



荟萃《妈妈宝宝》杂志百期精华

联合
推荐

中国优生优育协会胎教专业委员会
中国优生优育协会儿童发育专业委员会

育 儿 畅 销 书

孕妈妈营养食谱 **208** 道 吃出健康好



《妈妈宝宝》杂志社 编著

Pregnancy nutrition cookbook



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

Eating for health
and nutrition &

孕期营养食谱 **208** 道

吃出健康好孕气

《妈妈宝宝》杂志社 编著



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康好孕气 / 《妈妈宝宝》杂志社编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

(孕期食谱 208 道)

ISBN 978-7-5331-5123-2

I. 吃… II. 妈… III. 孕妇 - 妇幼保健 - 食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151270 号

吃出健康好孕气

《妈妈宝宝》杂志社 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路 155 号

邮编: 253006 电话: (0534) 2671209

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 9.75

版次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5123-2

定价: 19.60 元



前言

FOREWORD

亲爱的孕妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，一名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉不仅带给各位父母喜悦，还会带来更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，是每个孕妇最大的心愿。对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是现在的妇幼保健，早已经将孕前3个月甚至半年前就纳入“怀孕”这个人生大事中了。因此，孕妈妈为了这10个月，要付出两倍甚至更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命在孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？即将为人母，欣喜之余，你是否有些手忙脚乱？是否有些信心不足？

的确，对于年轻的父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。由于经验的缺乏，年轻的父母们很容易一不小心就跌进孕育孩子的误区！有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外。面对稚嫩幼弱的小生命，年轻父母们往往惊慌失措，不知如何应对。因此，从受孕开始到胎儿的生长和娩出，直至产后身体恢复和婴幼儿的养育，如何掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对孕妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

基于此，本套丛书正是想新手父母所想，把妊娠、分娩、产后、育儿整个过程展开，将孕前、孕期、产后所要面对的一系列细节问题和解决方法，以专家解析的方式向孕妇及其家人传授。

本套丛书本着“精心呵护”的理念，从关爱女性自身和宝宝双方出发，不仅告诉孕妈妈和新妈妈们如何科学地选择食物有利于母体健康和胎儿的发育，更致力于树立育儿理念，告诉年轻父母们给婴儿的爱不仅仅是喂养，重要的是相信科学，发现问题及时就医。

本套丛书主要是针对女性妊娠和育儿展开的，以家庭用书为宜，年轻的父母们能从丛书中看到自己尚不明白的生育知识和养育理念，能让自己的宝宝在还没有出生时就享受优质生活，为日后培养聪明、健康的宝宝奠定了很好的基础。

丛书之一——《吃出健康好“孕”气》，将告诉孕妈妈孕期饮食健康的最新理念，并通过200多道菜谱，教你轻松学会通过食补补充微量元素、缓解孕期各种不适症状、恢复产后曼妙身材。真正达到“一人吃，两人补”而又不胖的效果。

最后，祝愿每一位宝宝都能在父母的精心呵护下，健康愉快地成长。

鲍秀兰

妈妈宝

Contents 目录

巧吃助优生

孕期 20 种最有营养的食物	8
有益胎儿的食物大搜集	14
孕妈妈巧吃助优生	19

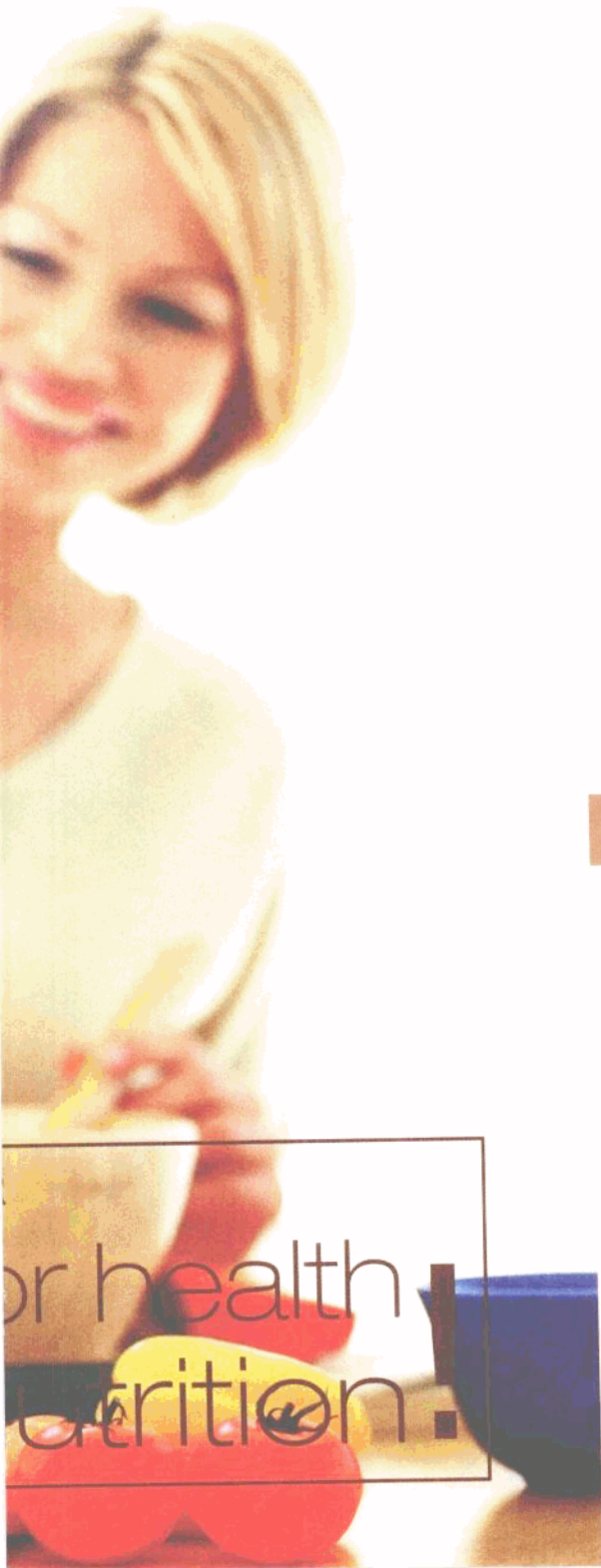
微量元素

10 道补钙美味佳肴	22
鸡肉莲藕汤 鸡肉红烧豆腐 猪肉炒生菜 鸡肉炒丝瓜 蒜香芥兰 奶香鸡肉煲 法式鸡肉丝卷 牛肉番茄意大利面 奶香鸡肉粥 鸡肉炒小鱼干	
6 道补锌美味佳肴	26
鸡肉焗牡蛎 南瓜鸡肉派 鸡肉炒三鲜 三杯鸡腿 蛋包鸡肉 茶香鸡腿	
10 道补铁美味佳肴	29
补血炒饭 双椒牛肉 梅汁鸡肉 补血养气汤 三色沙拉三明治 红糖糕 红枣茶 补铁红不让 铁之恋人 鸡丝猪肝粥	
4 道补叶酸美味佳肴	33
翡翠鸡汤 香烤茄子鸡 香菇鸡汤 茄红牛柳	
6 道美味佳肴补充维生素 B	35
彩椒烩鸡柳 山药沙拉 鸡肉拌饭 炖鸡腿 五彩蔬菜盘 蔬菜羹	
6 道美味佳肴补充维生素 C	38
奇异果汁 蟹堡花椰菜 番茄汤 柳橙冻 烤马铃薯 干贝烩白菜	
6 道美味佳肴补充维生素 A、D、E、K	41
多红红葡萄柚 宝菇海鲜锅 茶油面条 玉子烧 芦笋腊肉卷 鸡腿汇蔬菜	
7 道美味佳肴补充氨基酸	44
鸡肉酸豆腐 凤梨鸡丁 大蒜鸡 鱼拌豆腐 羊头鸡肉粥 蒜香豆腐 番茄牛肉	

功能性营养

对付害喜 16 招	48
提高孕妈妈食欲的饮食建议	51





如何解决孕期胀气 55

破解孕期 5 大食补困惑 58

5 道降胎火食补佳肴 60

甘蔗牛奶 黄连粥 莲藕绿豆炖冰糖 梨汁 银香甘草炖蜂蜜

6 道料理舒缓害喜·胀气·失眠 63

香蒸鲈鱼 鸡肉五色沙拉 清炒甘薯叶 椰奶鸡 舒心鸡肉粥 高纤鸡汤

10 道药膳妙方改善孕期不适 67

鸡腿汇蔬果 鲫鱼冬瓜汤 开胃止吐粥 紫苏薄荷茶 山药排骨汤 山药紫米汤圆 鸡丁炒白果 药膳排骨汤 鸡肉炆药膳鱼粥 红豆鲈鱼汤

6 道佳肴告别孕期忧郁 71

什锦菇饭 蚝油牛肉 缤纷派对 花式水果寿司 西湖醋鱼 豆腐肉酱

6 道佳肴预防口角炎 74

生菜鲑鱼松 蘑菇鲑鱼 麻油腰花 雪丁莧菜 鲑鱼鸡丝蛋包饭 蛋黄肉卷

10 道料理预防便秘 77

紫芋丸子 地瓜饼 草莓酸奶冰沙 蓝莓果冻 小鱼莧菜燕麦粥 地瓜炆鸡肉环保蛋饼 烩香菇鸡 无敌泡菜 香菇丝瓜燕麦粥

健康美丽

均衡饮食造就标准体重 82

多吃不如正常吃 86

7 种食物的热量陷阱 92

12 道美味佳肴吃出明亮白皙 96

芥菜鸡汤 蔬菜鸡蓉汤 凉拌芥兰 玫瑰花茶冻 银耳拌鸡丝 苹果牛奶冻 红椒炒牛肉 空心菜牛肉 柠檬椒盐地瓜叶 地瓜叶豆腐羹 豆瓣雪里蕻 翡翠鸡球汤

6 道美味佳肴吃出红润好气色 101

黄爪盅 芋心地瓜卷 椰香双色米露 吻仔鱼炒地瓜叶 红枣山药鸡汤 红曲烧鸡

6 道美味佳肴吃出健康好孕气 104

南瓜汤 蒜香红凤菜 黑木耳炒比管 芝麻糊 黄金蒸蛋 桑香鸡丁

6 道美味佳肴吃出舒适惬意 107

胡萝卜松饼 干贝炖饭 蜂蜜苦瓜汁 金目鸡腿汤 豆豉炖鸡 发菜什锦羹

6 道美味佳肴吃出健康好活力 110

玉米蒸蛋 烤意大利面 小白菜蛋花汤 鲜蔬鸡丝卷 美式黄金鲜粒浓汤
组奥良三明治

6 道营养健康家常菜 113

开阳白菜 当归黄芪鸡汤 虾仁烩豆腐 青椒炒肉片 清炒菠菜 桂圆莲子粥

10 种孕妈妈养生茶任你挑 116

桑葚绿茶 清热解毒茶 开胃止吐茶 紫苏薄荷茶 清热利水茶 活络
消脂茶 安胎普洱茶 黄芪益气茶 桑葚桂圆茶 清爽养血茶

产后休养

建立正确的坐月子观念 122

9 道营养健康月子餐 118

红豆薏仁饭 红糖肉片 巴戟天黑豆排骨汤 山药桂圆枣甜汤 茶油红菜
五色养生饭 自制黑豆酒 鲑鱼什锦拌饭 产后瘦身粥

9 道产后瘦身餐 128

奶油水果 大枣四物鸡 鸿禧菇炒肉丝 杏仁豆腐 蛤蜊焖丝瓜 蒸鲑鱼
豆腐 五谷饭 锦绣肉卷 海带魔芋汤

10 道促进乳汁分泌的私房菜 132

清蒸鲈鱼 花生炖素鸡 青木瓜炖排骨 豆浆燕麦粥 花生炖猪蹄 腐香
鸡汤 鸡肉酿豆腐 蛋蜜汁 丝瓜蛤蜊 鲫鱼汤

过年篇

孕妈妈过年饮食 5 原则 137

6 道美味佳肴青春洋溢迎春节 140

茄汁海鲜饭 烤鸡翅 玉米浓汤 苹果派 蒜蓉芦笋 青蔬鸡贝壳面

5 道美味佳肴吃好菜过好年 143

五福拌时蔬 杏仁豆腐卷越莓 白玉芙蓉羹 百页卷 白果芥菜

6 道欧风孕期料理 146

鸡肉意大利面 蜜汁鸡腿 养元浓汤 组合海鲜塔 西班牙海鲜烩饭
欧式吐司早餐

6 道日式孕期料理 149

黄金烤饭团 豚鸡肉饭 可乐饼 日式咖喱鸡 马铃薯炖牛肉 日式鸡肉
串烧

6 道美式孕期料理 152

马铃薯浓汤 芦笋凯撒沙拉 炸鸡腿 鸡肉堡 草莓奶酪 香蕉奶昔



巧吃助优生

CHAPTER ●

很多孕妈妈认为只要多吃就是给胎宝宝最好的营养，否则，就对不起孩子似的。其实，孕期最关键的是饮食均衡，把握一些饮食原则，巧吃会吃以达到优生目的。下面一起来看一下都有哪些好方法。





孕期20种最有营养的食物

YUNQI20ZHONG ZUIYOUYINGYANGDESHIWU

很多女性以为只要一怀孕就要多吃，事实上，除了饮食均衡之外，最重要的是“重质不重量”。有些孕妇因为要使胎儿得到充分的营养，而摄取各类食物，尤其是那些平日就喜欢吃的高热量的糕饼、蛋糕、甜点、饼干等，很容易造成妈妈超重而胎儿体重不足的现象。



孕期吃的方法不对，容易造成肥胖，也容易引发妊娠糖尿病、胎儿过大、产程迟滞等问题。因此，若担心产后身材走样，很难恢复原来的优美体态的孕妇，可在孕期注意少摄取高热量、高油脂的食物，而多摄取高品质的蛋白质，因为胎儿需要的是营养而不是过多的热量。

有些孕妇常有水肿的现象，一是因为孕妇的身体容易水肿，二是盐分摄取过高，使水肿现象更加明显。所以，孕期盐分摄取不应超过孕前的摄取量。有些孕妇胃口不好，常常使用加重口味的调味料，或偏好食用刺激性食品，这些都是不对的。



6 大类营养物质

主食类

人体最经济的热量来源，含丰富的糖类及植物性蛋白质。这是全谷类更是维生素B群的良好来源。主食类包括了饭、面、芋头、玉米、蕃薯、红豆、绿豆等。若缺乏此类食品，会无力、容易疲劳，或因没吃饱而多摄取油脂与蛋白质，增加身体的负荷。

肉、鱼、豆、蛋类

它们是构成身体细胞的重要物质，可维持正常新陈代谢，增强免疫力，含丰富维生素B群。此类食物包括海鲜、家禽、肉羹、蛋、黄豆及其制品。此类食品吃太多，容易使饱和脂肪和胆固醇过多，易肥胖，造成肾脏及心血管的负担过重。

奶类

可保持骨头、牙齿健康坚固、储存骨本、预防骨质疏松。含有丰富的钙、维生素B₂、维生素D。此类食品包括鲜奶、奶酪、酸奶等。若缺乏此类，会导致母体钙质缺乏，无法促进胎儿骨骼发育。



蔬菜类

可预防便秘，减少腹压上升几率，减少有毒物质在体内停留时间。含丰富的维生素、纤维素及各种抗氧化物质。此类食物包括各种深绿色蔬菜、白色蔬菜及黄紫色蔬菜，如茄子、番茄、笋类、瓜类等。若缺乏此类食物，易造成便秘、肠道病变、抵抗力差及胎儿脑神经缺陷。

油脂类

可使皮肤光滑，是身体热量的来源，提供必需脂肪酸，帮助脂溶性维生素吸收。此类食品包括色拉油、橄榄油、瓜子、花生、开心果等。吃太多则会导致肥胖。

水果类

可维持细胞健康、代谢正常，增强抵抗力等，含有丰富的纤维素、维生素及各种抗氧化物质。水果包括橙子、樱桃、葡萄、猕猴桃、番石榴、香蕉、芒果、柚子等。若缺乏此类水果，易造成皮肤干燥、伤口不易复原、抵抗力差等症状。

孕期营养品补充

药补不如食补，再好的营养品也不如天然的食物，不能因为有了营养品而忽视从食物中摄取孕期所需的营养。



孕期营养品补充原则

药补不如食补，再好的营养品也不如天然的食物，不能因为有了营养品而忽视从食物中摄取孕期所需的营养。营养品只是补充不足而已。

蛋白质

世界卫生组织建议：孕中期以后每天增加9克优质蛋白（300毫升牛奶或2个鸡蛋或瘦肉50克）。如以植物性食物为主，每天应增加蛋白质15克（干黄豆40克或豆腐200克或豆腐干75克，或主食200克）。

我国营养学会推荐：孕中期开始每天增加蛋

白质15克，晚期增加25克。动物性蛋白质占总蛋白质量的2/3为好。

是否需要额外补充蛋白粉？

体重55千克的孕妇，从事极轻体力劳动者每天应摄入蛋白质80克，从事轻体力劳动者应摄入95克。

500毫升奶提供15克蛋白质，1个鸡蛋提供4.5

克蛋白质，200克瘦肉提供40克蛋白质，200克豆腐提供15克蛋白质，200克主食提供15克蛋白质，加起来约90克蛋白质。

可见，从饮食中可以获取充足的蛋白质。怀孕初期可能有妊娠反应，食欲欠佳，但孕初期各种营养素需要量和孕前差不多。

元素钙

我国营养学会推荐：孕妇每天钙供给量为1500毫克。孕4~5个月时，胎儿的骨骼和牙齿即开始钙化；孕8个月时钙化加速；到足月时，20个乳牙坯都已形成。

正常饮食情况下，每天可获取800毫克元素钙，如果每天多喝500毫升牛奶，可获取500多毫克元素钙。

是否需要额外补钙？

孕四五个月后每天补充元素钙300毫克，孕7个月后每天补充元素钙500毫克。

元素铁

我国营养学会建议：孕妇的铁供给量为每天18毫克，孕期铁的总需要量为1000~3600毫克。动物性食品是铁的主要来源，孕早期每天可补充15毫克铁，28周前，主要以食物补充为主。孕7个月以后，血红蛋白降到最低点，会发生妊娠性贫血，胎儿肝脏还要储存400毫克左右的铁，以供出生后6个月内的消耗，所以此时孕妇每天可补充30毫克铁。

是否需要额外补铁？

一般建议在孕28周后开始补充药物铁。

元素碘

胎儿缺碘可导致新生儿先天性克汀病及脑损害。我国推荐：孕妇碘供给量为每天175微克。孕妇每周至少食入含碘丰富的食品2次。烹饪菜肴时，不要提前放入食盐，以免丢失碘。

是否需要额外补碘？

居住于内陆地区、几乎不吃海产品的孕妇应补充碘。

元素镁

低镁可引起早产。国外规定：孕妇每日供给450毫克镁，比正常成年女性多150毫克。含镁高的食品有绿叶蔬菜、黄豆、花生、芝麻、核桃、玉米、苹果、麦芽、海带等。

孕妇镁的摄入量常常不足。即使孕期饮食较为合理，其他营养都能达到供给量标准，镁常常也仅能满足需要量的60%左右。我国饮食中草酸、植酸盐和纤维含量较高，会影响镁的吸收。

是否需要额外补镁？

如果孕妇不能通过食物摄入足量的镁，就应通过药物额外补充。

元素锌

胎儿期缺锌，可导致胎儿体重增长缓慢。我国营养学会推荐：孕妇每日锌的供给量是20毫克。孕前半期，每天膳食中锌的需要量应为26毫克，孕后半期应为30毫克。世界卫生组织（WHO）推荐：对于孕妇来说，每日饮食中锌的供应量为25~30毫克。加拿大卫生部门规定：孕妇锌供给量标准为每天13毫克。美国卫生部门规定：孕妇每天锌的供应量为25毫克。

孕早期，血浆中锌的浓度就有所降低。胎儿14周时，对锌的需要量可增加7倍；从孕3个月开始，直到分娩，胎儿肝脏中锌的含量可增加50倍。植物性食品锌的吸收利用率很低，动物性食



品是锌的可靠来源。孕妇每天以摄入40—45毫克锌为佳。哺乳期每天摄入54毫克为宜。含锌量较高的食品有海产品、坚果类、瘦肉。100克牡蛎约含3.0—6.0毫克锌，100克标准面粉或玉米面含2.1—2.4毫克锌，100克芋头含锌量达5.6毫克，100克萝卜、茄子含锌量为2.8—3.2毫克。

是否需要补充药物锌？

孕妇肝脏受类固醇激素影响，对维生素的利用率低，而胎儿需要量又高，因此孕妇对维生素需要量增加。

维生素

孕妇肝脏受类固醇激素影响，对维生素的利用率低，而胎儿需要量又高，因此孕妇对维生素需要量增加。

维生素A

帮助胎儿正常生长、发育。孕妇每天维生素A供给量为3000国际单位。

维生素D

对胎儿骨骼、牙齿的形成极为重要。孕妇每天供给量为10微克。

维生素B₁

能促进胎儿生长，还可维持孕妇良好的食欲及正常的肠蠕动。孕妇每天供给量为1.8毫克。

维生素B₂

与胎儿生长发育有关。孕妇每天维生素B₂供给量为1.8毫克。尼克酸15毫克。

维生素B₆

可抑制妊娠呕吐。孕妇每天供给量为1.5毫克。

维生素C

胎儿生长发育需要大量维生素C，它对胎儿骨骼和牙齿的正常发育、造血系统的健全和机体抵抗力的增强有促进作用。孕妇每天供给量为100毫克。

维生素B₁₂、叶酸

能促进红细胞正常发育，如缺乏可发生巨幼红细胞贫血。叶酸可预防胎儿神经管畸形，补充叶酸推荐量是每天400—800微克。



饮食加强守则

怀孕初期 孕妇最重要的是均衡饮食，尤其怀孕初期，容易孕吐者应该采用少食多餐的方式，因为吃太多或吃太油腻的食物都容易反胃，所以，身边可以随时准备苏打饼干，除了可以适时补充热量之外，还可以防止呕吐。

怀孕初期可增加全麦类食物，因为全麦类食物含有丰富的维生素B₁、B₂、B₆以及维生素E，十分适合孕妇在初期食用。

怀孕中期 此阶段仍以增加蛋白质为主，蛋白质每天要增加6克，怀孕中期已习惯每天喝牛奶的孕妇，可从鱼类中获取更多的蛋白质。

怀孕后期 后期蛋白质必须每日增加12克，铁在后期可以每天增加大约30毫克，南瓜、鸡蛋黄、瘦肉、牡蛎都含有丰富铁质。怀孕末期，可仍以牛奶为主，或饮用酸奶，以刺激肠胃蠕动，减少便秘。



孕期易缺乏的营养素

一般而言，孕妇在孕期比较容易缺乏叶酸、维生素B₁₂（因为其含量少，尤其素食妈妈更是缺乏）。所以，孕妇可以从动物内脏、芦笋中摄取丰富的叶酸。而维生素B₁₂，也可以从动物内脏、肉类或是酸奶中摄取。

值得一提的是，孕妇应该避免饮用代糖制作的酸奶，所有低热量或是添加其他口味的产品，都不适合孕妇饮用，尤其患有妊娠糖尿病的孕妇，更是必须严格控制糖类的摄取。

孕妇需要额外进补吗？

孕妇只要均衡摄取六大类饮食，就无须额外添加营养补品，而有些无法均衡饮食的孕妇，则可以补充综合维生素，或是孕妈妈专用的维生素。但必须注意的是，剂量可以3~4天服用一粒，无需每天补充，以免剂量过高危及自身与胎儿健康。



最有营养的 20 种食物

孕妈妈最需要的营养素种类有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素D、维生素E、钙、烟碱酸、叶酸、碘、铁、磷、锌等。除了下列20种食物以外，其他食物也含有丰富的维生素，所以，“均衡摄取”仍是孕妈妈要坚守的基本原则。

肉、鱼、豆、蛋类

1 肝脏

铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素D和叶酸等。

2 红肉

铁、维生素B₆、B₁₂、烟碱酸、钴(维生素B₁₂成分之一)。

3 牡蛎

铁、钙、锌、维生素B₂、钴。

4 鲑鱼

维生素B₁₂、维生素B₆、烟碱酸、维生素D、维生素E、磷。

5 鸡蛋

铁(蛋黄中)、维生素D、烟碱酸。

奶类

6 牛奶

钙、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素D、磷、烟碱酸。

7 酸奶

钙、维生素B₁₂、磷、烟碱酸。



油脂类

8 植物油

维生素E、必需脂肪酸。

9 坚果类

铁、维生素E。

主食类

10 南瓜

富含维生素A、维生素B₆、维生素C、铁、钙、磷等。

11 糙米

富含维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、磷、叶酸等。

蔬菜类

12 胡萝卜

维生素A、纤维素等。

13 海藻

钙、碘、烟碱酸。

14 红凤菜

维生素A、维生素C、纤维素。

15 绿色蔬菜

维生素B₁、维生素B₂、维生素C。

16 芦笋

维生素E、叶酸。

水果类

17 橙子

维生素C、纤维素。

18 樱桃

铁、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂。

19 葡萄

铁、维生素C。

20 猕猴桃

维生素A、维生素C、纤维素。





有益胎儿的食物大搜集

YOUYITAIER DESHIWUDASOUJI

孕期最重要的饮食原则是均衡饮食，不可舍本逐末。将不同的营养成分平均分配在各餐中，并采取少量多餐的方式来补充，是孕妈妈轻松达到均衡饮食的好方法。

由于在孕期不同阶段胎儿的发育情况不同，孕妈妈和胎儿对营养的需求重点也有所不同，因此，如何随着孕期变化调整日常饮食，让胎儿获得适当的营养，就值得准妈妈花些心思了。

1 怀孕初期（1~3月）

怀孕初期是胚胎各组织器官形成时期，是胎儿生长发育至关重要的时期，也是胎儿最易致畸的时期。在这一时期，膳食调配上应多样化，营养要丰富全面，以清淡、少油腻为主。

★ 胎儿正需要叶酸

胎儿的中枢神经系统在此时期开始形成，这一时期也是脑干和脊髓发育的关键期，在第3~4周时，胎儿的神经管会闭合并发育成脊髓，因此怀孕初期需要摄取足量的叶酸。叶酸可有效降低胎儿神经管畸形的发生，更是胎儿神经发育的关键营养素。也特别提醒计划怀孕的夫妻，孕前3个月就应开始补充叶酸了。

Point

因叶酸属于水溶性维生素，建议烹调蔬菜时多用生食或大火快炒的方式，用水煮等烹饪方法易使叶酸流失。

富含叶酸的食物

鲑鱼、鲔鱼、小麦胚芽、芦笋、菠菜及其他绿色蔬菜等。





2 怀孕中期 (4~6月)

在这个时候，胎儿的嗅觉记忆渐渐成熟。当孕妈妈津津有味地吃着美食的时候，胎儿也在享受着呢！平常食欲不佳或以外食为主的孕妈妈，如果担心营养摄取不足，可在医师的指导下服用孕妇综合维生素。

要特别注意的是，此时期营养的质与量对胎儿的生长影响很大，孕妈妈的饮食与胎儿的脑部发育、认识表达、情绪反应、神经系统等功能都有很大的关系，所以孕妇更应该注意保持自然均衡的饮食。

★ 胎儿正需要蛋白质

进入怀孕中期，供应身体足够的优质蛋白质非常重要。这时候孕妇所需要的蛋白质约是平常女性的1.5倍，如果蛋白质摄入不足，孕妈妈可能会出现贫血等症状，胎儿也可能会体重不足。

Point

对于素食的准妈妈，由于植物性蛋白质的必需氨基酸含量较少，应多吃豆腐、豆浆等黄豆食品，并与谷类、坚果类等食物互相搭配食用，才能获得较完全的蛋白质。

富含蛋白质的食物

牛奶、鸡蛋、牛肉、鱼类等。

★ 胎儿正需要钙

怀孕中期胎儿的骨骼正在快速发育，母体要供给胎儿大量的钙，因此需要增加钙的摄取量。如果哺乳期想增加乳汁，也要多吃钙质丰富的食物。胎儿时期如果缺钙，会影响到宝宝以后的牙齿发育。

Point

维生素D可以帮助钙质吸收，皮肤经阳光照射后身体会合成维生素D，因此特别叮嘱孕妈妈，在注重摄取钙质的同时，也要记得外出散散步、晒晒太阳喔！

富含钙质的食物

牛奶及奶制品、小鱼干、虾米、杏仁、芝麻等。



★ 胎儿正需要各种维生素

各种维生素的摄取对准妈妈和胎儿都很重要，不过要注意的是，有些维生素如果摄取过量，可能会对胎儿的正常发育造成反效果。一般来说，在正常的饮食状况下，维生素的摄取量就已足够，准妈妈可以针对自己的身体状况向医师咨询看是否需要补充。维生素A、维生素D、维生素E为脂溶性维生素，准妈妈补充时要小心剂量，如果超过一日所需，反而会累积在体内，对胎儿产生不好的影响。

富含维生素的食物

维生素A：动物肝脏、深绿色蔬菜、黄色水果、牛奶及奶制品、南瓜、胡萝卜等。

维生素B₁：糙米、瘦肉、坚果类、豆类等。

维生素B₂：牛奶、大豆、蛋类及一些绿叶蔬菜如油菜等。

维生素D：海鱼、蛋黄、植物油、鱼肝油等。

维生素E：全麦类、深色叶菜类、坚果类等。

★ 胎儿正需要锌

锌对身体的代谢功能有很大的影响，对胎儿的生长也很重要。锌若摄取不足，容易生出早产儿或体重不足的婴儿，孕妈妈们不可不注意，同时锌对增强孩子的免疫系统发展也相当重要。

富含锌的食物

虾米、蛤、紫菜、牡蛎、鱼类、瘦肉、蛋黄等。

3 怀孕末期 (7~9月)

怀孕7个月后，胎儿的发展更趋迅速，不论是
大脑皮层、心肺系统、感觉神经系统还是其他器
官的发育都渐成熟，而孕妇也要为迎接生产做准
备了。

★ 胎儿正需要水

孕妇要养成多喝水的好习惯。罐装饮料或果
汁通常含有过多的添加剂，对胎儿无益。另一方
面，便秘是孕期常见的毛病，多补充开水、多摄
取富含纤维素的食品，并做适当的运动，如饭后
散步等，可起到预防和改善的作用。

Point

八角、茴香、花椒、胡椒、五香粉等热
性调味料容易消耗肠道内的水分，造成肠道干
燥，有便秘困扰的孕妈妈不妨先避开食用。

富含纤维素的食物

芹菜、竹笋、苹果等。

★ 胎儿正需要铁

到了怀孕末期，虽然身体对铁质的吸收率会
自然提高，但是如果准妈妈的铁质摄取量不足，
就容易导致缺铁性贫血，怀孕前就有贫血症状的
女性更要特别注意。

Point

茶叶所含的单宁会阻止铁的吸收，因此用
餐前后一小时之内不宜喝茶，而维生素C能促
进铁质吸收，多吃新鲜蔬菜和水果有益。

富含铁的食物

牛肉、瘦猪肉、深绿色蔬菜、贝类、葡萄
干等。

★ 胎儿正需要DHA

DHA能保障胎儿身体和脑组织的健康发展，
还能起到稳定孕妇情绪的作用。

富含DHA的食物

鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼等。

