期间每天鸡汤、骨头汤不断，妈妈还一掷



## 孕期这样吃，长胎不长肉

YUNQIZHEYANGCHI, ZHANGTAIBUZHANGROU

千金买了燕窝、海参帮萧琳补充优质蛋白。

孕前，萧琳是个身材窈窕的美女，可怀孕仅仅5个月，她的体重就从47.5千克攀升至65千克。萧琳也知道问题的严重性，可架不住婆婆妈妈们的软磨硬泡，只得继续“大补”下去。到孕8个月时，她的体重已经长至80千克，结果糖尿病、妊娠高血压综合征、肥胖综合征接踵而来。这时，一家人才意识到体重增长过快必须控制，可体重已经收不住了。体重超标不仅让萧琳吃尽了苦头，而且使腹中的胎儿也频发险情，最终因胎儿缺氧而不得不提前把宝宝取出。

万幸的是，这个早产宝宝在睡了半个月保温箱后，总算健康地活了下来。至于萧琳，她用了整整两年时间才把体重减至55千克。虽然身材不如怀孕前苗条，可对于萧琳来说已经是非常可喜的成就了。

在我国，像萧琳这样体重超标的准妈妈十分普遍。调查显示，有27.3%的准妈妈认为，只要可以满足宝宝的营养需要，孕期体重就可以无节制的增长；还有87.1%的准妈妈认为，孕期就是要吃得多、吃得贵、吃得精、吃得细，这样才能补充最优质的营养。在这些观念的误导下，我国73%的孕妇孕期体重超标，妇产医院里“加菲猫式”的准妈妈比比皆是。

当然，如果准妈妈的体重与宝宝的健康聪明成正比，那么牺牲一下身材也值得。可实际上，准妈妈体重过高，不仅使准妈妈身材大走样，使准妈妈肚皮大腿上爬满妊娠纹，而且还可能引起一些病症：

### 1. 妊娠高血压综合征

妊娠高血压综合征是一种血管的病变，准妈妈会出现高血压、水肿或是蛋白尿等问题，严重影响胎儿的成长与氧气的获得，导致胎儿生长迟滞、胎盘早期剥落甚至胎死腹中等的严重后果。

妊娠高血压综合征是体重增加过速导致的，如果准妈妈在怀孕5个月，每两周体重增加超过1千克，发生妊娠高血压的概率就会大大增加。

### 2. 妊娠糖尿病

怀孕时，准妈妈血液中的血糖容易出现钝化的现象，尤其是带有糖尿病基因或是特别爱吃甜食的准妈妈，孕期体重一旦超标，就很容易导致血

液中的血糖值攀升，从而引发妊娠糖尿病。妊娠糖尿病不仅严重危害孕妇健康，还可导致巨婴症、胎死腹中、新生儿血糖过低等严重并发症。

### 3. 生产困难

准妈妈们吃得过多，胎儿在妈妈肚子里就会长得十分壮硕。别以为孩子壮硕是好事，巨婴可能导致胎头大小与骨盆大小不对称，不仅会延长生产时间，还会引起难产，导致剖宫产手术概率增加。虽然剖宫产术是非常安全的手术，但既然是手术，就有并发症发生的可能。而且，被“大块头儿”宝宝撑大的腹部，以及剖宫产较长的伤口，都会增加产后瘦身的难度。

看来，孕期体重超标是个非常危险的信号，准妈妈要想母子健康，就别强迫自己吃这吃那，应该在营养均衡摄取的基础上，严格控制自己的体重。如果在怀孕期间，准妈妈体重的增加是“超水准”的，那么不仅危害身体健康，而且影响产后瘦身的进程。如果你是位爱美的准妈妈，那就不要把减肥希望寄托在产后，而应该从孕期就严格抓起。

### 孕期体重增长过慢也不行

有些准妈妈在编制孕期食谱时，希望能够尽量节食，以利于产后的身材恢复。她们把明星作为自己的辣妈榜样，坚决不肯因为生产沦为臃肿的“中年妇女”。她们的孕期餐单食物用量很少，而且以素菜、水果为主，甚至不允许添加肉类食物，如鱼、虾、鸡肉等。

这是非常危险的。因为孕期是个特殊时期，胎儿发育所需的养分，是由妈妈从食物中摄取经过消化后，再由血液运送，通过胎盘经由脐带输送而来的。在这一时期节食减肥会造成蛋白质、脂肪摄取不足，缺乏锌、钙等微量元素。这些营养物质的缺乏，不仅影响准妈妈自身的健康，还会使宝宝在发育过程中因营养摄取不足发生某些先天发育缺陷。所以，准妈妈必须在满足胎儿营养需要的基础上，尽量维持身材，减肥瘦身，千万不能只顾着自己的苗条美丽，牺牲了宝宝的健康。

值得注意的是，那些原本体重就偏轻的准妈妈，在孕期更要合理摄取



## 孕期这样吃,长胎不长肉

YUNQIZHEYANGCHI, ZHANGTAIBUZHANGROU

营养。如果在妊娠 28 周之后体重就不再增加,母体供给胎儿的养分就会匮乏,胎儿的生长和发育会因其而减缓甚至停顿,造成胎儿宫内发育迟缓。这样的胎儿出生后就是我们平时所说的低体重胎儿。低体重胎儿不仅营养不良,抵抗力也很差,对于感染性疾病和寄生虫疾病的抵抗力非常弱,很容易就会被病菌打败,患各种疾病的可能性更大,死亡率也较高。

### 管理体重要会计算 BMI

BMI 即体重指数 (Body Mass Index),是我们比较常见的用来判断胖瘦的数据,它是通过人的身高和体重的比例来估算一个人标准体重的一种方法。

下面就是 BMI 的计算公式: BMI 指数 = 体重 (千克) ÷ [身高 (米)]<sup>2</sup>

举个例子,如果你身高为 1.6 米,体重为 50 千克,那么 BMI 指数为  $50 \text{ 千克} \div (1.6 \text{ 米} \times 1.6 \text{ 米}) = 19.5$ 。一般认为,亚洲人的 BMI 指数在 18.5 至 22.9 之间是最为标准的,低于 18.5 表示体重偏低,高于 23 则表示体重偏高,如果超过 28 就为肥胖了。

准妈妈要想管理好体重,可以根据个人的 BMI 指数有针对性地进行管理。首先,计算出自己的 BMI 指数,然后对照表 1,就能确定出自己的孕期体重增长指标了。

表 1 孕期体重增长指标

妊娠前 BMI	18.5 以下	18.5 ~ 22.9	23 以上
类型	偏瘦型	标准型	偏胖型
孕早期增加指标	1 ~ 2 千克	1 千克	0 ~ 1 千克
孕中期增加指标	6 千克	5 千克	3 千克
孕晚期增加指标	5 ~ 7 千克	5 ~ 6 千克	3 千克
孕期总增加指标	12 ~ 15 千克	11 ~ 12 千克	6 ~ 7 千克

对于标准型身材的准妈妈来说,只要注意合理饮食,不要让体重急剧

增长，做一些适度的运动，一般不会出现什么大问题。至于偏瘦型身材的准妈妈，就需要特别注意饮食的均衡，加强营养，以免出现营养不良。如果准妈妈怀孕期间体重超标，那就一定要严格控制体重，摒弃“一人吃，两人补”的陈旧观念，防止妊娠并发症的发生。

需要注意的是，这个表格提供的数据只是作为参考。准妈妈们怀孕后体重增加的幅度和时间各异，孕早期体重增加显著的，并不一定代表整个孕期体重增长始终处于领先地位；有些准妈妈早期体重增加不明显，甚至不增反降，可到了后期却异军突起，几个月内就变成了超重孕妇。所以，准妈妈的体重并不总是按照表格上罗列时期那样均衡增长，只要增长幅度不是很大，就不必过于担心。如果体重增减异常，那就需要及时请教孕检医生，依照个人的需求来协助规划体重增加的比例，同时配合均衡饮食与适当运动，这对母子健康都有益处。

### 体重失控要注意的因素

准妈妈出现体重过胖或过瘦，饮食不合理是一个很重要的原因，这一点下一节会详细讲解。此外，缺乏运动、生活作息不规律、情绪不稳定等也会造成体重失控，大家一定要加以注意。

#### 1. 缺乏运动

准妈妈怀孕后被全家人像大熊猫般保护了起来，不让她做家务，也不让她运动，这样下去就会导致体重慢慢上升。如果一点儿运动都不做，那么即便饮食安排得很合理，也可能导致体重超标。所以，准妈妈要适当进行低强度的运动，比如每天晚餐后出门散步1小时，这是最休闲，也是最有效的消耗热量、帮助消化的方法，对于控制体重十分有利。

#### 2. 生活作息不规律

如今的年轻准妈妈们生活很不规律，喜欢晚睡晚起。尤其在怀孕后，受激素分泌的影响，准妈妈可能会出现嗜睡现象，于是，她们什么时候想睡就睡，也不管是几点钟，睡了几个小时，只有睡够了才会起床。这样下去，也会导致准妈妈体重攀升。



## 孕期这样吃，长胎不长肉

YUNQIZHEYANGCHI, ZHANGTAIBUZHANGROU

这里提醒各位准妈妈，无论你在怀孕前过着怎样日夜颠倒的生活，一旦怀孕就必须坚持规律作息。无论是嗜睡，还是晚睡晚起，都很容易导致体重增加。不规律的作息还会影响到宝宝的生物钟，到时候你生下一个“夜猫子”，照顾起来可就更费心费力啦。

### 3. 心理压力，情绪不稳定

由于怀孕后体内内分泌产生变化，再加上准妈妈对怀孕的适应性、认知以及将为人母的角色转变，准妈妈的情绪很容易出现高低起伏，不时地感到沮丧、焦虑、彷徨、发怒等等。在这种不良情绪的影响下，准妈妈很容易出现胃肠神经症，导致消化不良、腹胀、胃部疼痛等问题，有些准妈妈还会出现恶心、腹泻或便秘以及妊娠反应加剧等症状。长此以往，不仅可导致准妈妈营养不良，胎儿也会处在不稳定状态，生下低体重胎儿的概率会大大增加，对宝宝将来的性格也会带来消极影响。

生活中难免会有一些不愉快的事情，准妈妈一定要学会放松，有想法就尽量向家人倾诉，及时释放不开心的情绪。如果工作有压力，尤其是在怀孕初期前三个月与后期两个月，准妈妈可以尽量放慢生活节奏，请求他人帮助分担较重的工作。总的来说，有了情绪不可憋闷在心里，一定要及时寻找适合自己的情绪出口。



### 小贴士

在测量体重时，很多因素都会影响到测量结果。一般来说，冬季准妈妈的体重要高些，而夏季相对低些。因为冬季人们比较喜欢吃荤菜，食盐摄入量相对要多，储存在体内的水分比较多，而且冬季人们不易出汗，丢失水分少，所以体重较夏季高一些。另外，饭前、饭后排泄前后测量也会对体重造成影响。所以，准妈妈应该选定一个测体重的固定时间，这样可以更准确有效地监测体重变化。

## 2 建立科学的孕期饮食习惯

要想成为漂亮的准妈妈，坚持健康的饮食习惯是非常重要的。不过，现实生活中，准妈妈的饮食习惯存在各种各样的问题，比如进食过多、营养成分比例搭配不当，等等。想知道你的饮食习惯是几分吗？那就做做下面的小测试吧！

- 偏爱荤食或者只吃素食；
- 不喜欢吃牛奶、鸡蛋；
- 饮食不规律，有胃口时就暴饮暴食，没胃口时只吃一点点；
- 喜欢吃精米、面，不吃粗粮；
- 主食吃得很少，偏爱菜肴和零食；
- 喝咖啡、可可、茶叶、巧克力和碳酸型饮料，不喜欢喝白开水；
- 做菜时喜欢放很多的辣椒、胡椒、花椒等刺激性调味品；
- 吃过甜、过咸或过于油腻的食物；
- 菜肴里味精放得很多；
- 吸烟，饮酒。

如果你存在上述问题，就在前边小框框里打钩。如果你选择了两项以上，就说明你的饮食习惯存在严重问题，如果不及时调整，不仅会影响到准妈妈的美丽瘦身大计，更会对宝宝的健康产生不良影响。

那么，孕期应该如何调整饮食习惯？下面，我就给大家详细地讲述一下。





### 先了解你所吃的食物

我们日常所吃的食物通常由碳水化合物、脂肪、蛋白质和水构成，它们是营养素的载体，是含有多种营养素的混合物。食物不同，所含营养素的成分也不同，只有均衡摄取，才能满足准妈妈的营养需求。

#### 1. 谷类

谷类食物包括小麦、大米、玉米、燕麦、荞麦和高粱等，是我们最主要、最经济的热量来源，人体所需的80%的热能和50%的蛋白质是由谷类提供的。谷类食物还含有丰富的B族维生素和维生素E，各种矿物质如钾、钙、铁、锰、磷含量也很丰富。

在各种谷类食物中，我们最常食用的就是小麦和大米。

##### ★小麦粉

小麦粉，就是我们日常所说的“面粉”。它的蛋白质含量一般在8%~13%，B族维生素含量也很高，是我们膳食维生素的重要来源。不过，面粉中缺乏我们人体必需的赖氨酸、精氨酸、组氨酸、蛋氨酸等，因此，准妈妈不能偏食面粉，否则，很容易出现营养不均衡。

##### ★大米

大米热量低、脂肪低，含有人体必需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B族维生素、膳食纤维、钙、磷、铁等。不过，大米淘洗前后营养成分会发生变化，普通大米淘洗后，蛋白质会损失5.5%~6.1%、钙损失18.2%~23.3%、铁损失17.7%~46.0%。所以，准妈妈尽量选用清洁米，即免淘洗米，避免淘洗时大量营养成分的流失。

##### ★小米和玉米

小米的主要成分有脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素及维生素E等，对准妈妈身体保健很有益。玉米的碳水化合物低于大米，蛋白质和脂肪的含量却高于大米，维生素和矿物质含量也很可观。为了提高谷类的营养价值，各位准妈妈不能整天吃大米、白面，应适当吃些小米、玉米、燕麦、荞麦等，将各种粮食混合食用，可以使食物蛋白质氨