



卫生部直属中日友好医院营养专家 **李晓雯** 编


让营养专家陪伴您实现完美的孕产历程

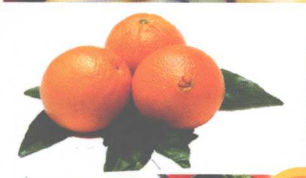
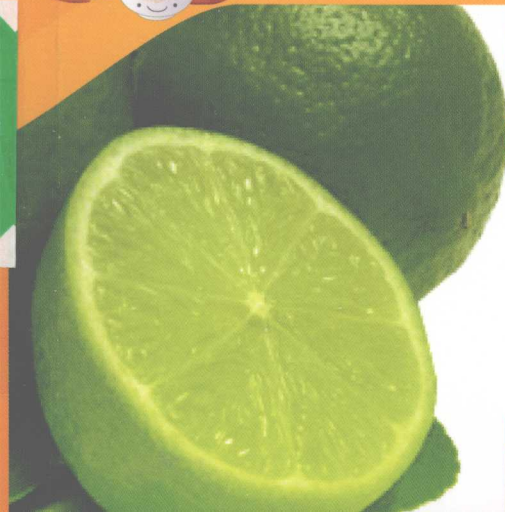


孕产育儿 营养全书



 从准备怀孕到宝宝1岁，各时期需求营养

 饮食宜忌面面观



化学工业出版社
米立方出版机构

内容提要

本书由卫生部中日友好医院营养专家李晓雯主编，是卫生部中日友好医院营养专家李晓雯主编，是卫生部中日友好医院营养专家李晓雯主编。



卫生部直属中日友好医院营养专家

李晓雯 编

孕产育儿 营养全书



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

ISBN 7-122-01000-0

元 29.80 价 五

内 容 提 要

科学的饮食是优生优育的基础,本书提供了从准备怀孕到宝宝满1岁的系统而权威的孕期营养指导。

围绕孕产妈妈应该怎么吃,本书按时间顺序介绍了怀孕饮食准备、孕期妈妈每月身体与宝宝发育情况、当月妈妈营养需求、提升营养的方法、当月饮食宜忌、如何通过饮食调理准妈妈身体的一些小毛病,以及坐月子期间和哺乳期新妈妈的饮食要求。

围绕新生儿宝宝应该怎么吃,介绍了宝宝每月身体发育特点、宝宝每月重点营养需求、饮食宜忌和以饮食调节宝宝的小毛病。

此外,本书特别增设了“婆媳焦点关注”,对于在宝宝喂养方面家长们不同的喂养观点进行了科学的评判,提出了解决办法。

本书在编写过程中力求紧跟最新营养观点,通俗易懂、图文并茂,希望能够给准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈们提供最放心、最全面的饮食关怀。

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿营养全书/李晓雯编. —北京:化学工业出版社,
2009.3

ISBN 978-7-122-04747-2

I. 孕… II. 李… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱②产妇—
妇幼保健—食谱③婴幼儿—保健—食谱 IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 016986 号

责任编辑:杨骏翼
责任校对:蒋宇

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社·米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张16 字数250千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80 元

版权所有 违者必究

目录

contents

☀ 上篇 妈妈营养篇

优质怀孕, 预备起/1

- 如何打造最优适孕身体/2
- 该时期需求营养/4
- 营养操练 UP 班/9
- 宜食与忌食/11
- 小毛病, 饮食调/12

孕 1 月, 生命微光/15

- 妈妈身体与宝宝发育情况/16
- 本月妈妈需求营养/17
- 营养操练 UP 班/18
- 宜食与忌食/20
- 小毛病, 饮食调/21

孕 2 月, 让人欢喜让人忧/25

- 妈妈身体与宝宝发育情况/26
- 本月妈妈需求营养/27
- 营养操练 UP 班/29
- 宜食与忌食/31
- 小毛病, 饮食调/32

孕 3 月, 一边害喜一边狂吃/35

- 妈妈身体与宝宝发育情况/36
- 本月妈妈需求营养/37
- 营养操练 UP 班/38
- 宜食与忌食/40
- 小毛病, 饮食调/42

孕 4 月, 快乐等待/44

- 妈妈身体与宝宝发育情况/45
- 本月妈妈需求营养/46
- 营养操练 UP 班/47
- 宜食与忌食/49
- 小毛病, 饮食调/50

味道好极了!



孕5月,幸福的胎动/54

- 妈妈身体与宝宝发育情况/55
- 本月妈妈需求营养/56
- 营养操练 UP 班/57
- 宜食与忌食/59
- 小毛病, 饮食调/61

孕7月,甜蜜的负担/72

- 妈妈身体与宝宝发育情况/73
- 本月妈妈需求营养/74
- 营养操练 UP 班/75
- 宜食与忌食/77
- 小毛病, 饮食调/78



月子期,催奶加补益/103

- 妈妈身体与宝宝发育情况/104
- 本月妈妈需求营养/105
- 营养操练 UP 班/106
- 宜食与忌食/108
- 小毛病, 饮食调/109

孕6月,胃口大开快乐吃/63

- 妈妈身体与宝宝发育情况/64
- 本月妈妈需求营养/65
- 营养操练 UP 班/66
- 宜食与忌食/69
- 小毛病, 饮食调/70

孕8月,蓄积能量准备冲刺/80

- 妈妈身体与宝宝发育情况/81
- 本月妈妈需求营养/82
- 营养操练 UP 班/83
- 宜食与忌食/85
- 小毛病, 饮食调/86

孕9月,谨慎饮食酝酿新生/88

- 妈妈身体与宝宝发育情况/89
- 本月妈妈需求营养/90
- 营养操练 UP 班/91
- 宜食与忌食/93
- 小毛病, 饮食调/94

孕10月,幸福啼鸣/96

- 妈妈身体与宝宝发育情况/97
- 本月妈妈需求营养/98
- 营养操练 UP 班/99
- 宜食与忌食/101
- 小毛病, 饮食调/102



哺乳期,耐心加爱心/112

- 妈妈身体情况/113
- 本月妈妈需求营养/114
- 营养操练 UP 班/114
- 宜食与忌食/117
- 小毛病, 饮食调/119

☀ 下篇 宝宝营养篇

0~1 月宝宝娇 /120

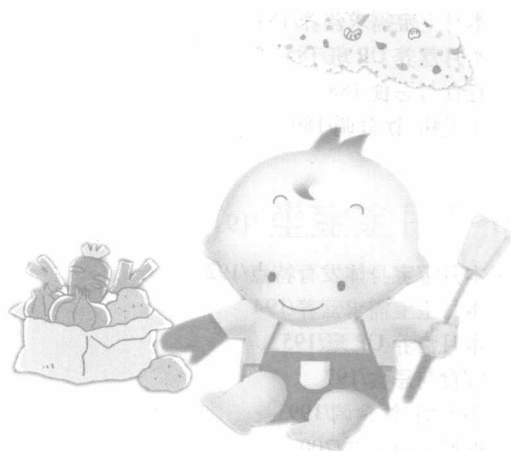
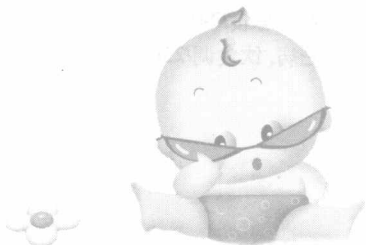
- 本月宝宝身体发育特点/121
- 本月宝宝需求营养/125
- 本月营养 UP 班/128
- 宜食与忌食/135
- 小毛病, 饮食调/136
- 婆媳焦点关注/139

1~2 月宝宝乐 /141

- 本月宝宝身体发育特点/142
- 本月宝宝需求营养/145
- 本月营养 UP 班/147
- 宜食与忌食/148
- 小毛病, 饮食调/149
- 婆媳焦点关注/150

2~3 月宝宝笑 /152

- 本月宝宝身体发育特点/153
- 本月宝宝需求营养/155
- 本月营养 UP 班/155
- 宜食与忌食/157
- 小毛病, 饮食调/159
- 婆媳焦点关注/159



3~4 月宝宝吃 /161

- 本月宝宝身体发育特点/162
- 本月宝宝需求营养/163
- 本月营养 UP 班/165
- 宜食与忌食/167
- 小毛病, 饮食调/168
- 婆媳焦点关注/169

4~5 月宝宝胖 /171

- 本月宝宝身体发育特点/172
- 本月宝宝需求营养/174
- 本月营养 UP 班/175
- 宜食与忌食/176
- 小毛病, 饮食调/178
- 婆媳焦点关注/179

5~6 月宝宝闹 /181

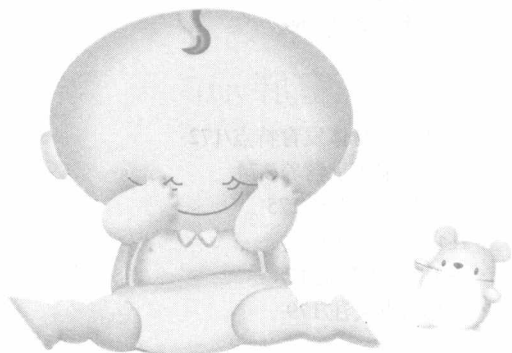
- 本月宝宝身体发育特点/182
- 本月宝宝需求营养/184
- 本月营养 UP 班/185
- 宜食与忌食/188
- 小毛病, 饮食调/189

6~7 月宝宝坐 /191

- 本月宝宝身体发育特点/192
- 本月宝宝需求营养/194
- 本月营养 UP 班/195
- 宜食与忌食/197
- 小毛病, 饮食调/199
- 婆媳焦点关注/200

7~8 月宝宝爬 /202

- 本月宝宝身体发育特点/203
- 本月宝宝需求营养/205
- 本月营养 UP 班/205
- 宜食与忌食/208
- 婆媳焦点关注/210



8~9 月宝宝俏 /212

- 本月宝宝身体发育特点/213
- 本月宝宝需求营养/215
- 本月营养 UP 班/215
- 宜食与忌食/218
- 小毛病, 饮食调/219
- 婆媳焦点关注/220

9~10 月宝宝欢 /222

- 本月宝宝身体发育特点/223
- 本月宝宝需求营养/224
- 本月营养 UP 班/225
- 宜食与忌食/227
- 小毛病, 饮食调/229
- 婆媳焦点关注/230

10~11 月宝宝喜 /232

- 本月宝宝身体发育特点/233
- 本月宝宝需求营养/235
- 本月营养 UP 班/236
- 宜食与忌食/238
- 小毛病, 饮食调/239
- 婆媳焦点关注/240

11~12 月宝宝立 /242

- 本月宝宝身体发育特点/243
- 本月宝宝需求营养/244
- 本月营养 UP 班/245
- 宜食与忌食/248
- 小毛病, 饮食调/250

☀ 上篇 妈妈营养篇





如何打造最优适孕身体

每个妈妈都渴望获得一个健康聪明的宝宝，如同掌上明珠一般呵护他，而权威调查表明，许多婴儿的疾病以及发育问题，都是在受孕的时候由母体带过来的。所以，获得一个优秀宝宝的秘诀，就在于在准备怀孕阶段就要打下好的基础，调整夫妻双方的身体状态，这非常简单，但做起来需要爸爸妈妈加倍用心。

1. 孕前检查不可忽略

许多父母在试孕很久以后都没有怀孕的迹象，每个月都让自己非常失望，其实，在此之前，准备怀孕的夫妻双方做一个“优生四项检查”，将一些疾病提早治疗，就可以避免这些长久的“徒劳无功”。

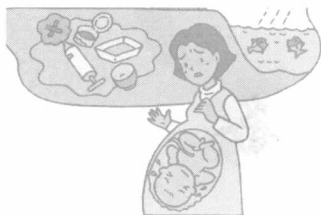
“四项检查”是通过抽血检查原细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫感染。因为这四项疾病在人体感染后并没有明显症状，很容易被忽视，如果患病母体怀孕后，容易传染给胎儿，引起胎儿弱智、聋哑、失明，甚至流产、死胎等。特别是35岁以上女性，因为卵巢开始衰老，患病可能性较大。

夫妻当中有传染性疾病的，如乙肝、肺结核等，或者家族性遗传病的，都应该在准备怀孕前做一个详细检查，为避免传染给胎儿提早做出准备。

2. 配备全新营养餐

受孕需要精子和卵子成功地结合起来，这说起来很容易，但目前国内大多数不孕不育都是由于精子或卵子的营养不足造成的，故一定要全方位补充营养，让精子和卵子的受孕能力提高，更容易结合，也是为女人怀孕储备营养。

准备怀孕期间夫妻双方应制定一个营养餐，以一周为准，配备维生素、高纤维、脂肪、蛋白质等多方面营养食物，双方一同食用，提高卵子、精子的质量。



备孕的前3个月开始就要慎重用药

3. 慎重用药

准备怀孕期间，夫妻双方都要注意各种用药。许多药物虽然是在怀孕之前服用，但由于和受孕的时间相隔较短，所以药物的作用会随着母体影响到胚胎，对胎儿的发育产生不良的影响。



所以,夫妻双方,特别是女方,准备怀孕的前3个月服用药物都应当慎重。抗组胺药、具有解热镇痛作用的阿司匹林等,都不宜服用,不能确定药物有无副作用的时候,一定要详细询问医生,切勿凭经验擅自作主。

4. 停止避孕

准备怀孕之前要小心处理好从前的避孕措施,以免留下隐患。

口服避孕药最好在准备怀孕前6个月就停止服用,至少也要停药3个月,这样才能让生育机能恢复,期间采用非药物避孕方式。如果在服用避孕药期间怀孕,应尽快询问医生,因为避孕药中含有对胎儿发育有影响的激素,可能会影响胎儿健康。

采用宫内节育器来避孕的,只要去医院除去即可,但如果是在放置了宫内节育器后发觉怀孕的,想保住胎儿就应尽快到医院就诊,以免小产或婴儿先天不足。

5. 加强锻炼

加强锻炼也是增强受孕体质的一种方法,怀孕和分娩需要消耗大量体力,如果中间体力不足,往往是吃再多的营养品都无法补充的,所以怀孕前就要锻炼身体打下基础。身体素质的锻炼应一直都不间断,尤其是准备怀孕的前半年,要特别重视。游泳、爬山、有氧操、跑步、各种球类运动、跳舞、武术等等,类型并不重要,但关键是持之以恒,才能达到提高怀孕身体素质的效果。



游泳也是增强受孕体质的方法之一

6. 夫妇忌烟酒

烟酒是影响受孕机率的最大凶手,许多夫妻多年不孕都是因为丈夫抽烟喝酒,影响了精子的质量。医学上研究表明,吸烟会破坏男方的染色体,导致胚胎一形成就带有疾病,而酒精是胎儿发育不良、畸形的元凶之一。所以,在准备受孕的1年前,男方就应该戒烟,女方应避免去烟熏比较严重的场所,准备怀孕的前3个月双方都应避免饮酒。

7. 流产、引产后要休养

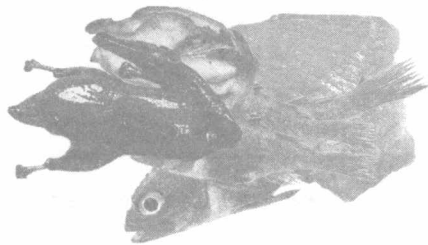
有过流产、引产等病史的女性,不宜立刻怀孕。因为子宫的伤害需要一个修复过程,如果此时立刻怀孕,子宫并未能完全修复好,无法承受住胎儿的重量,再次流产的可能性比较大。所以,流产或引产之后,至少要经过半年的休养才能考虑受孕,这样对胎儿比较有保障。

该时期需求营养

蛋白质

蛋白质是平常人们听得最多的营养元素,它对人体发育有重要作用,它是胎儿肌肉、骨骼、头发等发育的重要元素,还是各种酶、激素、免疫细胞的必备元素。胎儿缺乏蛋白质,容易引起脑神经发育不全,出生之后记忆力差、反应迟钝等。

在怀孕的过程中,胎儿不能直接摄取蛋白质,只能通过母体的脐带来传递,所以,准备怀孕的妈妈要特别注意,你所补充的蛋白质,实际上不止为你,更是为你心爱的宝宝补充的,故应比平常人要多,质量要高。



鸡、鸭、鱼、肉等食物中的优质蛋白质含有更易被人体吸收的氨基酸

从准备怀孕的时候开始,一直到胎儿出生1年,妈妈都应该注意蛋白质的补充。平常人每天大约应摄取70克蛋白质,对准备怀孕的妈妈来说,应为85克左右,并且其中有1/3为优质蛋白质,即鸡、鸭、鱼、肉、豆腐等食物,这些食物中的优质蛋白质含有更多的氨基酸,更容易被人体吸收,更利于母体怀孕,胎儿发育。

脂肪

生活中人们总是把脂肪等同于肥胖,但实际上脂肪是人体活动的基本热量来源,能保护好人体的内在器官,而且,脂肪能减少蛋白质作为能源的消耗,相当于更加充分地利用了蛋白质。如果母体内的脂肪含量少了,不但影响母体在怀孕时



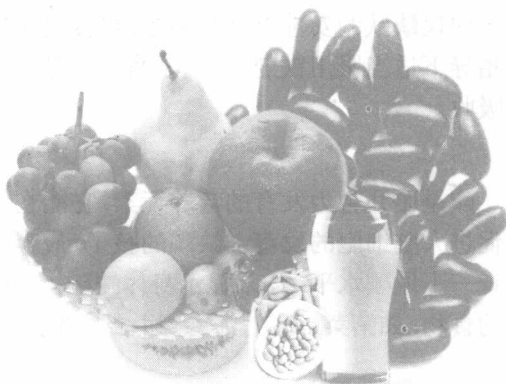
候的身体机能下降,还会直接影响到胎儿的蛋白质供应,造成胎儿蛋白质不足引起的脑部神经发育障碍,导致智力低下。

所以,在准备怀孕的时候,女性就应该适当食用肥肉、鸡皮、鸭皮、肉皮等脂肪含量丰富的食品,不要为了减肥,而刻意减少脂肪食物的摄入。

√ 碳水化合物

虽然准备怀孕的人需要食用一些营养食物,但千万不要把这些所谓的“营养食物”当作主食,忽视碳水化合物,否则你的血糖含量将会出现问题,胎儿的脑神经发育也会出现障碍。

常见的碳水化合物食物有:蔗糖、蜂蜜、水果、麦芽糖、牛奶、谷物、土豆、扁豆、菜豆、豌豆等,这些都应该是准备怀孕的时候需要摄入的营养食物。



常见的碳水化合物食物有水果、牛奶、菜豆、豌豆等

√ 钙

钙是人体骨骼、牙齿发育的重要元素,强烈影响到胎儿的身体发育,一些胎儿的佝偻病、夜惊、牙齿发育迟缓等疾病都是因为缺钙引起的。同时,缺钙也影响到妈妈的身体,准妈妈在孕期容易患的小腿抽筋、疲惫、牙齿疏松、脱发、关节酸痛、浮肿等疾病也都是因为缺钙。

所以,钙的储备要从准备受孕的时候就开始,提早一步补钙,才能充分满足受孕之后妈妈和宝宝双方面的钙需求。一般来说,准备受孕的女性每天需要补充 800 毫克钙,受孕之后增加到 1000 毫克。补钙贵在持之以恒,方式最好选择食补,这样才能收到好的效果。

钙量高的食品有黑豆、海带、腐竹、奶制品、黑木耳、鱼虾、花生、胡椒等,还应多食用富含维生素 D 的食物加速钙的吸收,如奶酪、鸡蛋等。如果每天无法进行食补,可考虑选择市场上的一些钙剂。



铁

铁是补血的重要元素，因为它是合成血红蛋白所必须的物质。而许多女性在怀孕前就有缺铁性贫血，怀孕之后负担加重，贫血症状加重，早产、流产等，还可能导致胎儿宫内缺血、缺氧、发育迟缓、智力发生障碍。所以，补铁要从怀孕前半年就开始，才能为胎儿的生长、出生做好准备。

建议缺铁的女性以食补为主，多食用动物肝脏、瘦肉、红枣等食物，也可在医生指导下适当服用铁剂，同时多食用蔬菜、水果等富含维生素 C 的食物，促进铁的吸收。

碘

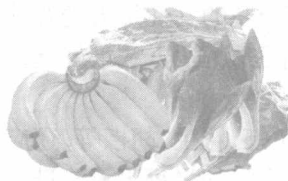
碘是胎儿智力发育的营养元素，它能在人体内和其它元素合成甲状腺素，从而促进大脑细胞的发育。缺碘的孩子，最容易智力低下。准备怀孕的女性，可以检查一下尿碘水平，如果显示身体缺碘，应及时服用补碘的药物，多食用一些含碘的食物，如紫菜、海带、海参、蚶、蛤、蛭子、干贝、海蜇等。

锌

医学研究表明，锌直接影响到精液的质量和精子的密度，男方在准备怀孕的时候应多补充锌来增强精子的活动能力。对母体而言，缺锌容易导致子宫收缩能力不够，怀孕后出血和分娩困难，胎儿发育畸形等。

所以，在怀孕之前夫妻双方都应该提前补锌，以每日 12~16 毫克为佳。在医院检查后，缺锌的患者可以口服硫酸锌等药物治疗，也可以多摄入一些含锌食物，如牡蛎、海带、黄豆、黑芝麻、南瓜子、扁豆等。

叶酸



香蕉、菠萝、小白菜都是富含叶酸的常用食物

叶酸是一种维生素，能帮助蛋白质、氨基酸的合成，是胎儿成长中不可缺少的营养。具体的说，叶酸是预防胎儿早产、神经管畸形的重要元素，特别是对于兔唇、腭裂等有明显的降低作用，孕妇应在怀孕前 3 个月内每日适当补充叶酸，一直持续到整个孕期，每日约 400 微克。可以购买叶酸片，或者食用香蕉、菠菜、芦笋、油菜、小白菜等含叶酸的食物。



▼ 维生素 A

维生素 A 可以促进胎儿的生长发育, 增强机体的抗病能力, 有利于牙齿和皮肤黏膜的发育、视力的发育, 对甲状腺的调节以及产后的乳汁分泌也有良好作用。

怀孕之前应保证每日至少有 650 毫克的维生素 A 摄入, 怀孕时增加到 800~1000 毫克, 但切忌摄入过多, 否则会引起胎儿畸形。

富含维生素 A 的食物有: 全牛奶、黄油、奶酪、蛋黄、动物内脏、黄色或绿色蔬菜等。

▼ 维生素 B₁

维生素 B₁ 是维持神经协调性的重要元素, 能够增进食欲、消食通便, 还可以促进糖类的代谢, 在准备怀孕期间补充维生素 B₁ 是调节身体新陈代谢的最佳方式。全麦谷物、坚果、豆类、猪肉、小麦胚芽、内脏等都是富含维生素 B₁ 的食物。

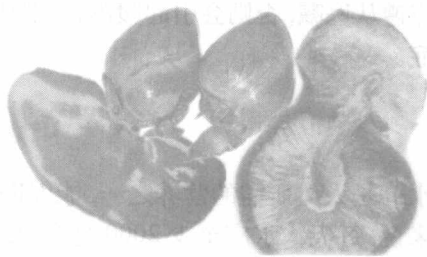
▼ 维生素 B₂

维生素 B₂ 是促进胎儿肝功能发育的元素, 也是孕妇产后乳汁分泌的关键, 缺少维生素 B₂ 很容易造成胎儿发育不全, 母体奶水缺乏。

在准备怀孕期间, 要多多食用富含维生素 B₂ 的食物, 如发酵酵母、小麦胚芽、全麦谷物、绿色蔬菜、牛奶、鸡蛋等。

▼ 维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 也是准备怀孕期间需要补充的营养之一, 它参与血细胞生成, 促进血细胞成熟分化, 女性在准备怀孕期间适当食用牛肝、猪心、猪肾脏等能有效补充维生素 B₁₂。



牛肝、猪心、猪肾脏富含维生素 B₁₂



√ 维生素 C

维生素 C 是提高母体免疫力的重要元素，它可以在准备怀孕期间帮助铁质的吸收，从而预防贫血，保证怀孕时候母体的供血充足。而且，母体多补充维生素 C 还可以促进胎儿皮肤细胞发育，让胎儿的皮肤细腻，光滑。

富含维生素 C 的食物有：甜椒、橘子、柚子、橙子、木瓜、葡萄等。

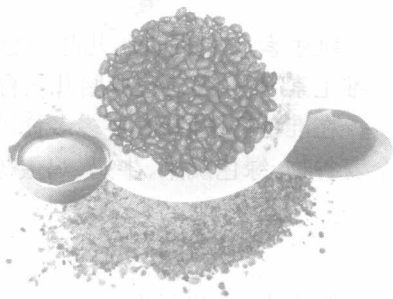
√ 维生素 D

维生素 D 最大的作用就是促进钙、磷的吸收。许多妈妈盲目地补钙、磷，食用多种含钙、磷的食物和药剂，但却始终不见效，这都是因为吸收不到位。所以，维生素 D 的摄入直接影响到钙的吸收，是补钙的关键。

补充维生素 D 的方法很多，比如多晒太阳，将皮下的脱氢胆固醇转化为维生素 D，多食用富含维生素 D 的食物，如牛奶、富脂鱼、蛋、黄油等。

√ 维生素 E

维生素 E 是补充卵子营养的食物，能够促进卵子的发育，增强生殖能力，预防怀孕之后的流产、早产以及妊娠纹的出现。有怀孕需要的夫妻，应在怀孕前半年开始，双方都添加维生素 E 食物，如小麦胚芽、蛋黄、花生、菜油等，或者服用维生素 E 胶囊，但剂量应遵从医嘱，否则会引起腹泻、高血压等病症。



小麦胚芽、蛋黄、花生富含维生素 E

√ 水

水分是人体所需的营养之一，能促进人体的新陈代谢，特别对于准备怀孕的女性来说，每天饮水应至少 2000 毫升，夏季 2500 毫升，以白开水为佳，还可以适当加入盐，避免体液排出造成的盐分不足。



营养操练 UP 班



午餐菜品之一

枸杞羊肾粥

原料/调料:

枸杞 450 克, 羊肉 200 克, 粳米 200 克, 羊肾 1 对, 葱末, 盐适量。

制作方法:

1. 将羊肾洗净, 剁成末; 枸杞洗净, 放在一边备用。
2. 将粳米、羊肾、枸杞放入砂锅内用文火熬成粥。
3. 待肉、米熟烂时撒入葱末即可。



羊肾有助于治疗因为肾阳虚而造成的排卵障碍

营养锦囊

羊肾具有促进卵泡发育的功能, 有助于治疗因为肾阳虚而造成的排卵障碍, 适合准备怀孕的女性食用, 但羊肉夏季不宜多食。



午餐菜品之二

毛豆暖宫鸡丁

原料/调料:

鸡胸肉 200 克, 毛豆 100 克, 胡萝卜 20 克, 人参 10 克, 熟地 6 克, 肉桂 5 克, 白术 5 克, 干姜 2 克, 淀粉 15 克, 香油 10 克, 盐适量。

制作方法:

1. 将干姜, 人参, 白术, 熟地过水洗净, 放入锅内, 加入适量的水, 用旺火煮沸, 再改小火煮约 15 分钟, 加入肉桂, 煮约 2 分钟, 将汤汁滤出。
2. 将鸡肉切丁, 加入药材汁、淀粉拌匀; 将胡萝卜切丁。
3. 将清水在锅内烧开, 放入胡萝卜、毛豆煮约 2 分钟, 捞起, 用冷水冲凉, 沥干水分。
4. 将油锅烧热, 放入鸡丁, 炒至约 8 分熟, 盛起再将毛豆、胡萝卜放入锅内, 淋上药材汤汁, 焖煮约 5 分钟, 加入鸡丁, 拌炒至熟, 加盐调味, 并淋上香油即可。



此菜可改善子宫寒冷、赤带、白带、手脚冰冷

营养锦囊

此菜可改善子宫寒冷、赤带、白带、手脚冰冷，准备怀孕的女性要多食用此菜，可使子宫温度升高，适合受精卵着床。



晚餐菜品之一

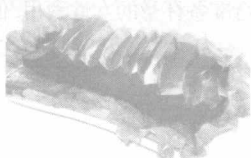
清炒猪血

原料/调料:

猪血 600 克, 姜末 8 克, 料酒 5 克, 味精, 盐适量。

制作方法:

1. 将猪血切成大块, 放入开锅水中氽过, 捞出, 滤干水分, 再切成小块。
2. 将油锅烧热, 至 7 成热, 放入猪血、料酒、姜末、盐, 翻炒均匀。
3. 起锅放入味精即可。



猪血是养血、补血的首选食物

营养锦囊

医学上认为, 父母的血是胎儿孕育的基础, 所以在准备孕育宝宝之前, 女性应多食用养血补血的食物。猪血是补充人体阴血的佳选, 特别适用于血虚的女性。



晚餐菜品之二

莲子猪肚汤

原料/调料:

莲子 100 克, 猪肚 1 块, 炖料 1 包, 味精, 盐适量。

制作方法:

1. 将猪肚洗净, 放入莲子, 然后将猪肚两端扎紧, 加入炖料, 一同放入锅中, 用文火炖煮。
2. 见猪肚熟烂后, 加入盐、味精即可。



猪肚有补充脂肪的功效

营养锦囊

猪肚能补充脂肪, 莲子能补气养血, 二者炖煮成的汤有健脾益气的功效, 治疗女性因脾虚而导致的排卵障碍。