

北京协和医院营养专家倾力打造

北京协和医院营养科主任
北京营养学会常务理事
中华医学会北京分会临床营养专业委员会
中国烹调协会营养执委

马方 编著

孕产期 营养 全书

★全彩图解★详尽说明

不知道怎么“补”，不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，“补”错了怎么办？……这些困扰准妈妈和新妈妈的问题在书中全有答案。

中国轻工业出版社



孕产期
营养
全书

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养全书/马方编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.01

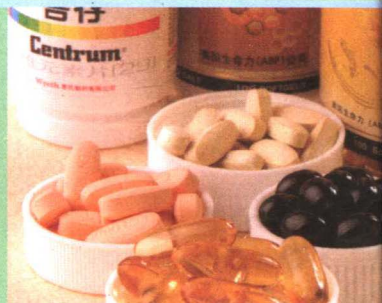
ISBN 978-7-5019-6005-7

I. 孕… II. 马… III. ①孕妇—营养卫生 ②产妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第086056号



孕产期 营养全书



策划编辑: 王恒中 责任编辑: 黄 曦 责任终审: 滕炎福
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 穆 丽 文字编辑: 卜 超 张海媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第2次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 20

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6005-7/TS·3502 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71090S0C102ZBF

在此特别感谢“领先”健康母婴系列图书的专家
编写组为作品得以顺利出版所付出的辛勤努力，
并向你们的敬业精神及专业水准致敬！

THANKS

特别感谢 ▶▶▶



感谢读者选择了

国内顶级名医、一线营养专家
&
专业资深的书业策划团队

合力打造的孕婴类书籍

出品人 耿潇男
策划人

gxnrehcbook@vip.sina.com

感谢读者选择了中国高品质的生活丛书，诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、精美的孕育健康书籍。等待你的来信哦！

美食类图片摄影：杨跃祥

菜肴总监制：张奔腾

菜品制作：徐晓辉 林全德 韩继成
赵国宁 吕 健 咸树勇
高 伟

可爱书
送给你



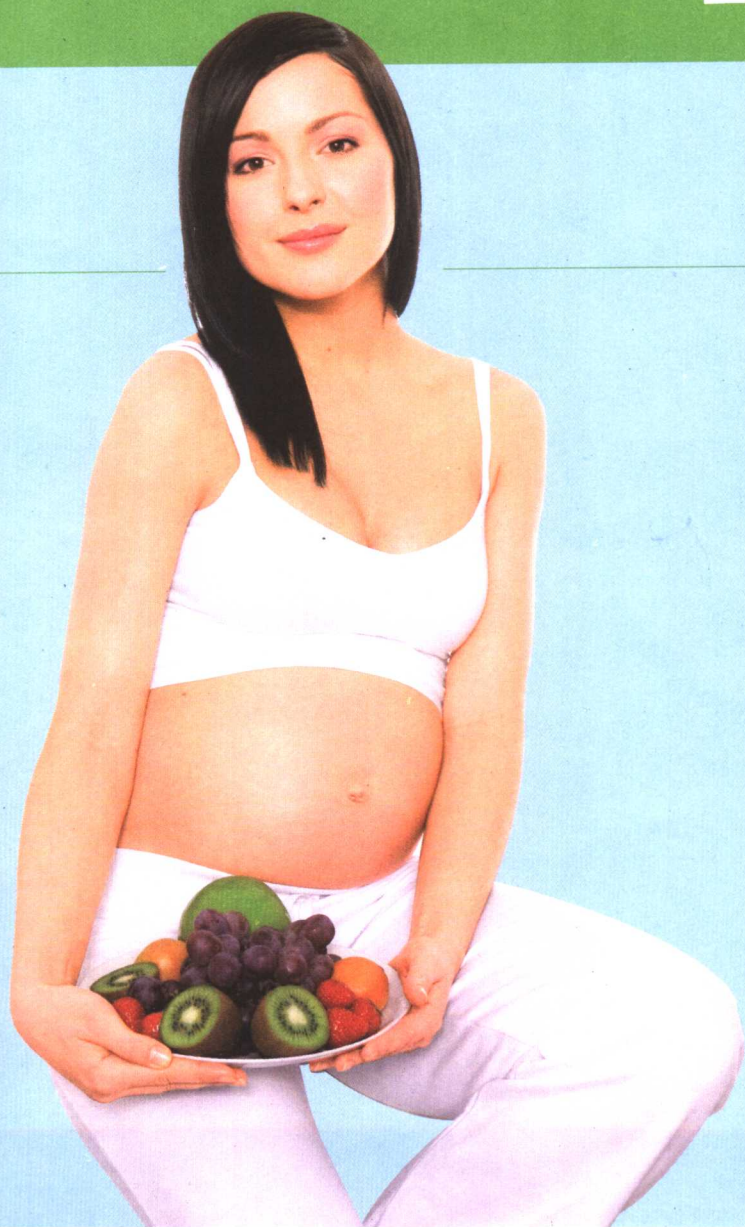
孕产期营养全书

请沿虚线剪下

北京协和医院营养科主任
北京营养学会常务理事
中华医学会北京分会临床营养专业委员
中国烹调协会营养执委

马方 编著

孕产期 营养 全书



 中国轻工业出版社

邂逅这本书是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日，在 _____ (城市) 的 _____ 书店。



记录下自己

当时的心情吧……



盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，在宝宝的成人礼上，这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



为宝宝的未来

写下寄语……

深深地感谢 >>

注：以下排名不分先后！因出镜模特人数众多，若署名有遗漏，还望谅解！

- 感谢“领先”健康母婴系列图书的编创团队为作品得以顺利出版而付出的历时 **18** 个月的辛勤努力！

- 感谢中国协和医科大学、北京协和医院 **3** 位资深专家的权威执笔与悉心创作！在此，向你们的敬业精神与专业水准致敬！
他们是：徐蕴华大夫、徐景葵大夫、马方大夫。



- 感谢 **29** 位孕妈咪的美丽出镜！尤其是我们跟踪拍摄的特邀模特吴慧小姐和赵立翌小姐，你们克服了孕程中的各种生理不适，全力配合拍摄，为图书留下了宝贵的影像资料。能够见证你们生命中最特殊、最动人的时刻，对我们来说是一次多么珍贵的品读生命的机会，谢谢你们！

她们是：赵立翌、吴慧、王昭颖、王莉、沈蕾、干文纹、施媛媛、张旖、王冠琦、马莉、吴骏、吕敏、管晓伟、陈雪芬、王阿芳、陈默、徐静、郭玮、余静、陆云、贾红樱、曹子君、曾颖、郭艳、高峰、郝雅萍、谢雯、黄艳、祁洁



- 感谢 **71** 位宝宝模特的天真出镜和“本色”演出！无论是喜、是乐、是哀、是怒，绽放在宝宝们丝毫未沾染世故尘埃的小脸上，竟然都如此动人。能够在镜头中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们健康成长！

他们是：曹倩宁、曹雨阳、查显科、陈浩然、陈可容、陈明希、陈奕涵、陈卓然、豆豆、方天爱、顾烨尘、管文博、桂云龙、郭泽宇、胡丰悦、黄诚彬、黄蕊菲、蒋加恒、解子祺、李湔崢、李嘉禾、李明益、李忻怡、李宗正、梁格格、林宸禾、林佳荧、刘缪希、刘姝儿、刘心诺、刘馨乐、刘屹彬、刘奕、陆帝彤、吕章煌、墨墨、潘予涵、琪琪、乔依依、沙思若、沈悦岑、王博阳、王皓宇、王佳妮、王嘉齐、王睿尧、王天怡、吴祺宇、武姝含、西优理、夏雪宸、徐戈、徐靖枫、徐杨米多、徐翊宸、杨舒睿、杨云帆、杨子涵、张博涵、张佳仪、张天月、张惟妙、张惟肖、张炜晨、张玉尧、赵宸、赵思媛、赵益、赵逸文、周峴益、朱尚昱蕊



- 感谢 **19** 位爸爸模特！尤其是我们的特邀模特杨锦强先生，面容中颇有几分刘德华的帅气，而在拍摄现场对娇妻的百般呵护更是让人动容。正因有了爸爸模特们难能可贵的参与拍摄，“好丈夫”“好父亲”的形象才得以在图书中一展其美好禀赋和深邃爱心。虽说是母婴孕育类读物，男性怎能缺席？

他们是：杨锦强、张有滨、杨起、顾侃、乔冬、周华伟、林斌、赵庆磊、韦庆、刘齐国、徐向阳、陆建、陈坚、潘阳、杨超、陈广喧、方祖浩、黄晋、杨彬



- 感谢在书店、超市、妇产医院邂逅的读者朋友、孕妇朋友！你们配合我们填写了 **1200** 份调查问卷，最后有效回收 691 份，正是这些问卷为我们带来了宝贵的第一手材料，为我们的书稿编创工作提供了更明晰的方向和最宝贵的资讯。

- 感谢摄影师陈广义先生！你独特的创作理念和精湛的技术让宝宝们在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

- 感谢这18个月来对“孕”与“育”这个主题的深入解读，让我更加靠近生命的真义，获得温暖。

出品人 耿满男
策划人

2007年7月

孕期营养 同步方案

8

孕前3个月 造个健康新生命·····	10
孕1月 播种生命的种子·····	14
孕2月 幸福与不安的交织期·····	18
孕3月 轻松度过害喜期·····	22
孕4月 进入怀孕的黄金期·····	26
孕5月 感受鲜活的小生命·····	30
孕6月 孕期不适一扫而光·····	34
孕7月 “孕动”进行时·····	38
孕8月 坚持就是胜利·····	42
孕9月 分娩准备期·····	46
孕10月 胜利就在眼前·····	50
特别关注1：控制体重与保持健康·····	54
特别关注2：孕期营养不良早克服·····	60



孕期所需20种明星营养素 64

蛋白质	66
脂肪	68
维生素B ₁	70
维生素B ₂	72
维生素B ₃	74
维生素B ₆	76
维生素B ₁₂	78
维生素C	80
维生素D	82
维生素E	84
维生素K	86

维生素A	88
β -胡萝卜素	90
叶酸	92
DHA	94
钙	96
铁	98
锌	100
碘	102
纤维素	104
特别关注：禁忌食品黑名单	106

孕期常见症状的饮食调养方案 108

孕期呕吐	110
孕期贫血	112
孕期便秘	114
腹胀腹痛	116
孕期失眠	118

孕期水肿	120
妊娠高血压综合征	122
妊娠糖尿病	124
下肢静脉曲张	126
特别关注1：警惕先兆流产、习惯性流产	128
特别关注2：缩短产程、有助分娩的食疗	130

产后常见症状的饮食调养方案 132

产后胃口不开·····	134
产后出血·····	136
产后虚弱·····	138
产后乳汁不足·····	140
产后恶露不净·····	142
产后恶露不下·····	144
产后水肿·····	146

产后腹痛·····	148
产后便秘·····	150
产后痛风·····	152
特别关注1：回奶·····	154
特别关注2：消除妊娠纹·····	156
特别关注3：产后恢复身材·····	158

产后关键食材 164

生姜·····	166
猪肝·····	168
红枣·····	170
当归·····	172
鸡肉·····	174
红糖·····	176

木瓜·····	178
胡麻油·····	180
黑木耳·····	182
红豆·····	184
花生·····	186
牡蛎·····	188

安胎养胎饮食 190

安胎饮食要均衡·····	192
养胎膳食要合理·····	194

第七章

Chapter

7

孕产期饮食
红绿灯 198

孕产期适宜的饮食·····	200
孕产期饮食禁忌·····	208
孕产期营养饮食误区·····	218
孕期专家连线·····	220

第八章

Chapter

8

孕产期保健
宜与忌 222

孕产期适宜的保健·····	224
孕产期保健禁忌·····	228

第九章

Chapter

9

孕产期用药
指南 230

孕期用药、检查需谨慎·····	232
产后用药要小心·····	239



第一章 >>



孕期营养 同步方案

新 生 命 的

孕育与诞生，

为“妈妈”这个神圣伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。

十月怀胎，

这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这段特殊时期中，

请你不用担心，

有我们的营养专家、孕育专家、心理专家与你一路同行。





营养





3 Months before Pregnancy

孕前

3个月

造个健康新生命

完整的孕期，应该扩充到12个月，包括孕前3个月准备期。在准备怀孕期间，将自己的身心健康都维持在最佳状态，才能保障将来有一个顺利的孕育过程，并且孕育出一个健康、聪明的宝宝。

营养方案

Plan

为了创造一个健康的新生命，未来的爸爸、妈妈从现在开始就该做好迎接小宝宝的心理和物质准备了。在饮食方面，你们从现在开始排除身体内毒素，不要吸烟、喝酒，加强体育锻炼，激发生命活力，并增强各种营养，为以后的受孕做好各方面准备。在日常生活中，可以多食用含有优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素的食品，尤其注意补充钙、铁、碘、维生素A、维生素C、维生素E及叶酸等。



营养问答

Q&A

Q 孕前营养不良会有什么后果？

A: 随着生活水平的提高，现在的“营养不良”概念，不是指吃不饱、吃不好的饥饿营养不良，而是指因为饮食搭配不当或挑食、偏食的不良饮食习惯引起的营养素缺乏而导致的营养不良。孕前营养不良，体内各种营养素储备不足，会影响胚胎的发育，如果孕后再不能及时补充营养，胎宝宝不能从母体摄入足够的营养素，胎宝宝的发育就会受到很大限制，影响宝宝一生的健康。

Q 叶酸增补剂都有哪些？该多吃哪些富含叶酸的食物？

A: 叶酸增补剂有玛特纳、斯利安、爱乐维等，服用它们是为身体补充叶酸最直接的方法。应该从怀孕前3个月开始口服，直至怀孕后3个月。富含叶酸的食物有动物肝脏、肾脏、菠菜、鱼、蛋、谷、豆制品及坚果等。

丈夫的责任

Duty

创造良好的受孕环境：最佳的环境包括宜人 的气候、清洁的居所、清新的空气，这都有利于精卵结合着床和胎宝宝的生长发育。还要求夫妻双方感情融合、思想统一、步调一致，在经济和心理方面做好必要的准备。

受孕时间：选择夫妻双方智商最高、情绪高涨、精力饱满、体力充沛的时机受孕，有助于创造高质量的胚胎，从而孕育出健康、聪明的后代。

调整不良的生活方式：禁止吸烟、喝酒、熬夜、不节制性生活等。

孕期调和剂：以后的早孕反应使准妈妈身体不舒服，情绪低落，准爸爸要做好调和剂的角色，使准妈妈心情舒畅。

营养锦囊

Ideas

主副食合理搭配，多样化

多吃瘦肉、蛋奶类、鱼虾及海产品、肝脏、豆类及豆制品、五谷杂粮、新鲜绿色蔬菜、时令水果等。注意不偏食、不挑食、不依赖滋补品进补。

还可多吃富含纤维素食物，如全麦面包、糙米、花生米、韭菜、芹菜、无花果等。虽然可以通过均衡的饮食来满足所有的营养需要，但以前如果出现过贫血，或有过节食减肥的经历，或是有体内脂肪堆积过多等营养失调现象，则要多加注意饮食搭配。

重点补充营养素

你在怀孕前应当对自己的营养状况作一全面了解，可请医生帮助诊断，从而有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素如蛋白质、钙、铁、锌、铜、维生素等。

禁忌

不要随意购买维生素、矿物质或中药来滋补，这样可能会导致用药过量。例如在孕早期，维生素A服用过量会造成胎儿先天畸形。

如果丈夫精液中精子活力过低，除多吃富含锌的食物外，可用补锌药物，常用的有硫酸锌糖浆或片剂，每天服用300毫克，1~3个月为1个疗程。但要注意补锌不可过量，过量补锌反而会抑制精子的产生。

TIPS

为避免早孕反应对身体摄取营养造成的损失，你可以在孕前多注意摄取身体储存量较低的一些营养素，多食用一些富含叶酸、锌、铁、钙的食物，为孕早期胚胎正常发育打下坚实的基础。清瘦的女性，应注意增加优质蛋白质和富脂食物的摄取，如鸡、鸭、鱼、肉类、蛋奶类、豆类、豆制品。肥胖的女性，应在积极进行减肥运动的同时，控制热量摄取，少吃油腻、甜腻食品，争取将体重减到正常。



本月特别关注

Focus

叶酸在体内参加很多重要物质，如蛋白质、核酸、血红蛋白的合成，因而对细胞分裂和生长有着重要的作用。如果叶酸严重缺乏会造成巨脑细胞贫血，在孕早期会影响胎宝宝大脑和神经系统发育，可造成无脑儿、脑积水和脊柱裂，还可以导致流产及早产等。

我国卫生部建议，所有育龄妇女从怀孕前3个月到怀孕后3个月末，应每天口服0.4毫克的叶酸增加剂，以防胎宝宝神经畸形的发生。但是，用量每天不超过1毫克。

5种体质孕前饮食调养方案

Plan

怀孕,对每一位想做母亲的女性都是一项重大考验,在心理上、物质上都要有充分的准备,最为重要的是要有健康的身体,这样才有条件顺利受孕,担起“十月怀胎”的重任。因此,在你决定怀孕前最好先去医院做一次身体全面检查,排除器质性疾病,然后结合月经情况,以气、血、阴、阳为重要法则,辅以调肝、补肾、健脾进行孕前调养。这样,可以使你做母亲的愿望更加顺利地实现。

1. 阳虚体质调养方案

阳虚体质特征

- 形体偏胖,精神状态不好,总没精打采。
- 面色灰暗,缺少光泽。
- 经常感到身体疲惫,没有力气,喜欢躺着。
- 怕冷,手脚经常发凉。
- 浑身无力,懒得说话,语调低微。
- 口中乏味,不喜欢喝水,喜欢喝热饮。
- 大便偏稀,小便多。

饮食调养要点

饮食上应注意少吃寒性、生冷的食物。



饮食调养妙方

虫草全鸡

材料:冬虫夏草10克,老母鸡1只

调料:姜、葱、胡椒粉、食盐、黄酒各适量

做法:

1. 将老母鸡杀好去毛、内脏洗净,鸡头劈开后纳入虫草10枚扎紧。
2. 余下的虫草与葱、姜一同放入鸡腹中,放入罐内,再注入清汤。
3. 加盐、胡椒粉、黄酒,上笼蒸1.5小时,出笼后去姜、葱,加味精调味即可。

功效:补肾助阳,调补冲任。

2. 阴虚体质调养方案

阴虚体质特征

- 形体偏瘦,面色偏红。
- 时常午后感觉烘热,口燥咽干。
- 舌红,苔少或干。
- 喜欢喝冷饮。
- 易心烦急躁,夜寐不安或梦多。
- 大便偏干。

饮食调养要点

饮食上多食黑木耳、藕汁等清热、凉血、止血的食物。



饮食调养妙方

淡菜薏仁墨鱼汤

材料:淡菜60克,干墨鱼100克,薏仁30克,枸杞15克,猪瘦肉100克

调料:盐适量

做法:

1. 将墨鱼浸软,洗净,连其内壳切成4~5段。
2. 淡菜浸软后,洗净;猪瘦肉亦洗净切块。
3. 把三者一齐入砂锅,加薏仁、枸杞、清水适量,大火煮沸后,文火煮3小时,最后加盐调味即可。

功效:滋阴补肾。