

汉竹 ● 亲亲乐读系列

怀孕每天吃什么

左小霞 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

目录

孕早期 15

孕1周 孕妈妈末次月经，胎宝宝还没影儿..... 16

● 本周宜忌	16
1 继续补充叶酸	16
2 用食物排毒	16
3 减少在外就餐	16
4 吃饭速度不宜太快	17
5 不宜吃罐头食品	17
6 不宜偏食肉类	17
● 每天营养餐单	18
三餐 + 两餐	18
科学食谱推荐	18
本周食材购买清单	19
一日三餐举例	20

孕2周 孕妈妈进入排卵期，胎宝宝是枚珍贵的卵子..... 22

● 本周宜忌	22
1 每周吃 1~2 次动物肝脏	22
2 每天喝牛奶	22
3 正确认识排卵期出血	22
4 放松心情、快乐性生活	22
5 不宜多吃橘子	23
6 早餐不宜吃油条	23
7 乳糖不耐受者不宜喝牛奶	23
● 每天营养餐单	24
蛋白质补给：充足、优质	24
科学食谱推荐	24
本周食材购买清单	25
一日三餐举例	26

孕3周 受孕的最好时机，胎宝宝是颗受精卵..... 28

● 本周宜忌	28
1 每日饮食兼顾“五色”	28
2 喝豆浆调激素	28
3 每周至少吃 1 次鱼	28
4 减少接触辐射	28
5 不宜过量食用高糖食物	29
6 不宜多吃泡菜、酸菜	29
7 不宜多吃辛辣食物	29
● 每天营养餐单	30
保证维生素 C 的摄入	30
科学食谱推荐	30
本周食材购买清单	31
一日三餐举例	32

孕4周 孕妈妈子宫有了“租客”，胎宝宝“着床”..... 34

● 本周宜忌	34
1 饮食调理抗疲劳	34
2 暂时停止同房	34
3 谨慎化妆	34
4 不宜轻易用药	35
5 不宜喝碳酸饮料	35
6 不宜吃大补食物	35
● 每天营养餐单	36
安胎保健：维生素 E	36
科学食谱推荐	36
本周食材购买清单	37
一日三餐举例	38

孕5周 孕妈妈开始“害喜”，胎宝宝只有苹果籽那么大..... 40

● 本周宜忌	40
1 吃简单又营养的早餐	40
2 吃苹果缓解孕吐	40
3 吃香蕉镇静安神	40
4 躲开安检那道线	40
5 不宜劳累做家务	41
6 不宜让孕吐影响正常饮食	41
● 每天营养餐单	42
能量来源：碳水化合物	42
科学食谱推荐	42
本周食材购买清单	43
一日三餐举例	44

孕6周 孕妈妈感到慵懒，胎宝宝有了心跳..... 46

● 本周宜忌	46
1 找适当的时机向领导说明	46
2 吃点维生素 E	46
3 要常吃核桃	46
4 不宜急着公布喜讯	47
5 不宜盲目保胎	47
● 每天营养餐单	48
重点补充维生素 B ₂	48
科学食谱推荐	48
本周食材购买清单	49
一日三餐举例	50



孕7周 孕妈妈常常感到饥饿，胎宝宝像橄榄..... 52

● 本周宜忌	52
1 吃黄花菜滋补气血	52
2 健康从全麦早餐开始	52
3 吃香菇增强抵抗力	52
4 远离噪声	52
5 不宜熬夜追剧	53
6 不宜只吃素食	53
7 不宜多吃桂圆	53
● 每天营养餐单	54
不可忽略的锌	54
科学食谱推荐	54
本周食材购买清单	55
一日三餐举例	56

孕8周 孕妈妈子宫变大，胎宝宝初具人形..... 58

● 本周宜忌 58

- 1 吃些抗辐射食物 58
- 2 吃猕猴桃补叶酸 58
- 3 做好防滑措施 58
- 4 缺铁性贫血不宜喝牛奶 58
- 5 不宜用水果代替正餐 59
- 6 不宜太“宅” 59

● 每天营养餐单 60

- 适量补充维生素A 60
- 科学食谱推荐 60
- 本周食材购买清单 61
- 一日三餐举例 62

孕9周 孕妈妈乳房增大，胎宝宝告别胚胎时代..... 64

● 本周宜忌 64

- 1 每天60克粗粮 64
- 2 少量多次吃猪肝 64
- 3 预防“空调病” 64
- 4 避开上班路上的“雷区” 64
- 5 每天1个鸡蛋即可 65
- 6 不可盲目补充铁剂 65
- 7 不宜喝长时间煮的骨头汤 65

● 每天营养餐单 66

- 提高铁的吸收率 66
- 科学食谱推荐 66
- 本周食材购买清单 67
- 一日三餐举例 68

孕10周 孕妈妈情绪起伏大，胎宝宝像个豌豆荚..... 70

● 本周宜忌 70

- 1 吃些健脑益智的食物 70
- 2 交替食用植物油 70
- 3 留意口中的怪味 70
- 4 坦然面对嗜睡、忘事 70
- 5 不宜吃方便面 71
- 6 不宜多喝孕妇奶粉 71

● 每天营养餐单 72

- “脑黄金”——DHA 72
- 科学食谱推荐 72
- 本周食材购买清单 73
- 一日三餐举例 74



孕 11 周 孕妈妈乳头变深，胎宝宝器官发育完善..... 76

● 本周宜忌	76
1 吃芹菜保留芹菜叶	76
2 慎用精油	76
3 准备第 1 次产检	76
4 洗澡不宜超过 15 分钟	77
5 不宜多喝茶	77
● 每天营养餐单	78
尽早开始补钙	78
科学食谱推荐	78
本周食材购买清单	79
一日三餐举例	80

孕 12 周 孕妈妈腰变粗了，胎宝宝学会打哈欠..... 82

● 本周宜忌	82
1 要适量吃黄瓜	82
2 要适量吃鹌鹑肉	82
3 做唐氏筛查	82
4 睡前泡泡脚	82
5 不宜戴隐形眼镜	83
6 不宜随便对付工作餐	83
● 每天营养餐单	84
合理补充脂肪	84
科学食谱推荐	84
本周食材购买清单	85
一日三餐举例	86

孕 13 周 孕妈妈胃口变好，胎宝宝像条小金鱼..... 90

● 本周宜忌	90
1 选择低盐海苔	90
2 适当吃奶酪补钙	90
3 预防妊娠纹	90
4 “做爱做的事”	90
5 不宜吃马齿苋	91
6 不宜多吃黄油	91
7 不宜用饮料代替白开水	91
● 每天营养餐单	92
补碘不可过量	92
科学食谱推荐	92
本周食材购买清单	93
一日三餐举例	94

孕 14 周 孕妈妈容易便秘，胎宝宝长指纹了..... 96

● 本周宜忌	96
1 多吃鲤鱼防水肿	96
2 用小苏打水清洗蔬果	96
3 缓解眼睛干涩	96
4 护理秀发	96
5 脾胃虚寒不宜多吃梨	97
6 不宜吃芦荟	97
7 不宜喝没煮开的豆浆	97
● 每天营养餐单	98
适量补充维生素 D	98
科学食谱推荐	98
本周食材购买清单	99
一日三餐举例	100

孕15周 孕妈妈牙龈红肿，胎宝宝长出胎毛..... 102

● 本周宜忌	102
1 鸭肉富含优质油脂	102
2 搭配玉米吃豌豆	102
3 常备零食在身边	102
4 做好口腔护理	102
5 不宜吃未成熟的番茄	103
6 不宜拔牙	103
7 不宜吃火锅	103
● 每天营养餐单	104
关注维生素 B ₁ 的补充	104
科学食谱推荐	104
本周食材购买清单	105
一日三餐举例	106

孕16周 孕妈妈肚子凸起，胎宝宝偷偷打嗝..... 108

● 本周宜忌	108
1 每次10颗樱桃为宜	108
2 吃西葫芦增进食欲	108
3 饮食调理胃灼热	108
4 不宜穿带钢圈文胸	109
5 不宜多吃宵夜	109
6 不宜服用蜂王浆	109
● 每天营养餐单	110
益智营养素——卵磷脂	110
科学食谱推荐	110
本周食材购买清单	111
一日三餐举例	112

孕17周 孕妈妈容易疲累，胎宝宝非常活跃..... 114

● 本周宜忌	114
1 常吃番茄美容养颜	114
2 适量吃玉米	114
3 穿着孕妇服出门	114
4 左侧卧位睡眠	114
5 不宜吃皮蛋	115
6 不宜拒绝摄入脂肪	115
7 不宜多服鱼肝油	115
● 每天营养餐单	116
每天3份蔬菜+2份水果	116
科学食谱推荐	116
本周食材购买清单	117
一日三餐举例	118



孕 18 周 孕妈妈食欲大增，胎宝宝胎动明显..... 120

● 本周宜忌	120
1 要多吃含钙的食物	120
2 补硒提上日程	120
3 要吃益脑的食物	120
4 宜睡午觉	120
5 不宜经常擤鼻涕	121
6 不宜多吃薏米	121
7 不宜多吃红枣	121
● 每天营养餐单	122
急需补充 α -亚麻酸	122
科学食谱推荐	122
本周食材购买清单	123
一日三餐举例	124

孕 19 周 孕妈妈行动缓慢，胎宝宝和香瓜一样大..... 126

● 本周宜忌	126
1 搭配青椒吃鱿鱼	126
2 要常吃菜花	126
3 换换口味吃些野菜	126
4 去掉戒指和镯子	126
5 不宜吃过冷的食物	127
6 不宜多吃火腿	127
7 不宜多吃盐	127
● 每天营养餐单	128
提高维生素 B ₁₂ 的吸收率	128
科学食谱推荐	128
本周食材购买清单	129
一日三餐举例	130

孕 20 周 孕妈妈感到胎动，胎宝宝感官发育..... 132

● 本周宜忌	132
1 要常吃莴笋	132
2 每周吃点山药	132
3 素食孕妈妈补充牛黄酸	132
4 每周测量 1 次宫高	132
5 洗澡水温不宜超过 38℃	133
6 不宜吃生蚝	133
7 不宜多吃零食	133
● 每天营养餐单	134
增加钙的摄入量	134
科学食谱推荐	134
本周食材购买清单	135
一日三餐举例	136



孕 21 周 孕妈妈上楼会气喘，胎宝宝味蕾形成..... 138

● 本周宜忌	138
1 喝低脂酸奶	138
2 吃煮熟的扁豆	138
3 不同味道食物都要尝尝	138
4 防晒，不做“斑大王”	138
5 不宜加热酸奶	139
6 不宜长期喝纯净水	139
7 不宜吃久放的土豆	139
● 每天营养餐单	140
需要摄入更多的铁	140
科学食谱推荐	140
本周食材购买清单	141
一日三餐举例	142

孕 22 周 孕妈妈行动迟缓，胎宝宝长出指甲..... 144

● 本周宜忌	144
1 常吃香油增进食欲	144
2 搭配鸡蛋吃茼蒿	144
3 要适量吃鸡肉	144
4 要补充热量	144
5 屋内不宜随便摆放花草	145
6 不宜单吃红薯	145
7 不宜吃反季节的食物	145
● 每天营养餐单	146
餐后吃水果补充维生素 C	146
科学食谱推荐	146
本周食材购买清单	147
一日三餐举例	148

孕 23 周 孕妈妈有腹胀感，胎宝宝有了微弱的视觉..... 150

● 本周宜忌	150
1 饮食调理舒缓腹胀感	150
2 按时吃工作餐	150
3 逛街回家后及时洗手	150
4 使用托腹带	150
5 不宜把耳机贴在肚皮上	151
6 不宜用开水冲调营养品	151
7 不宜多吃菠菜	151
● 每天营养餐单	152
补充天然维生素 A	152
科学食谱推荐	152
本周食材购买清单	153
一日三餐举例	154

孕 24 周 孕妈妈眼睛不舒服，胎宝宝对声音敏感..... 156

● 本周宜忌	156
1 多吃一些全麦食物	156
2 饮食控制血糖	156
3 做妊娠期糖尿病检查	156
4 穿孕妇专用的弹性袜	156
5 不宜用电风吹干头发	157
6 不宜吃肉中的脂肪部分	157
7 不宜过量食用黄豆	157
● 每天营养餐单	158
搭配钙补充镁	158
科学食谱推荐	158
本周食材购买清单	159
一日三餐举例	160

孕 25 周 孕妈妈妊娠纹明显，胎宝宝大脑迅速发育····· 162

► 本周宜忌 ····· 162

- 1 适量增加植物油的摄入····· 162
- 2 要重视加餐质量····· 162
- 3 吃对食物防焦虑····· 162
- 4 拍张美美的大肚照····· 162
- 5 不宜和人争吵····· 163
- 6 不宜多吃甘蔗····· 163
- 7 不宜过量吃海鱼····· 163

► 每天营养餐单 ····· 164

- 保证足量 DHA 的供给····· 164
- 科学食谱推荐····· 164
- 本周食材购买清单····· 165
- 一日三餐举例····· 166

孕 26 周 孕妈妈睡眠变差，胎宝宝睁开了眼睛····· 168

► 本周宜忌 ····· 168

- 1 每天 1 把葵花子即可····· 168
- 2 增加谷物和豆类摄入量····· 168
- 3 睡软硬适中的床····· 168
- 4 每天按摩乳头····· 168
- 5 不宜使用口红····· 169
- 6 不宜多吃荔枝····· 169
- 7 妊娠高血压不宜多吃盐····· 169

► 每天营养餐单 ····· 170

- 睡前 1 杯牛奶····· 170
- 科学食谱推荐····· 170
- 本周食材购买清单····· 171
- 一日三餐举例····· 172





孕 27 周 孕妈妈便秘加重，胎宝宝能分辨味道..... 174

● 本周宜忌	174
1 食用红色蔬菜	174
2 饮食调理减轻便秘	174
3 准备宝宝用品	174
4 开始上孕产课	174
5 不宜喝糯米甜酒	175
6 不宜光吃菜	175
7 不宜吃油腻的食物	175
● 每天营养餐单	176
警惕胆固醇偏高	176
科学食谱推荐	176
本周食材购买清单	177
一日三餐举例	178

孕 28 周 孕妈妈出现水肿，胎宝宝会做梦了..... 180

● 本周宜忌	180
1 春天吃点香椿	180
2 每周吃 1~2 次猪腰	180
3 多吃绿叶菜	180
4 保护手腕	180
5 不宜把副乳塞进内衣	181
6 不宜多吃腐竹	181
7 不宜吃未煮熟的土豆	181
● 每天营养餐单	182
每日 6 克盐为宜	182
科学食谱推荐	182
本周食材购买清单	183
一日三餐举例	184

孕 29 周 孕妈妈出现假宫缩，胎宝宝会眨眼了..... 188

● 本周宜忌	188
1 不同种萝卜换着吃	188
2 每次 1 勺芝麻酱	188
3 要继续补铁	188
4 区分真假宫缩	188
5 不宜吃蜜饯	189
6 每天吃坚果不宜超过 50 克	189
7 不宜营养过剩	189
● 每天营养餐单	190
补硒有助降血压	190
科学食谱推荐	190
本周食材购买清单	191
一日三餐举例	192

孕 30 周 孕妈妈脾气变差了，胎宝宝骨骼变硬..... 194

● 本周宜忌	194
1 出门要躲车躲人	194
2 注意胎位	194
3 要常吃金针菇	194
4 要常吃茭白	194
5 不宜多吃洋葱	195
6 不宜多吃山竹	195
7 不宜吃刺激性食物	195
● 每天营养餐单	196
保证每日 300 克主食	196
科学食谱推荐	196
本周食材购买清单	197
一日三餐举例	198

孕 31 周 孕妈妈有时很健忘，胎宝宝体重增加迅速..... 200

● 本周宜忌	200
1 吃香蕉缓解疲劳	200
2 要多吃油质鱼	200
3 对胎宝宝要多听多说	200
4 起床动作要缓慢	200
5 禁止性生活	201
6 不宜吃速冻食品	201
7 不宜饭后马上吃水果	201
● 每天营养餐单	202
少量补铜	202
科学食谱推荐	202
本周食材购买清单	203
一日三餐举例	204

孕 32 周 孕妈妈下腹坠胀，胎宝宝具备呼吸能力..... 206

● 本周宜忌	206
1 要多吃西蓝花	206
2 吃紫色蔬菜预防眼疲劳	206
3 吃煮熟的黑豆	206
4 高龄孕妈妈要回家待产	206
5 不宜常用猪油炒菜	207
6 不宜带“情绪”上班	207
7 不宜独自去产检	207
● 每天营养餐单	208
吃易消化的粥	208
科学食谱推荐	208
本周食材购买清单	209
一日三餐举例	210

孕 33 周 孕妈妈情绪紧张，胎宝宝胎动减少..... 212

● 本周宜忌	212
1 要适当吃零食	212
2 吃新鲜的鳊鱼	212
3 准备待产包	212
4 申请产假	212
5 不宜过量吃李子	213
6 不宜天天喝浓汤	213
7 睡前不宜吃胀气食物	213
● 每天营养餐单	214
坚持补充维生素 C	214
科学食谱推荐	214
本周食材购买清单	215
一日三餐举例	216



孕34周 孕妈妈水肿严重，胎宝宝头入骨盆····· 218

● 本周宜忌 ·····	218
1 定好宝宝的“出生地” ·····	218
2 适量吃牛蒡改善便秘 ·····	218
3 常吃荞麦 ·····	218
4 吃菠萝、樱桃缓解静脉曲张 ·····	218
5 不宜自行在家矫正胎位 ·····	219
6 不宜吃黄芪 ·····	219
7 不宜忌盐 ·····	219
● 每天营养餐单 ·····	220
不偏食挑食 ·····	220
科学食谱推荐 ·····	220
本周食材购买清单 ·····	221
一日三餐举例 ·····	222

孕35周 孕妈妈腹坠腰痛，胎宝宝肾脏工作了····· 224

● 本周宜忌 ·····	224
1 吃银耳补充胶原蛋白 ·····	224
2 常吃黑枣补血 ·····	224
3 常喝紫米粥 ·····	224
4 提前确定谁来照顾月子 ·····	224
5 不宜多吃榴莲 ·····	225
6 不宜多吃板栗 ·····	225
7 不宜在孕晚期大量饮水 ·····	225
● 每天营养餐单 ·····	226
黑色食物防贫血 ·····	226
科学食谱推荐 ·····	226
本周食材购买清单 ·····	227
一日三餐举例 ·····	228

孕36周 孕妈妈临近分娩，胎宝宝可以呼吸了····· 230

● 本周宜忌 ·····	230
1 留出备用钥匙 ·····	230
2 要吃抗氧化性强的食物 ·····	230
3 补充维生素K ·····	230
4 适量吃无花果 ·····	230
5 不宜择日分娩 ·····	231
6 不宜进食过饱 ·····	231
7 不宜多吃冷凉食物 ·····	231
● 每天营养餐单 ·····	232
酸奶富含优质钙 ·····	232
科学食谱推荐 ·····	232
本周食材购买清单 ·····	233
一日三餐举例 ·····	234



孕 37 周 孕妈妈宫缩频率增加，胎宝宝器官发育成熟····· 236

● 本周宜忌 ·····	236
1 要少食多餐 ·····	236
2 吃莲藕缓解便秘 ·····	236
3 温水冲饮蜂蜜 ·····	236
4 选择合适的分娩方式 ·····	236
5 不宜吃过夜的银耳汤 ·····	237
6 待产期间不宜暴饮暴食 ·····	237
7 低血压孕妈妈不宜选择无痛分娩 ·····	237
● 每天营养餐单 ·····	238
每天至少 3 份蔬菜 ·····	238
科学食谱推荐 ·····	238
本周食材购买清单 ·····	239
一日三餐举例 ·····	240

孕 38 周 孕妈妈有点紧张，胎宝宝皮肤光滑····· 242

● 本周宜忌 ·····	242
1 多吃稳定情绪的食物 ·····	242
2 多饮用牛奶 ·····	242
3 控制活动强度和时间 ·····	242
4 准爸爸要“随时待命” ·····	242
5 待产期间少看电视 ·····	243
6 不宜每天吃海带 ·····	243
7 剖宫产前忌吃鱿鱼 ·····	243
● 每天营养餐单 ·····	244
每天补充维生素 B ₁ ·····	244
科学食谱推荐 ·····	244
本周食材购买清单 ·····	245
一日三餐举例 ·····	246

孕 39 周 孕妈妈临近分娩，胎宝宝变安静了····· 248

● 本周宜忌 ·····	248
1 吃清淡的食物 ·····	248
2 产前吃薏米助顺产 ·····	248
3 吃巧克力补充体能 ·····	248
4 检查宝宝的用品是否齐全 ·····	248
5 顺产前不宜补充大量营养 ·····	249
6 提前考虑脐带血的处理 ·····	249
● 每天营养餐单 ·····	250
补锌补铁助力顺产 ·····	250
科学食谱推荐 ·····	250
本周食材购买清单 ·····	251
一日三餐举例 ·····	252

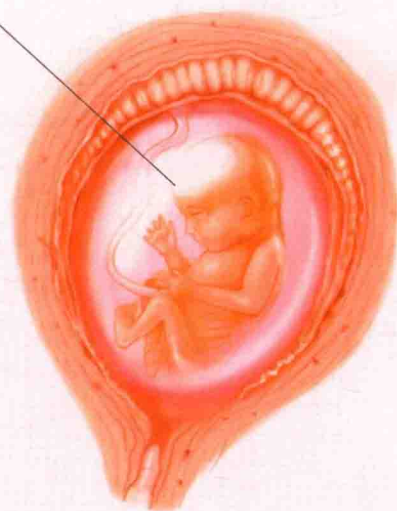
孕 40 周 孕妈妈万分期待，胎宝宝随时降临····· 254

● 本周宜忌 ·····	254
1 吃木瓜预防产后缺乳 ·····	254
2 吃主食为分娩储备能量 ·····	254
3 分娩过程中补充水分 ·····	254
4 警惕过期妊娠 ·····	254
5 分娩时不宜大声喊叫 ·····	255
6 药物催生前不宜吃东西 ·····	255
7 分娩当天不宜吃油腻食物 ·····	255
● 每天营养餐单 ·····	256
蛋白质提高产后乳质 ·····	256
科学食谱推荐 ·····	256
本周食材购买清单 ·····	257
一日三餐举例 ·····	258

- 乳房有点硬，增大明显
- 乳头的颜色变深且很敏感
- 乳晕颜色逐渐加深



- 精子和卵子相遇结合的那刻，胎宝宝的性别就被决定了
- 胎宝宝的心脏跳动最早发生于受精后的第 22 天
- 孕 10 周，胎宝宝的所有器官基本上都已形成，部分器官已经开始工作



- 子宫逐渐增大至拳头般大小
- 孕 3 月末，在下腹部、耻骨联合上缘处可以触摸到子宫底部

孕早期

孕早期是指孕妈妈末次月经后的 12 周，在这期间，你的腹中发生着一场“变革”——小生命从无到有。从现在开始，你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的妈妈，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

1 月	2 月	3 月
卵子  受精卵	受精卵  车厘子	车厘子  李子
这个阶段的胎宝宝还是 1 颗受精卵，到月末，体重会达到 1 克、身长 1 厘米。	本月，胎宝宝会从芝麻大小的受精卵，长成 4 克车厘子大小的小人儿模样。	本月初，胎宝宝正式成为“胎儿”，到本月末，胎宝宝会长到 6 厘米左右、体重约 20 克，相当于 1 颗李子的大小。

孕1周

孕妈妈末次月经，胎宝宝还没影儿

 严格意义上说，现在的你还只是一位准备期的孕妈妈，要以健康的身体和轻松愉悦的心情，等待宝贝的到来哦。

 现在的“胎宝宝”还只是以精子和卵子的“前体”状态，分别存于准爸爸、孕妈妈的体内。

本周宜忌

1 继续补充叶酸

很多孕妈妈已经知道，在准备怀孕前的3个月就应该补充叶酸。其实，280天的孕期里，孕妈妈都需要摄入叶酸。叶酸是胎宝宝神经发育的关键营养素，而孕早期是胎宝宝中枢神经系统生长发育的关键期，如果在此关键期补充叶酸，可使胎宝宝患神经管畸形的危险性降低。

“药补不如食补”是中国人的传统观念，然而补叶酸却是反过来的。中国人的传统烹饪习惯容易破坏食物中的天然叶酸，食补效果因此而大打折扣。也

就是说，服用叶酸增补剂比食补效果更好。

- 最好在医生的指导下，选择、服用叶酸增补剂。

- 孕前长期服用避孕药、抗惊厥药的孕妈妈，以及曾经生下过神经管缺陷宝宝的孕妈妈，应在医生指导下，适当调整每日的叶酸补充量。

- 长期服用叶酸增补剂会干扰体内的锌代谢，锌一旦摄入不足，就会影响胎宝宝的发育，因此在补充叶酸的同时要注意补锌。

2 用食物排毒

孕妈妈现在要适当多喝一些果蔬汁，适量食用海藻类食物、豆芽和韭菜。果蔬汁所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对人体的危害，有利于防病排毒；海带、紫菜等海藻类所含的胶质能促使体内放射性物质随大便排出；豆芽能清除体内致畸物质；韭菜的膳食纤维有助于排出毒素。

3 减少在外就餐

准爸爸和孕妈妈最好减少在外就餐的次数，尽量在家吃饭。一方面，外面餐馆卫生条件参差不齐，饮食健康难以保证；另一方面，餐馆饭菜为了增加鲜味与美味，烹饪调料往往添加过多，口味比较重，而在矿物质和维生素含量方面则往往不足。经常在外就餐，人体所需营养比例易失衡，而菜品中大量的增鲜剂也会影响精子、卵子质量，影响受孕。

4 吃饭速度不宜太快

食物未经充分咀嚼,进入胃肠道之后,与消化液的接触面积就会缩小。食物与消化液不能充分混合,会影响人体对食物的消化、吸收,使食物中的大量营养还未被人体所用就排出体外。久而久之,孕妈妈就得不到足够的营养,造成营养不良,健康势必受到影响。此外,有些食物

咀嚼不够,过于粗糙,还会加大胃的消化负担或损伤消化管道。

5 不宜吃罐头食品

任何危害胎宝宝的食品,孕妈妈都应尽量少吃或者不吃。在罐头的生产过程中,会加入食品添加剂,如甜味剂、香精等,这些人工合成的化学物质会对胚胎组织造成一定的损伤,容易导致畸形。即便是美味可口的

罐头,孕妈妈也要主动克制,尽量远离。另外,罐头食品在制作、运输、存放过程中,如果消毒不彻底或者密封不好,就会造成细菌污染。

6 不宜偏食肉类

在孕早期,孕妈妈最好以清淡、易消化的食物为主,不宜偏食肉类。人体呈微碱状态是最适宜的,如果偏食肉类,会使体内环境趋向酸性,有可能导致胎宝宝大脑发育迟缓。

排骨肉瘦不肥,更容易被消化吸收,与豆角同炖,荤素搭配食用,营养更加均衡。



豆角炖排骨

忌吃
还想吃

偏食肉类的孕妈妈怎么吃

- 避免食用脂肪含量较高的肥肉。
- 减少畜肉的摄入,多食用禽肉和鱼肉。
- 尽量将纯肉类美食(例如红烧肉、可乐鸡翅等)替换成搭配时蔬的荤菜(例如青椒炒肉,鸡肉沙拉等),并且默默提醒自己,每吃一口肉,顺带两口菜,提升时蔬的摄入量。