

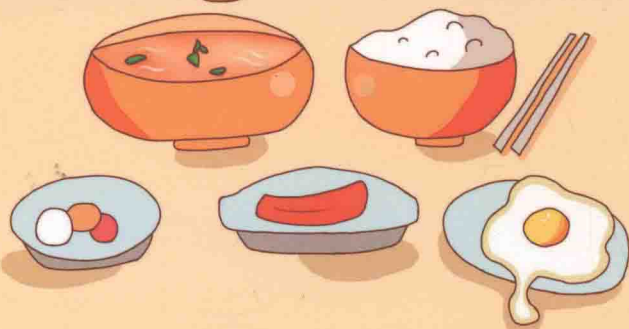
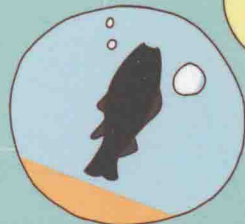
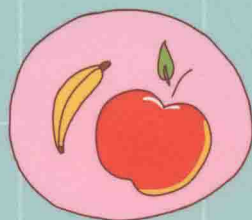
怀孕40周这样吃 不长肉生得顺

怀孕就是一场旅行，怎能没有美食相伴？营养专家教你“享瘦”美食！

湖南省妇幼保健院

妇女保健科营养学副主任医师

杨桂莲 主编





汉竹编著·亲亲乐读系列

怀孕40周这样吃 不长肉生得顺

杨桂莲 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 40 周这样吃 不长肉生得顺 / 杨桂莲主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.7 (2019.1 重印)

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8027-6

I. ①怀… II. ①杨… III. ①孕妇—营养卫生 IV. ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 035451 号



中国健康生活图书实力品牌

怀孕 40 周这样吃 不长肉生得顺

主 编 杨桂莲
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 苑 然 魏 娟 张 瑜 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 19
字 数 150 000
版 次 2017年7月第1版
印 次 2019年1月第4次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8027-6
定 价 49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



孕1月

孕1月饮食宜忌 20

宜补充叶酸	20
宜每天1杯牛奶	20
宜吃嫩玉米	20
不宜过多补充叶酸	21
不宜吃街边小吃	21
不宜喝浓茶和咖啡	21

孕1~2周 22

第1~2周助孕食材	22
花生	22
西蓝花	22
香菇	23
虾	23

第1~2周专家推荐食谱 24

1 花生红枣紫米粥	24
2 花生红薯汤	24
3 什锦西蓝花	24
4 糯米香菇饭	25
5 蔬菜虾肉饺	25

6 紫菜虾皮豆腐汤	26
7 香椿芽拌豆腐	26
8 排骨汤面	27
9 牛肉饼	27
10 彩椒炒牛肉	27

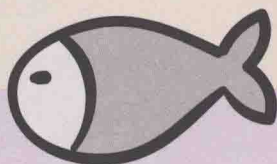
孕3~4周 28

第3~4周补血食材 28

红枣	28
菠菜	28
乌鸡	29
猪血	29

第3~4周专家推荐食谱 30

1 红枣鸡丝糯米饭	30
2 菠菜炒鸡蛋	30
3 乌鸡滋补汤	31
4 板栗烧仔鸡	31
5 猪血鱼片粥	31





孕2月

孕2月饮食宜忌.....34

宜适量吃些豆类食品.....	34
宜每天吃1个苹果.....	34
宜吃鱼, 宝宝更聪明.....	34
不宜全吃素食.....	35
不宜强迫自己进食.....	35
不宜挑食、偏食.....	35

孕5周.....36

第5周安胎食材.....	36
葵花子.....	36
玉米.....	36
油菜.....	37
鲈鱼.....	37

第5周专家推荐食谱.....	38
1 葵花子酥球.....	38
2 排骨玉米汤.....	38
3 冬笋香菇扒油菜.....	39
4 鲈鱼豆腐汤.....	39
5 莲子芋头粥.....	39

孕6周.....40

第6周缓解孕吐食材.....	40
柠檬.....	40
苹果.....	40
草莓.....	41
全麦面包.....	41
西红柿.....	42
黄瓜.....	42
豇豆.....	43
生姜.....	43

第6周专家推荐食谱.....44

1 鲜柠檬汁.....	44
2 水果拌酸奶.....	44
3 蛋醋止呕汤.....	45
4 西红柿面片汤.....	45
5 蘸酱菜.....	46
6 葡萄姜蜜茶.....	46
7 糖醋胡萝卜.....	47
8 烤全麦三明治.....	47

孕7~8周.....48

第7~8周提高免疫力食材.....48

橙子.....	48
火龙果.....	48
银耳.....	49
牛肉.....	49

第7~8周专家推荐食谱.....50

1 橙子胡萝卜汁.....	50
2 橙香鱼排.....	50
3 火龙果酸奶汁.....	51
4 银耳羹.....	51
5 银耳花生汤.....	52
6 肉片粉丝汤.....	52
7 陈皮卤牛肉.....	53
8 西红柿炖牛肉.....	53



孕3月



孕3月饮食宜忌 56

宜补充维生素 E.....	56
宜每周食用一两次猪肝.....	56
宜补充 DHA.....	57
宜经常吃香蕉.....	57
宜饮食粗细搭配.....	57
不宜吃腌制食品.....	58
不宜用水果代替正餐.....	58
不宜多吃西瓜.....	58
不宜过量进食肉类.....	59
不宜多吃山楂.....	59

孕9~10周 60

第9~10周补钙食材.....	60
海带.....	60
豆腐.....	60
奶酪.....	61
虾皮.....	61
第9~10周专家推荐食谱.....	62
1 海带焖饭.....	62
2 棒骨海带汤.....	62
3 香菇豆腐塔.....	63

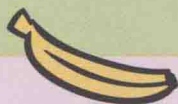
4 豆腐馅饼.....	63
5 奶酪烤鸡翅.....	64
6 奶酪蛋汤.....	64
7 虾皮豆腐.....	65
8 虾皮紫菜汤.....	65

孕11~12周 66

第11~12周益智食材.....	66
松仁.....	66
芝麻.....	66
鸡蛋.....	67
核桃.....	67
黄豆.....	68
鳕鱼.....	68
三文鱼.....	69
海参.....	69

第11~12周专家推荐食谱..... 70

1 肉蛋羹.....	70
2 咸蛋黄炒饭.....	70
3 牛奶核桃粥.....	71
4 松仁爆鸡丁.....	71
5 海带烧黄豆.....	72
6 柠檬煎鳕鱼.....	72
7 鱼头豆腐汤.....	73
8 海参豆腐煲.....	73





孕4月



孕4月饮食宜忌.....76

宜用食物预防妊娠斑.....	76
宜食用抗辐射的食物.....	76
宜正确吃酸.....	76
不宜多吃火锅.....	77
不宜过量补钙.....	77
不宜吃生鱼片.....	77

孕13周.....78

第13周健齿食材.....	78
牛奶.....	78
猪肉.....	78
银鱼.....	79
黑芝麻.....	79

第13周专家推荐食谱.....80

1 奶油白菜.....	80
2 蒸嫩丸子.....	80
3 银鱼豆芽.....	81
4 黑芝麻米糊.....	81
5 黑芝麻饭团.....	82
6 彩椒炒腐竹.....	82
7 奶香菜花.....	83
8 西葫芦饼.....	83

孕14周.....84

第14周补碘食材.....	84
紫菜.....	84
海带.....	84
海蜇.....	85
蛤蜊.....	85

第14周专家推荐食谱.....86

1 白萝卜海带汤.....	86
2 海带鸡蛋卷.....	86
3 海蜇拌双椒.....	87
4 芦笋蛤蜊饭.....	87
5 洋葱炒鱿鱼.....	87

孕15周.....88

第15周预防妊娠斑食材.....88

猕猴桃.....	88
大米.....	88
哈密瓜.....	89
胡萝卜.....	89

第15周专家推荐食谱.....90

1 猕猴桃酸奶.....	90
2 水果酸奶吐司.....	90
3 什锦沙拉.....	91
4 胡萝卜小米粥.....	91
5 开心果百合虾.....	91

孕16周.....92

第16周缓解胀气食材.....92

金橘.....	92
白萝卜.....	92
杨梅.....	93
山药.....	93

第16周专家推荐食谱.....94

1 糖渍金橘.....	94
2 大丰收.....	94
3 杨梅果酱.....	95
4 山药粥.....	95



孕5月



孕5月饮食宜忌.....98

宜多晒太阳, 补充维生素D	98
宜合理安排饮食	98
宜吃芹菜缓解失眠	98
不宜吃太多过冷的食物	99
不宜饮食太咸, 防止孕期水肿	99
不宜只吃精米精面	99

孕17周.....100

第17周补硒食材	100
南瓜	100
芦笋	100
蘑菇	101
鱿鱼	101

第17周专家推荐食谱.....102

1 芦笋口蘑汤	102
2 南瓜油菜粥	102
3 五仁大米粥	103
4 松仁鸡肉卷	103
5 什锦海鲜面	103

孕18周.....104

第18周补铁食材	104
鸡肝	104
鸭血	104
瘦肉	105
樱桃	105

第18周专家推荐食谱.....106

1 盐水鸡肝	106
2 鸡肝枸杞汤	106
3 青椒炒鸭血	107

4 洋葱炒牛肉丝	107
----------------	-----

5 银耳樱桃粥	107
---------------	-----

孕19周.....108

第19周壮骨食材.....108

羊奶	108
芝麻酱	108
海米	109
鳊鱼	109

第19周专家推荐食谱.....110

1 羊奶核桃粥	110
2 芝麻酱拌苦菊	110
3 牛奶大米粥	111
4 海米白菜	111
5 家常焖鳊鱼	111

孕20周.....112

第20周明目食材.....112

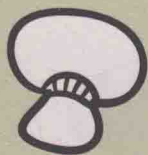
芒果	112
玉米	112
枸杞子	113
羊肝	113

第20周专家推荐食谱.....114

1 芒果橙子苹果汁	114
2 芒果西米露	114
3 核桃仁枸杞紫米粥	115
4 炆胡萝卜丝	115
5 哈密瓜奶昔	116
6 黑芝麻圆白菜	116
7 羊肝胡萝卜粥	117
8 玉米胡萝卜粥	117



孕6月



孕6月饮食宜忌.....120

宜用孕妇奶粉补充营养.....	120
宜多吃绿叶蔬菜.....	120
宜喝煮开的豆浆.....	121
宜多吃西红柿.....	121
宜吃一些全麦制品.....	121
不宜吃久存的土豆.....	122
晚餐“三不宜”.....	122
不宜用沸水冲调营养品.....	122
不宜多吃鱼肝油.....	123
不宜吃饭太快.....	123

孕21周.....124

第21周预防便秘食材.....	124
香蕉.....	124
红薯.....	124
油麦菜.....	125
茼蒿.....	125
第21周专家推荐食谱.....	126
1 拔丝香蕉.....	126
2 牛奶香蕉木瓜汁.....	126
3 炒红薯泥.....	127
4 麻酱油麦菜.....	127
5 清炒茼蒿.....	127

孕22周.....128

第22周去水肿食材.....	128
梨.....	128
冬瓜.....	128
红豆.....	129
白菜.....	129

第22周专家推荐食谱.....130

1 牛奶梨片粥.....	130
2 虾肉冬瓜汤.....	130
3 红豆西米露.....	131
4 红豆双皮奶.....	131
5 大米绿豆猪肝粥.....	131

孕23周.....132

第23周预防贫血食材.....132

葡萄.....	132
桃子.....	132
猪肝.....	133
鳊鱼.....	133

第23周专家推荐食谱.....134

1 腐竹玉米猪肝粥.....	134
2 鱼香猪肝.....	134
3 红烧鳊鱼.....	135
4 牛奶水果饮.....	135
5 黑芝麻拌菠菜.....	135

孕24周.....136

第24周预防腿抽筋食材.....136

排骨.....	136
虾仁.....	136
鸡肉.....	137
羊肉.....	137

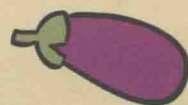
第24周专家推荐食谱.....138

1 黄豆莲藕排骨汤.....	138
2 虾仁豆腐.....	138
3 香菇鸡片.....	139
4 芹菜牛肉丝.....	139
5 鸭血豆腐汤.....	139





孕7月



孕7月饮食宜忌.....142

宜选对食物预防焦虑.....	142
宜保证充足的饮水量.....	142
宜多吃含钙食物防抽筋.....	142
不宜体重增长过快.....	143
不宜饮食过咸.....	143
不宜太贪嘴.....	143

孕25周.....144

第25周控制血糖食材.....	144
紫甘蓝.....	144
莲藕.....	144
洋葱.....	145
莴笋.....	145
第25周专家推荐食谱.....	146
1 桂花紫山药.....	146
2 白萝卜莲藕汁.....	146
3 海米炒洋葱.....	147
4 莴笋猪肉粥.....	147
5 香干炒芹菜.....	147

孕26周.....148

第26周缓解失眠食材.....	148
芹菜.....	148
蜂蜜.....	148
小米.....	149
牛奶.....	149
第26周专家推荐食谱.....	150
1 芹菜茼蒿汁.....	150
2 芹菜杨桃汁.....	150
3 橘子西红柿汁.....	151

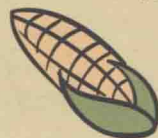
4 核桃黑芝麻糊.....	151
5 山药奶肉羹.....	151

孕27周.....152

第27周预防感冒食材.....	152
柚子.....	152
青椒.....	152
黑豆.....	153
鸡肉.....	153
第27周专家推荐食谱.....	154
1 西红柿柚子汁.....	154
2 青椒银耳拌豆芽.....	154
3 黑豆饭.....	155
4 糙米橘皮柿饼汤.....	155
5 莲藕橙汁.....	156
6 生姜葱白红糖汤.....	156
7 香菇炖鸡.....	157
8 银耳鸡汤.....	157

孕28周.....158

第28周保持心情愉悦食材.....	158
土豆.....	158
香蕉.....	158
深海鱼.....	159
西柚.....	159
第28周专家推荐食谱.....	160
1 土豆炖牛肉.....	160
2 土豆饼.....	160
3 香蕉银耳汤.....	161
4 虾泥馄饨.....	161





孕8月

孕8月饮食宜忌.....164

宜增强抗过敏能力	164
宜适量吃猪腰	164
宜吃全麦面包	164
不宜吃高热量的食物	165
不宜食用糯米甜酒	165
不宜完全忌吃盐	165

孕29周.....166

第29周美肤食材	166
板栗	166
胡萝卜	166
猕猴桃	167
西红柿	167
第29周专家推荐食谱	168
1 板栗扒白菜	168
2 橙子胡萝卜汁	168
3 果香猕猴桃蛋羹	169
4 西红柿炖豆腐	169
5 草莓汁	169

孕30周.....170

第30周乌发食材	170
黑芝麻	170
核桃	170
腰果	171
虾	171
第30周专家推荐食谱	172
1 黑芝麻花生粥	172
2 黄瓜腰果虾仁	172
3 清蒸大虾	173
4 香煎三文鱼	173
5 香椿苗拌核桃仁	173

孕31周.....174

第31周预防早产食材	174
鲤鱼	174
菠菜	174
牡蛎	175
蛤蜊	175
第31周专家推荐食谱	176
1 鲤鱼木耳汤	176
2 鲤鱼红枣汤	176
3 牡蛎粥	177
4 蛤蜊豆腐汤	177
5 猪肝拌菠菜	177

孕32周.....178

第32周缓解胃灼热食材	178
面食	178
红萝卜	178
花生	179
山药	179
第32周专家推荐食谱	180
1 玉米香菇虾肉饺	180
2 红烧冬瓜面	180
3 花生紫米粥	181
4 小米山药粥	181
5 蜜汁山药条	181





孕9月



孕9月饮食宜忌 184

宜吃零食调节情绪	184
宜警惕食物过敏	184
宜适量吃麦片	185
宜坚持少食多餐	185
宜营养均衡防高危妊娠	185
不宜单吃红薯	186
不宜孕晚期天天喝浓汤	186
不宜吃膨化食品	187
不宜吃马齿苋	187
不宜吃煎得太焦的鸡蛋	187

孕33周 188

第33周增强孕力食材	188
口蘑	188
扇贝	188
南瓜子	189
猪肝	189

第33周专家推荐食谱 190

1 西蓝花烧双菇	190
2 什锦甜粥	190
3 猪肝烩饭	191
4 猪肝拌黄瓜	191
5 紫薯山药球	191

孕34周 192

第34周缓解水肿食材	192
豌豆	192
南瓜	192
黄瓜	193
芹菜	193

第34周专家推荐食谱 194

1 鸡蛋玉米羹	194
2 香油芹菜	194
3 羊肉冬瓜汤	195
4 紫菜包饭	195

孕35周 196

第35周补锌食材 196

猪瘦肉	196
苹果	196
白菜	197
金针菇	197

第35周专家推荐食谱 198

1 莴笋猪肉粥	198
2 瘦肉菜粥	198
3 苹果玉米汤	199
4 珊瑚白菜	199
5 双鲜拌金针菇	199

孕36周 200

第36周缓解产前焦虑食材 200

西蓝花	200
西红柿	200
香瓜	201
红枣	201

第36周专家推荐食谱 202

1 西红柿面疙瘩	202
2 牛奶香蕉糊	202
3 香蕉香瓜沙拉	203
4 鸡脯扒小白菜	203
5 红枣枸杞茶	203





孕 10 月



孕 10 月饮食宜忌 206

宜饮食清淡	206
宜坚持少食多餐原则	206
宜稳定情绪	206
不宜暴饮暴食	207
不宜剖宫产前吃东西	207
不宜剖宫产前进补人参	207

孕 37 周 208

第 37 周分娩止血食材 208

鸡肝	208
菜花	208
莲藕	209
芦笋	209

第 37 周专家推荐食谱 210

1 鸡肝粥	210
2 香菇炒菜花	210
3 莲藕炖牛腩	211
4 糖醋莲藕	211
5 芦笋鸡丝汤	211

孕 38 周 212

第 38 周预防产后贫血食材 212

银耳	212
猪腰	212
鸭血	213
豆腐皮	213

第 38 周专家推荐食谱 214

1 三色补血汤	214
2 冬瓜淮山药腰片汤	214
3 尖椒炒鸭血	215

4 豆腐皮粥	215
--------------	-----

5 香酥鸽子	215
--------------	-----

孕 39 周 216

第 39 周储备能量食材 216

大米	216
玉米	216
土豆	217
香蕉	217

第 39 周专家推荐食谱 218

1 菠萝虾仁炒饭	218
2 陈皮海带粥	218
3 牛肉土豆饼	219
4 绿豆薏米粥	219
5 小米面茶	219

孕 40 周 220

第 40 周助产食材 220

蜂蜜	220
苹果	220
酸奶	221
糙米	221

第 40 周专家推荐食谱 222

1 蜜汁南瓜	222
2 酥蜜粥	222
3 苹果葡萄干粥	223
4 酸奶草莓露	223
5 丝瓜虾仁糙米粥	223

附录 224

产后瘦身这样吃	224
---------------	-----

新妈妈最爱的产后瘦身餐	226
-------------------	-----



汉竹编著·亲亲乐读系列

怀孕40周这样吃 不长肉生得顺

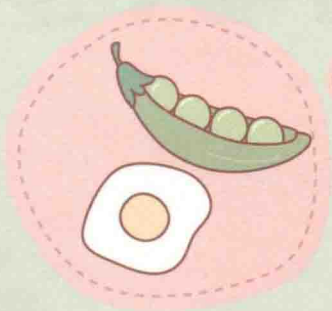
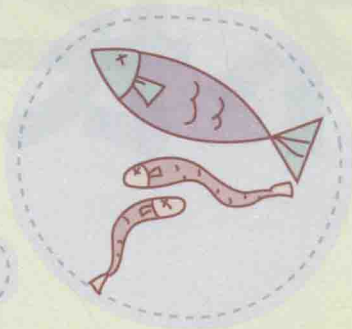
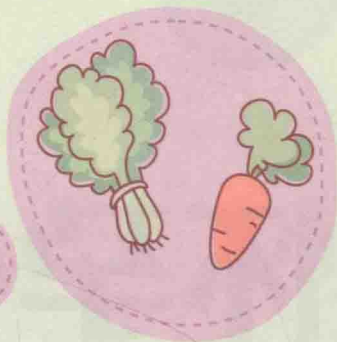
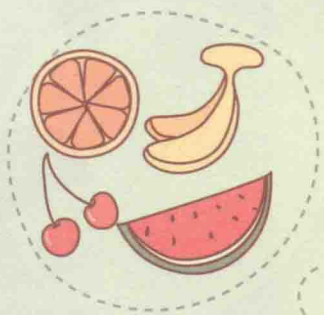
杨桂莲 主编



汉竹图书微店

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

“怀孕 40 周，孕妈妈饮食有哪些宜忌？”

“各个阶段需要哪些营养，怎么吃？”

“孕期贫血，吃什么，怎么吃？”

“孕期怎样控制体重？”

.....

怀孕这件事，好像让孕妈妈突然有了盔甲，也突然有了软肋。

怀孕到底怎么吃能营养均衡，又能不长肉生得顺，孕妈妈不免心生困惑。

本书以怀孕 40 周吃什么为基础，每周都有一类主题食材，列举有相关功效的常见食材，并推荐简单易学的美味食谱。此外，为帮助孕妈妈应对各种孕期不适，本书贴心奉上缓解不适的各类小妙招。还有每月饮食宜忌，每周所需的营养及胎宝宝发育状况，让孕妈妈感受到无时无刻的陪伴，让她不再茫然无头绪，不再“选择困难”。

孕妈妈吃什么不用愁，长胎不长肉，怀得好生得顺，轻轻松松度过孕期每一天。

孕妈妈要避免走入哪些误区？

膳食中如果缺乏脂肪，可导致胎宝宝体重不增加，并影响大脑和神经系统发育。孕妈妈每天需要摄入约60克的脂肪，每天2个核桃、25克植物油，再加1把松子或瓜子基本就可以满足需要。切忌不可摄入过多，以免引起孕妈妈体重增加过快。

误区一：补钙就要多喝骨头汤

为了补钙，有的孕妈妈便猛喝骨头汤。其实，喝骨头汤补钙的效果并不理想。骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被人体的肠胃吸收。如果喝了过多骨头汤，反而可能引起孕妈妈身体不适。

误区二：孕妈妈为控制体重拒绝脂肪

在怀孕阶段尤其不应该拒绝脂肪，因为脂肪对胎宝宝神经系统以及细胞膜的形成是必不可少的。接下来，我们又有有一个疑问。在孕期，不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸都要吃吗？答案是肯定的，因为胎宝宝需要各种类型的脂肪。当然，还有一点需要提醒：不要忽视了暗藏的脂肪，如果在烹饪的菜肴中已经含有了脂肪，那就可以不用再额外添加了。

误区三：盲目购买营养保健品

价格昂贵的营养品一定比普通食物好吗？孕妈妈在选择营养品时，应该先考虑自己的身体是否需要，而不是盲目听从销售人员的推荐，许多营养品的吸收效果并不比普通食物更好，有些营养品甚至根本不适合孕妇食用。孕妈妈在决定购买营养品前，最好先咨询一下产科医生或营养师。

误区四：以保健品代替正常饮食

为了加强营养，一些孕妈妈每天补充很多营养品，诸如蛋白粉、复合维生素、钙片、铁剂、孕妇奶粉等。大量营养品下肚，一些孕妈妈就认为自己的营养已经足够了，一日三餐凑合一下也没关系。其实这样做反而对身体不利，补养还是以膳食为主，一日三餐搭配合理，是可以不用额外服用保健品的。