

孕期营养全指南

营养师专业推荐



瘦身好孕

100道瘦孕料理

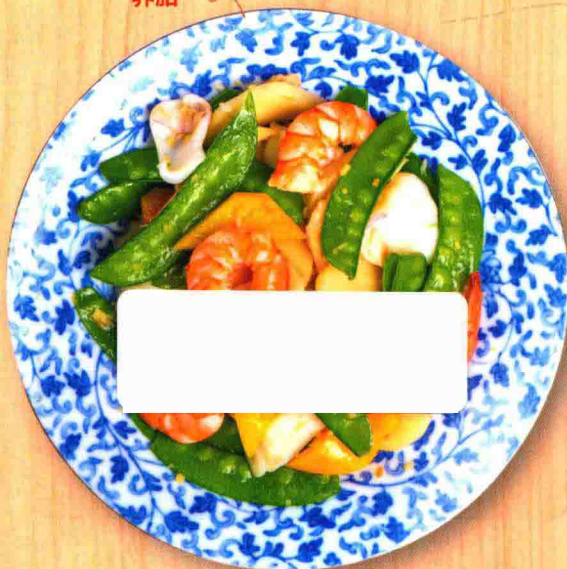


孙晶丹 编著

轻松
瘦孕



完美
养胎



孕期
营养



低油
少盐



健康
美味



养胎好选择，瘦孕真简单

想要胖宝不胖妈，跟着营养师这样吃就对了
不用忌口的美味，让妈妈维持孕期标准体重
少油少盐多健康，营养美味更加分



扫一扫，视频同步学

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

孕期营养全指南



瘦身好孕

100道瘦孕料理

孙晶丹 编著

轻松
瘦孕



完美
养胎



孕期
营养



低油
少盐



健康
美味



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身好孕 100 道瘦孕料理 / 孙晶丹编著. -- 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 9
(孕期营养全指南)
ISBN 978-7-5372-6681-9

I. ①瘦… II. ①孙… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 179445 号

瘦身好孕 100 道瘦孕料理

SHOUSHEN HAORYUN 100 DAO SHOYUN LIAOLI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 白霞

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 200 毫米 × 200 毫米 24 开

印 张 6

字 数 54 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版

印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

养胎瘦孕原则：均衡摄取五大类食物

P017

芋头粥

炖煮到又松又软的芋头，
香浓软滑的口感让人停不下来。



五谷根茎类

五谷根茎类食物是孕妈咪热量的主要来源，其中五谷饭、糙米饭等粗粮以及根茎类食物，更是富含膳食纤维与矿物质，用来取代精致的白米饭，是不错的选择。



P108

牛蒡炒肉丝

牛蒡是健康的食材，
怀孕的孕妈咪多吃牛蒡，
还可以预防便秘的产生。



P126

蜜汁甜藕

清香的莲藕，
遇见浓郁的桂花香气，让人忍不住一口接一口。

P016

海鲜粥

用海洋的丰富营养，
提供孕妈咪滋补养胎的养分。



奶蛋豆鱼肉类

奶蛋豆鱼肉类是孕妈咪蛋白质和钙质的主要来源。蛋白质是胎儿生长发育的基本原料，对大脑的发育尤为重要；钙质则有助于胎儿骨骼的发展，必须均衡摄取。



P069

蚝油鸡柳

鸡肉口感黏稠滑顺，
秋葵富含叶酸，最适合孕妈咪养胎时期食用。



P066

铁板豆腐

蕴含丰富的蛋白质，外脆内软的口感，
让人难以忘怀的好滋味。

P024

枸杞皇宫菜

艳红的枸杞，点缀于翠绿的皇宫菜之间，让人有大快朵颐的冲动。



蔬菜类

蔬菜含有丰富的维生素 C，有助于构成一个强健的胎盘，使胎儿预防感染，并帮助铁质的吸收。其中深色蔬菜所含的叶酸，更是胎儿中枢神经系统发育所必需的营养素。



P099

鲜蔬虾仁

山药滋补脾胃，
虾仁清淡爽口，
是易于消化的一道菜。



P121

凉拌素什锦

色彩缤纷的蔬菜拼盘，
是膳食纤维的大集合。



P090

菠萝苦瓜鸡汤

浓郁的汤头蕴含食材精华，
增添孕妈咪养胎元气。

水果类

水果中含有丰富的纤维素，孕妈咪多吃水果可以预防便秘的发生，并补充维生素 C。但要注意避免食用太甜的水果，以免摄取过多的糖分，造成身体的负担。



P128

木瓜牛奶

木瓜牛奶香气浓郁，所含的木瓜酶能帮助消化，
对孕妈咪很有帮助喔！



P122

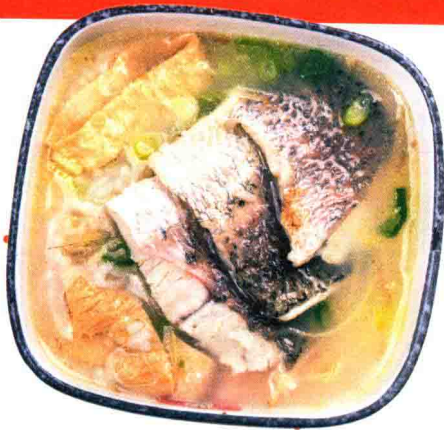
西红柿蒸蛋

蒸蛋香气弥漫，
蕴含着微微的西红柿酸甜香味，
让孕妈咪越吃越美丽。

P019

鲜滑鱼片粥

鱼肉柔软无刺，粥品浓郁香醇，
就是要孕妈咪齿颊留香。



油脂类

在孕期中油脂的摄取很重要，像是动物性油脂有鸡油、鱼油、猪油等；植物性油脂，像是橄榄油、芝麻油，或是核桃、花生等坚果类食物。



P033

南瓜炒肉丝

蔬菜与猪肉的结合，
有丰富的钙质与蛋白质，
巩固孕妈咪跟胎儿的健康。



P048

鸡肉饭

白饭淋上鸡汁香气浓郁，
让人忍不住多吃几碗。

CONTENTS

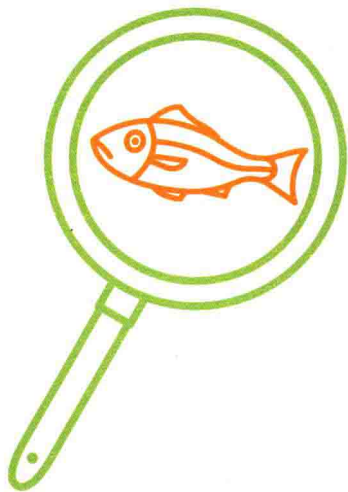
Part

1



孕期聪明吃，胖宝不胖妈

- 002 养胎瘦孕饮食原则
- 003 五谷根茎类食材推荐
- 004 奶蛋豆鱼肉类、油脂类及坚果类食材推荐
- 005 蔬菜类、水果类食材推荐
- 006 孕期少吃 8 大类食物
- 008 容易造成流产的食材



Part

2



怀孕初期养胎瘦孕饮食安排

- 010 怀孕初期多多补充：叶酸、维生素 B₁₂
- 011 怀孕初期养胎瘦孕 1 日食谱
- 012 鲑鱼炒饭
- 013 西蓝花炖饭
- 014 竹笋瘦肉粥
- 015 香菇瘦肉粥
- 016 海鲜粥
- 017 芋头粥
- 018 菠菜蛤蜊粥
- 019 鲜滑鱼片粥
- 020 白菜排骨汤
- 021 菠菜鱼片汤
- 022 金针芦笋鸡丝汤
- 023 小白菜丸子汤
- 024 枸杞皇宮菜
- 025 鲜笋炒鸡丝
- 026 蒜蓉空心菜
- 027 姜丝龙须菜
- 028 蚝油芥蓝
- 029 开阳白菜
- 030 丝瓜金针菇
- 031 丝瓜熘肉片
- 032 香煎鸡腿南瓜
- 033 南瓜炒肉丝
- 034 金钱虾饼
- 035 豆苗炒虾仁
- 036 海味时蔬
- 037 蘑菇鸡片
- 038 鲜虾芦笋
- 039 虾仁豆腐
- 040 香烤鲑鱼
- 041 冬瓜炖肉
- 042 菠菜炒肉末

Part

3

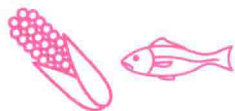


怀孕中期养胎瘦孕饮食安排

- 044 怀孕中期多多补充：钙质、维生素 D
- 045 怀孕中期养胎瘦孕 1 日食谱
- 046 蛋黄花寿司
- 047 海鲜炒饭
- 048 鸡肉饭
- 049 荷兰豆肉片面
- 050 猪骨西红柿粥
- 051 香菇蛋花粥
- 052 肉末菜粥
- 053 小银鱼粥
- 054 牡蛎豆腐汤
- 055 紫菜豆腐汤
- 056 鲜虾豆腐汤
- 057 鲜虾冬瓜汤
- 058 蛤蜊汤
- 059 蛤蜊瘦肉海带汤
- 060 百合甜椒鸡丁
- 061 百合炒肉片
- 062 三杯杏鲍菇
- 063 菠菜炒鸡蛋
- 064 木耳炒白菜
- 065 木耳炒肉丝
- 066 铁板豆腐
- 067 海参豆腐煲
- 068 菠萝鸡球
- 069 蚝油鸡柳
- 070 秋葵炒虾仁
- 071 金沙茭白
- 072 六合菜
- 073 鹌鹑蛋茼蒿豆腐羹
- 074 菠菜鸡煲
- 075 肉炒三丝
- 076 山苏炒小鱼干

Part

4

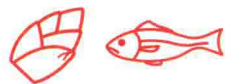


怀孕后期养胎瘦孕饮食安排

- 078 怀孕后期多多补充：铁质、蛋白质
- 079 怀孕后期养胎瘦孕 1 日食谱
- 080 猪肝炒饭
- 081 木须炒面
- 082 南瓜胡萝卜牛腩饭
- 083 红烧牛肉饭
- 084 牛肉粥
- 085 生姜羊肉粥
- 086 豆腐牛肉粥
- 087 海鲜菇菇粥
- 088 牛肉蘑菇汤
- 089 牛肉萝卜汤
- 090 菠萝苦瓜鸡汤
- 091 金针菇油菜猪心汤
- 092 白萝卜海带排骨汤
- 093 海带芽味噌鲜鱼汤
- 094 清炒包菜
- 095 清蒸茄段
- 096 虾仁炒萝卜
- 097 虾米炒海参
- 098 虾皮烧豆腐
- 099 鲜蔬虾仁
- 100 翡翠透抽
- 101 砂仁鲈鱼
- 102 猪肉芦笋卷
- 103 豆腐肉饼
- 104 菠菜炒牛肉
- 105 肝烧菠菜
- 106 姜丝炒肚丝
- 107 莲藕炖牛腩
- 108 牛蒡炒肉丝
- 109 芹菜炒肉丝
- 110 猪肉炖豆角

Part

5



养胎瘦孕小点心

- 112 莲藕排骨汤
- 113 冬瓜干贝汤
- 114 肉片粉丝汤
- 115 肉丝银芽汤
- 116 雪菜笋片汤
- 117 山药冬瓜汤
- 118 干贝丝烩娃娃菜
- 119 板栗白菜
- 120 山药香菇鸡
- 121 凉拌素什锦
- 122 西红柿蒸蛋
- 123 五彩干贝
- 124 南瓜煎饼
- 125 南瓜糯米球
- 126 蜜汁甜藕
- 127 蜜枣南瓜
- 128 木瓜牛奶

Part

6



养胎瘦孕 Q&A

- 130 孕妈咪的主食需要注意哪些事项？
- 130 孕妈咪在外进食吃得太咸怎么办？
- 130 孕妈咪可以吃巧克力吗？
- 131 不爱吃肉的孕妈咪能不能用蛋白质粉来补充蛋白质呢？
- 131 孕妈咪可以吃含草酸的食物吗？
- 131 孕妈咪可以吃火锅吗？
- 132 如果不小心吃了易导致流产的食物该怎么办？
- 132 孕吐严重时，孕妈咪是否可以不要吃早餐？
- 132 怀孕早期需要补充孕妈咪奶粉吗？
- 133 如何判断和预防孕妈咪营养过剩？
- 133 孕妈咪可以喝咖啡吗？
- 133 孕妈咪小腿抽筋就是缺钙吗？
- 134 怎么吃能缓解孕妈咪的焦虑情绪？
- 134 患有妊娠糖尿病的孕妈咪该怎么吃？
- 135 孕妈咪何时吃水果较合适？
- 135 不爱吃鱼的孕妈咪可以吃鱼肝油吗？
- 135 临产的饮食该怎么安排？





Part

孕期聪明吃， 胖宝不胖妈

小小生命在孕妈咪体内开始孕育之初，就具有感知能力。孕妈咪的健康、情绪、饮食等都关系着宝宝的生长发育。常言道，一人吃两人补，如何吃得好又吃得巧，能胖宝但不胖妈呢？让我们赶快来看看以下的介绍吧。

怀孕月份

1~10月

养胎瘦孕饮食原则

1. 供给足够的热量与营养素

按照孕妈咪每日膳食中热量和各种营养素供给量的标准，合理调配膳食，使每日进食的食物种类齐全，数量充足。尤其注意补充孕妈咪较易缺乏的钙、铁、维生素D和B族维生素等。

2. 选择食物要多样化

每日膳食中应包括粮谷、动物性食物、蔬菜水果、牛奶及乳制品等食物，并轮流选用同一类中的各种食物。这样既可使膳食多样化，又可使各种食物在营养成分上达到互补作用。另外，同时要注意膳食的季节性变化。

3. 进食时要保持适量

每餐应有一定的饱足感，既要避免胃肠负担过重，又要不出现饥饿感，每餐饭菜的组成最好兼具粗糙和精致、固体和液体、浓缩和稀薄的食物，使身体能均匀消化吸收。

4. 调整合理的膳食制度

把整天的食物定质、定量、定时地合理分配。三餐的热量分配要合理，全天的热量分配以早餐25%~30%、中餐40%、晚餐30%~35%为宜。如果由于消化道功能降低，胎儿、子宫增大后挤压胃肠道，可根据孕妈咪的具体情况，适当减少餐次和调整进食数量。

5. 注意膳食的感官状态

适宜的烹调以减少营养素的损失为主，并尽量做到膳食色诱诱人、香气扑鼻、味道鲜美、外型美观，以刺激食欲，促进食物的消化与吸收。

特殊体质
孕妈咪
饮食建议



1. 素食孕妈咪

孕妈咪长期吃素不利于胎儿健康发展，因此对于容易缺乏的营养素要多加补充，如钙质—豆浆、豆腐等豆制品，锌—杏仁果、未精制的五谷杂粮等，铁—核仁类、南瓜类等，维生素D—乳酪、多晒太阳等，维生素B12—啤酒酵母、乳制品等。

2. 妊娠糖尿病孕妈咪

妊娠糖尿病孕妈咪要维持血糖值平稳和避免酮酸血症发生，因此餐次的分配非常重要。因为一次进食大量食物会造成血糖快速上升，且孕妈咪空腹太久时，容易产生酮体，所以建议少量多餐，将每日应摄取的食物分成5~6餐。睡前要补充点心，避免晚餐与隔天早餐的时间相距过长。

3. 妊娠高血压孕妈咪

妊娠高血压孕妈咪要控制体重正常增加，因此在热量摄取上要特别小心。每日烹调用油约20毫升，少吃动物脂肪。禽类、鱼类和大豆类可保护心血管、改善孕期血压，应多吃。每日盐分不宜超过2~4克，酱油不宜超过10毫升。多吃蔬菜、水果及牛奶，并在晚期补充钙片。如肾功能异常则必须控制蛋白质的摄取量。

怀孕月份

1~10月

五谷根茎类食材推荐

五谷根茎类食物是怀孕期间孕妈咪热量的主要来源，如米饭、面条、面包、馒头、麦片、红薯、土豆、玉米、山药等。

据卫生福利部国民健康署（注：台湾地区医疗机构）发布，孕妈咪在五谷根茎类方面，每日建议摄取量为2~3.5碗，怀孕后期增加0.5碗；其中如果是未精制类可摄取1~1.5碗，如糙米、荞麦、燕麦等；精制类可摄取1~2碗，如白米、面条等；怀孕后期增加0.5碗。

碗为一般家用饭碗，容量为240毫升，重量为可食重量。1碗=4份，糙米饭1碗（200克）=全荞麦、全燕麦80克=全麦大馒头1又1/3个（100克）=全麦土司1又1/3片（100克）=白米饭1碗=熟面条2碗。

怀孕时无节制地吃，最容易胖到孕妈咪。可以依照孕妈咪怀孕前的体重来调整。若原本体重较轻者，其增加量可较多，若为原来体重较重者则其增加量不宜太多，应配合怀孕期间的体重增加曲线来摄取足够的热量。自怀孕中期起，每日需增加300大卡热量。

建议怀孕期间体重增加，以每周增加0.5千克，孕期总体重增加10~14千克为宜。怀孕初期的体重建议增加1~2千克即可；怀孕中期平均增加5~6千克；怀孕后期体重增加稍稍减缓，平均增加4~6千克即可。

糯米
(特别推荐)



糯米营养丰富，含有淀粉、钙、磷、铁、维生素B1及维生素B2等成分。有温胃、补中益气、补肺健脾、止泻及补益胃肠等功能，能够缓解气虚所致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀感等症状，对妊娠期频尿亦有好的食疗效果。

红薯
(特别推荐)



红薯含维生素A、维生素C、钙、磷、铁等营养素，可与鱼、肉、米面、白糖等酸性食物中和以保持人体酸碱平衡。红薯可补气虚、益气力、健脾胃、强肾阴，还能刺激消化液分泌及胃肠蠕动，达到通便作用，非常适合作为孕妈咪的主食。

怀孕月份

1~10月

奶蛋豆鱼肉类、油脂类及坚果类食材推荐

1. 奶蛋豆鱼肉类

这类食物能提供丰富的蛋白质，可以帮助细胞成长，促进组织生成。孕妈咪饮食中的蛋白质来源建议一半以上来自高生物价的蛋白质，可用优酪乳、优格、起司等代替牛奶。

根据卫生福利部国民健康署发布，孕妈咪在豆蛋鱼肉类方面，每日建议摄取量为4~6份，怀孕后期增加1份；低脂乳品类每日建议摄取1.5份。

豆蛋鱼肉类1份=毛豆50克=无糖豆浆1杯=传统豆腐80克或嫩豆腐半盒(140克)=小方豆干1又1/4片(40克)=鱼35克或虾仁30克=鸡肉30克或猪肉、羊肉、牛腱35克=鸡蛋1颗(55克)

低脂乳品类1份=低脂或脱脂牛奶1杯(240毫升)=低脂或脱脂奶粉3汤匙(25克)。

2. 油脂类及坚果类

动物性油脂因容易引起心血管方面的疾病，所以尽量少用。根据卫生福利部国民健康署发布，孕妈咪在油脂类及坚果类方面，每日建议摄取量为3~6份。1份=黄豆沙拉油、橄榄油、芥花油等各种烹调用油1汤匙(5克)=瓜子1汤匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7克)=花生仁10粒(80克)=黑(白)芝麻1汤匙+1茶匙(10克)=腰果5粒(8克)。

红豆
(特别推荐)



含蛋白质、膳食纤维、钙、铁、镁、锰、锌等营养素，可清热解毒、健脾益胃、通气除烦，还有利尿、止泻、消水肿等功效。其中铁可使人气色红润、补血、促进血液循环、强化体力及增强抵抗力等，是孕妈咪的好伙伴。

芝麻
(特别推荐)



含蛋白质、胡萝卜素、维生素E、B族维生素及钙、磷、铜、锌、硒等营养素。不但浓郁的香气可促进食欲，对骨骼、牙齿及胎儿的发展也有良好的促进作用。内含大量油脂，具有润肠通便的效果，对便秘的孕妈咪有很好的疗效。

蔬菜及水果这两类食材可为孕妈咪提供丰富的维生素及矿物质，这些成分在体内有生理调节的作用，并辅助或参与许多酶的活化及作用。有些食材本身也提供许多酶，对胎儿的生长及发育皆有极大的帮助。

绿色蔬菜类（例如：芹菜、莴笋、西蓝花、荚豆类等）与部分水果（例如：橘子、葡萄、苹果、草莓等）还可提供膳食纤维，可促进胃肠蠕动、帮助排便，避免便秘的发生。因为有饱足感，热量又低，所以体重增加太多的孕妈咪可以用这两类食材来控制。

1. 蔬菜类

根据卫生福利部国民健康署发布，孕妈咪在蔬菜类方面，每日建议摄取量为3~4份，怀孕后期增加1份。1份=煮熟后相当于直径15厘米的盘1碟=收缩率较高的蔬菜如苋菜、红薯叶等，煮熟后约占半碗=收缩率较低的蔬菜如芥蓝菜、西蓝花等，煮熟后约占2/3碗。

2. 水果类

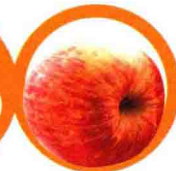
根据卫生福利部国民健康署发布，孕妈咪在水果类方面，每日建议摄取量为2~3份，怀孕后期增加1份。1份=红西瓜1片（365克）或小玉西瓜1/3个（320克）=柑桔1个、木瓜1/3个（190克）=香蕉（大1/2根、小1根，95克）。

木耳
(特别推荐)



含蛋白质、膳食纤维、维生素B2、钙、铁、多种氨基酸及多醣体等营养素，有滋润强壮、清肺益气、益胃、活血化瘀、润燥等功效。对于孕妈咪的便秘、贫血、高血压、腰腿疼痛、手足抽筋、痔疮等症状都有一定的助益。

苹果
(特别推荐)



含多种维生素、膳食纤维、钙、磷、铁、钾、果胶等营养素，以及苹果酸、奎宁酸等多种有机酸类。内含的钾可使体内过多的盐分排出，有助于降血压；有机酸类可刺激胃肠蠕动，和膳食纤维共同作用可利排便，保持大小便畅通。

1. 酸性食物

妊娠早期胎儿的酸度低，酸性物质容易在胎儿组织中大量聚集，影响胚胎细胞正常发育。怀孕 2 周内不要吃。

2. 糖精及含糖精的食物

长期食用会对胃肠黏膜产生强烈刺激，易导致消化不良，造成营养吸收功能障碍，对母体及胎儿都会造成损害。

3. 生冷食物

孕妈咪食用寒凉食物易损伤脾胃，影响消化功能及铁质吸收，并产生腹痛、腹泻等症状。

4. 霉变食品

胎儿各种器官功能尚未完善，霉菌素的侵害可能导致胎儿罹患肝癌、胃癌等，甚至停止发育而导致死胎、流产。

5. 罐头食品

此类食品经高温处理后，食物中的维生素及其他营养成分会受到一定程度的破坏，孕妈咪长期食用会造成营养不良。

6. 速食类食品

泡面等速食类食品缺乏蛋白质、脂肪、维生素等胎儿发育所必需的营养素，会造成胎儿发育迟缓，出生后先天不足。

7. 大补食品

许多补品含有较多激素，孕妈咪滥用会影响胎儿正常成熟并干扰生长发育，可能导致性早熟。

8. 高脂肪食物

孕妈咪长期大量食用此类食物，不仅易导致胆固醇囤积，还会增加催乳激素合成，诱发高血压及罹患结肠癌、乳癌等。



属大热食物，凡是阴虚内热体质及患有热性疾病者都不能食用。孕妈咪大多阴血偏虚，阴虚则产生内热，因此往往会出现口干、便秘、胎热等症状。此时食用桂圆不仅不能保胎，反而容易导致落红、腹痛等先兆性流产症状。



含咖啡碱，会破坏维生素 B₁，使人出现烦躁、疲劳、记忆力减退、便秘等症状，严重时会导致神经组织损伤及浮肿。孕妈咪摄取过量，会影响胎儿骨骼发育，导致四肢畸形，也会增加流产、早产及宝宝体重过轻等风险。

西瓜
(少吃食物)



属寒凉食物，孕妈咪食用后会刺激子宫收缩，会引起头晕、心悸、呕吐等症状，而且其含糖量高，也易导致肥胖。

发霉土豆
(少吃食物)



发霉土豆含有龙葵素毒素，即使用水浸、蒸煮等方式处理也不会消失。孕妈咪长期大量食用，会导致胎儿畸形。

螃蟹
(少吃食物)



属极度寒凉食物，体质虚弱的孕妈咪食用后，可能导致腹痛、腹泻，甚至流产，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。

生鸡蛋
(少吃食物)



含有有害的抗生物素蛋白，大量摄取会阻碍人体对生物素的吸收，使人全身乏力、恶心、呕吐，也易导致腹痛、腹泻。

蜜饯
(少吃食物)



蜜饯制作过程中，会添加大量色素及防腐剂。孕妈咪将这些有害化学物质吃进肚，不仅会损害母体，还会危及胎儿健康。

益母草
(少吃食物)



具有活血化瘀、利尿消肿的功效，会使子宫有明显兴奋作用及强力收缩，孕妈咪食用后，易造成胎儿流产、早产。