

妇产科名医 & 母婴护理专家教你吃出好“孕”味

怀孕40周

曹伟 许鼓 贾会云 主编

营养大全



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕40周营养大全 / 曹伟, 许鼓, 贾会云主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5537-5747-6

I. ①怀… II. ①曹… ②许… ③贾… III. ①妊娠期
— 饮食营养学②妊娠期—妇幼保健—食谱 IV.
①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第297136号

怀孕 40 周营养大全

主 编	曹 伟	许 鼓	贾会云
责任编辑	樊 明	葛 昀	
责任编辑	曹叶平	方 晨	

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 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.ppm.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm x 1000mm 1/12
印 张	18
字 数	110 000
版 次	2016 年 12 月第 1 版
印 次	2016 年 12 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5747-6
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



孕育新生命，“食”关重大

Good Nutrition for Good Fetus

当您准备孕育新生命时，您可知道，宝宝的外貌、体形、智商除了和遗传有关之外，和妈妈在孕期的营养也是息息相关的。孕妈妈如果能根据胎儿每个时期的发育情况，摄取适当的营养，就能给宝宝的成长“添砖加瓦”。比方说，胎儿大脑发育的关键期——孕早期和孕晚期，如果孕妈妈能适当多摄入富含DHA、卵磷脂的食物，就能为宝宝的智力发育增加助力；在胎儿骨骼迅速发育的孕中期和孕晚期，孕妈妈多选择富含钙元素和维生素D的食物，可促进胎儿躯干、四肢的发育，为宝宝将来拥有强健的骨骼和高大结实的体格打下良好的基础。并且，您还可以根据对宝宝的期望来选择相应的食物。如果您想让您的宝宝皮肤白嫩细腻，不妨多摄入水果、坚果和牛奶；如果您想让宝宝智商更出众、眼睛明亮如水，那就适当地多吃些海鱼、海虾、核桃、芝麻等富含不饱和脂肪酸的食物；如果您想提供给宝宝足够的蛋白质，可是又不想自己发胖，那就选择鸡肉、鱼肉等高蛋白、低脂肪的食物吧……

孕育新生命，真是“食”关重大。只有均衡合理地饮食，才能为胎儿提供生长发育所需的全部营养，同时也才能为自己补充体力，继而从容地面对孕产期所出现的各种不适。为了最大程度地满足孕妇和胎儿的营养需求，让每一位孕妈妈都能在孕期科学合理地安排自己的饮食，孕产育权威专家和营养学家精心编写了这本《怀孕40周营养大全》。

《怀孕40周营养大全》全面系统地将整个孕期细分为孕前（3个月）、孕期（10个月）两大时期，并根据各个时期孕妈妈的身体状况和胎儿发育的特点，指导孕妈妈的饮食安排。当中不仅指出了每一时期孕妈妈的饮食原则、饮食宜忌，更介绍了该时期需要补充的明星营养素，并针对每一时期孕妈妈可能会出现的不适或疾病，给出饮食调理方案。同时，为了便于读者朋友们实际操作，本书在每一时期都附有精心挑选的食谱。可以说，孕妈妈在饮食上所有的疑惑，在本书中都能找到答案。

接下来，就请您走进孕期奇妙的饮食之旅吧！愿您孕育的宝宝健康、聪明，愿即将或正在经历孕育过程的您健康、美丽！

孕产营养学专家
上海营养学会妇幼营养专业委员会原任委员
上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者

邵玉芬

第一章 孕前3个月：孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

018

一、怀上健康胎儿， 要从孕前积累营养

- 018 1.良好体质是胎儿健康成长的基础
- 019 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备

020

二、孕前体重调适， 让你的孕期更顺利

- 020 1.你的体重影响你的“孕”力
- 021 2.根据体重指数评估你的体重是否达标
- 021 3.根据体重来调整饮食结构

023

三、备孕女性需要补充的营养素

- 023 1.测一测自己缺乏哪种营养素
- 024 2.备孕女性必补的营养素

026

四、备孕男性， 一起为幸“孕”加油

- 026 1.精子的强壮需要恰当的营养助力
- 027 2.备孕男性最需要补充的营养素

030

五、孕前饮食指导

- 030 1.多吃健康食品
- 030 2.多吃黄色食物
- 031 3.停用避孕药后应补充钙及维生素
- 031 4.多吃排毒食物
- 032 5.备孕女性能吃的零食
- 033 6.多摄入助孕食物
- 033 7.外食工作餐也要吃出健康
- 033 8.自带午餐更健康

034

六、孕前饮食红灯： 为幸“孕”扫除营养障碍

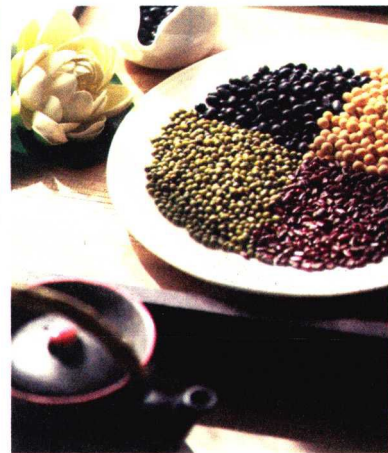
- 034 1.忌：喝水太随意
- 035 2.忌：只吃素食
- 036 3.忌：做“肉食动物”

- 036 4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶
- 038 5.忌：不吃早餐
- 038 6.忌：过度进补
- 039 7.忌：食用不利于受孕的食物
- 042 8.忌：食用遭受污染的食物

043

七、孕前推荐食谱

- 044 蜂蜜鲜萝卜水
- 044 香菇鸡肉粥
- 044 虾仁豆腐
- 045 熘肝尖
- 045 红烧带鱼
- 046 菠菜鸡蛋汤
- 047 素炒三鲜
- 047 甘薯糙米饭



第二章 孕1月（1~4周）：生命的种子开始发芽

The First Month of Pregnancy: The Seed of Life Sprouts

050

一、孕1月饮食指导

- 050 1.孕1月饮食原则
- 050 2.适合孕1月食用的食物
- 051 3.多摄入助孕食物
- 051 4.饮食加调整节
- 052 5.多吃鱼
- 053 6.多喝牛奶
- 053 7.适量吃豆类食品

055

二、孕1月饮食红灯：
为好“孕”扫除营养障碍

- 055 1.忌：滥补维生素★
- 055 2.忌：食用有损健康的蔬菜
- 055 3.忌：偏食★
- 056 4.忌：饮用含咖啡因的饮料
- 056 5.忌：贪吃冷饮



057

三、孕1月明星营养素

- 057 1.叶酸：预防畸形和缺陷儿
- 057 2.蛋白质：人体组织的主要构成元素

058

四、孕1月特别关注

- 058 1.腹痛、腹胀
- 059 2.宫外孕

060

五、孕1月推荐食谱

- 061 大枣山药粥
- 061 橘肉圆子
- 062 糖醋排骨
- 062 板栗烧仔鸡
- 063 甜椒牛肉丝
- 063 五彩蔬菜沙拉

第三章 孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光

The Second Month of Pregnancy: Tired but Happy

066

一、孕2月饮食指导

- 066 1.巧妙饮食以应对早孕反应
- 066 2.注意水、电解质的平衡
- 067 3.尽可能满足蛋白质的需求
- 068 4.多补充维生素和矿物质
- 068 5.不必勉强进食脂肪类食物
- 068 6.多摄入有助于保持好心情的食物
- 068 7.合理饮食，避免便秘或腹泻

070

二、孕2月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 070 1.忌：过食不利安胎的食物 ★

- 070 2.忌：晚餐多吃
- 070 3.忌：饮食饥饱不一
- 070 4.忌：完全吃素食
- 071 5.忌：吃油条

072

三、孕2月明星营养素

- 072 1.碳水化合物：热能供给源
- 073 2.维生素B₁：缓解疲劳、健康肠道
- 074 3.维生素B₂：避免胎儿发育迟缓

075

四、孕2月特别关注

- 075 1.头晕
- 075 2.孕早期疲惫
- 076 3.先兆流产

078

五、孕2月推荐食谱

- 079 莲子甘薯粥
- 079 燕麦南瓜粥
- 079 松仁核桃香粥
- 080 清炒菜花
- 081 香干芹菜
- 081 什锦糙米饭



第四章 孕3月（9~12周）：害喜困扰的时光

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

084

一、孕3月饮食指导

- 084 1.确保矿物质、维生素的供给
- 084 2.注意补钙
- 085 3.多摄入有利胎儿大脑发育的营养素
- 086 4.摄入足够的热能
- 086 5.吃酸有讲究

087

二、孕3月饮食红灯：
为好“孕”扫除营养障碍

- 087 1.忌：营养不良★
- 087 2.忌：过度摄入鱼肝油和含钙食品
- 087 3.忌：过分依赖方便面、罐头等速食食品
- 087 4.忌：食用易过敏食物



- 088 5.忌：食用霉变食物

089

三、孕3月明星营养素

- 089 1.维生素B₆：有效缓解孕吐
- 089 2.钙：坚固胎儿的骨骼和牙齿
- 090 3.碘：胎儿发育的动力

092

四、孕3月特别关注

- 092 1.妊娠剧吐
- 093 2.尿频

- 094 3.妊娠牙龈炎

- 094 4.便秘

096

五、孕3月推荐食谱

- 097 大蒜海参粥
- 097 甘蓝沙拉
- 097 糖醋白菜
- 098 鱼香肉丝
- 098 砂仁鲫鱼
- 099 盐水虾
- 099 白萝卜炖羊肉
- 099 蒜蓉茄子



第五章 孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Bulging

102

一、孕4月饮食指导

- 102 1.早晚进食均衡
- 102 2.增加主食的摄入量
- 102 3.多摄入优质蛋白质
- 102 4.合理补充矿物质
- 103 5.常吃苹果
- 104 6.选择适合自己的孕妇奶粉

105

二、孕4月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 105 1.忌：大量摄入高脂肪食物 ★

- 106 2.忌：滥用滋补药品

107

三、孕4月明星营养素

- 107 1.铁：人体的造血材料
- 108 2.膳食纤维：肠胃的清道夫

109

四、孕4月特别关注

- 109 1.口腔不适
- 110 2.心情烦躁

111

五、孕4月推荐食谱

- 112 牛肉炒菠菜
- 113 芝麻圆白菜
- 113 红白豆腐
- 114 清蒸鱼
- 114 地三鲜
- 115 虾皮烧冬瓜
- 115 百合莲子炖蛋
- 115 韭菜拌核桃

第六章 孕5月（17~20周）：来自胎动的感动

The Fifth Month of Pregnancy: Touched by Fetal Movement

118

一、孕5月饮食指导

- 118 1.孕5月饮食原则
- 118 2.平衡饮食，预防肥胖
- 119 3.食用“完整食品”
- 119 4.坚持“四少”原则
- 119 5.根据个人口味采取相应的替代方案

121

二、孕5月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 121 1.忌：喝长时间熬煮的骨头汤
- 121 2.忌：营养过剩 (★)

122

三、孕5月明星营养素

- 122 1.维生素C：有效提高免疫力
- 122 2.牛磺酸：胎儿眼部健康的守护者

124

四、孕5月特别关注

- 124 1.妊娠斑
- 125 2.腿部抽筋
- 125 3.羊水异常

127

五、孕5月推荐食谱

- 128 水果沙拉
- 128 牛奶燕麦粥
- 129 毛豆炒虾仁
- 129 莲子百合煨瘦肉
- 130 黄豆芽拌海带
- 130 虾皮烧西兰花
- 131 彩椒炒腐竹
- 131 山药蛋黄羹



第七章 孕6月（21~24周）：孕味十足

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

134

一、孕6月饮食指导

- 134 1.孕6月饮食原则
- 134 2.适当增加奶类食品的摄入量
- 134 3.适当摄取胆碱含量高的食物
- 135 4.热量摄取因人而异

136

二、孕6月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 136 1.忌：用饮料代替白开水
- 136 2.忌：吃东西时狼吞虎咽
- 136 3.忌：长期高糖饮食 ★
- 136 4.忌：大量吃盐

138

三、孕6月明星营养素

- 138 1.维生素B₁₂：具有造血功能的维生素
- 139 2.维生素D：促进骨骼生长

141

四、孕6月特别关注

- 141 1.孕期胀气
- 142 2.妊娠纹
- 143 3.妊娠期糖尿病
- 144 4.妊娠期高血压综合征

146

五、孕6月推荐食谱

- 147 胡萝卜苹果奶汁
- 147 鸡丝粥
- 147 豆苗蘑菇汤
- 148 番茄炖牛肉
- 148 胡萝卜炒猪肝
- 149 田园小炒
- 149 凉拌双耳
- 149 蜜枣桂圆茶





第八章 孕7月（25~28周）：日渐蹒跚也幸福

The Seventh Month of Pregnancy: Staggered but Happy

152

一、孕7月饮食指导

- 152 1.孕7月饮食原则
- 152 2.饮食宜粗细搭配
- 152 3.调理饮食，控制体重
- 153 4.挑选适当的食用油

154

二、孕7月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 154 1.忌：空腹、饭后即吃水果
- 154 2.忌：多服温热补品

156

三、孕7月明星营养素

- 156 1.DHA：促进脑部发育的“脑黄金”
- 156 2.卵磷脂：保护胎儿脑细胞的正常发育

158

四、孕7月特别关注

- 158 1.孕期痔疮
- 158 2.胎位异常

160

五、孕7月推荐食谱

- 161 胡萝卜姜丝熘白菜
- 161 青椒炒腰花
- 162 豆芽平菇汤
- 162 丝瓜鲜菇鸡丝面
- 163 腰果炒鸡丁
- 164 奶汤鲫鱼
- 164 苦瓜鸡柳
- 165 冬瓜丸子汤

第九章 孕8月（29~32周）：开始营养冲刺了

The Eighth Month of Pregnancy: Nutrition Sprinting

168

一、孕8月饮食指导

- 168 1.饮食要结合孕晚期胎儿的发育特点
- 168 2.饭后可适当嗑瓜子
- 169 3.可适当喝点淡绿茶

170

二、孕8月饮食红灯：
为好“孕”扫除营养障碍

- 170 1.忌：过度进补
- 170 2.忌：贪食荔枝

172

三、孕8月明星营养素

- 172 1. α -亚麻酸：促进宝宝大脑发育
- 173 2.维生素E：血管清道夫

175

四、孕8月特别关注

- 175 1.心悸、呼吸困难
- 176 2.下肢静脉曲张
- 177 3.胃部烧灼感
- 178 4.早产

180

五、孕8月推荐食谱

- 181 蜜汁南瓜
- 182 海参豆腐汤
- 182 排骨冬瓜汤
- 183 清炒莴笋丝
- 183 芹菜鱿鱼卷
- 184 玉米紫米饭
- 184 胡萝卜爆鸭丝
- 185 银耳核桃糖水



第十章 孕9月（33~36周）：胜利前的艰苦斗争

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Coming

188

一、孕9月饮食指导

- 188 1.孕9月饮食原则
- 189 2.多喝酸奶
- 189 3.吃些清火食物
- 189 4.根据体重科学控制食量
- 191 5.吃一些有益胎儿健康的零食

192

二、孕9月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 192 1.忌：大量吃夜宵 ★
- 192 2.忌：盲目减肥 ★

193

三、孕9月明星营养素

- 193 1.维生素K：预防产后大出血
- 193 2.维生素A：视力的保护神

194

四、孕9月特别关注

- 194 1.妊娠性瘙痒
- 195 2.孕期小便失禁
- 196 3.妊娠水肿

197

五、孕9月推荐食谱

- 198 黑木耳红枣粥
- 198 胡萝卜牛肉丝
- 199 凉拌苦瓜
- 199 红枣黑豆炖鲤鱼
- 200 枸杞花生烧豆腐
- 200 炒黑木耳圆白菜
- 201 麻酱莴笋
- 201 牛奶大米饭





第十一章 孕10月（37~40周）：迎接胜利的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

204

一、孕10月饮食指导

- 204 1.孕10月饮食原则
- 204 2.吃有益宝宝视力的食物
- 204 3.饮食要为临产做好准备
- 205 4.补充镁元素
- 205 5.适当多吃鲤鱼和鲫鱼
- 205 6.根据分娩方式安排饮食
- 205 7.根据产程安排饮食

206

二、孕10月明星营养素

- 206 1.锌：帮助孕妈妈顺利分娩
- 207 2. β -胡萝卜素：天然抗氧化剂
- 208 3.硒：天然解毒剂

209

三、孕10月特别关注

- 209 1.临产恐惧
- 210 2.过期妊娠

211

四、孕10月推荐食谱

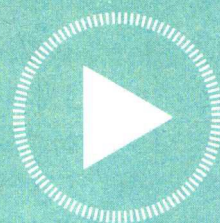
- 212 紫苋菜粥
- 212 绿豆薏米粥
- 213 双耳牡蛎汤
- 213 莲藕排骨汤
- 213 羊肉炖红枣
- 214 麻油青虾
- 214 小鸡炖蘑菇
- 215 豆焖鸡翅
- 215 牛肉卤面



第一章

孕前3个月： 孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy:
The Accumulation of Nutrition



- ♥ 孕前准备工作没有做，天天加班喝着咖啡、浓茶，还生病吃着药，突然间发现自己意外怀孕的你，这“意外的惊喜”到底是要还是不要呢？
- ♥ 最近身体虚得很，宝宝却意外造访，你不知道这虚弱的身子能否提供两个人的养分，对未来自己和孩子的健康和安全担忧。
- ♥ 孕前没有做好充足的营养准备，心里不免有些忐忑，总感觉从一开始就没有给宝宝最好的，宝宝将来若体弱多病，你或许会扼腕不已。

.....

这一系列的问题都在提醒着想要宝宝的爸爸和妈妈们，怀孕绝对不是只有怀胎的10个月才重要，孕前的准备也同样关键。