

# 孕产期 Pregnancy 饮食营养百科



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

WHO母婴妇女保健研究培训中心 审定并推荐

- 专家权威指导 生儿育女必备
- 为年轻父母提供专业的解决方案
- 为温馨的家庭增添全新的欢乐和幸福

上海科学技术文献出版社



# 孕产期 Pregnancy 饮食营养 百科

陈宝英孕产育儿研究中心 编著  
WHO母婴妇女保健研究培训中心 审定并推荐



上海科学技术文献出版社



## 陈宝英

女，主任医师，教授。北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

### 陈宝英孕产育儿研究中心

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。



# 前言

## >> Foreword



**均**衡的饮食是健康的保证。对于孕妈妈而言，饮食安排得正确，不仅可以使自己顺利地度过孕产期，充分享受孕育生命带给自己的那份幸福和快乐，还有利于产后身体的康复和身材的恢复；对胎儿而言，在孕妈妈营造的营养滋润下也会健康成长，尤其大脑会得到更好的发育，出生后宝宝身体会较强健，很少生病。

**孕**产期如何科学安排饮食的确是一门大学问，本书就是为孕产妇产科学补充营养、孕育健康宝宝而量身定做的，孕妈妈可要好好学习哦！本书将孕期提前至孕前的3个月，指导育龄夫妇应如何进行饮食调养以保证优生，需重点补充哪些营养素。根据不同孕月中孕妈妈和胎儿所发生的变化，指出本月的营养需求及营养重点。此外，还提供适合本月的安胎养胎食谱，供孕妈妈有针对性地选用。

**在**产后月子里，围绕产后身体恢复和哺乳两大方面为你提供最佳的饮食指导，明确指出每周的饮食要点及注意事项。

**另**外，本书还对孕产期常见的15种症状（如孕吐、尿频、产后腹痛等）提出了食疗方案，还提供了25种最有益于孕期的食材，包括蔬菜、水果、肉类、粮食等，解析其对孕期的作用，烹调时需注意事项，以便最大限度地吸收其营养。

**本**书语言通俗，实用性强，在本书的指导下，你定能科学安排孕期的一日三餐，为自己和胎儿提供最佳的营养，母强而子壮！

# 目录 Contents

## Part 1 合理补充营养从孕前3个月开始

### 孕前营养准备常识 2

|                |   |
|----------------|---|
| 为什么从孕前就应加强营养   | 2 |
| 提前3个月至半年开始饮食调理 | 2 |
| 判断你是否缺乏营养      | 3 |
| 怎样保留食物中的营养     | 3 |
| 孕前如何保证营养全面均衡   | 4 |
| 科学补充助孕营养素      | 5 |
| 不利于怀孕的饮食习惯要戒掉  | 6 |
| 少喝含咖啡因饮料       | 7 |

### 孕前女性营养方案 8

|            |   |
|------------|---|
| 为什么孕前要补充叶酸 | 8 |
| 孕前6个月开始补叶酸 | 8 |
| 这些食物含丰富的叶酸 | 9 |
| 补充叶酸，剂量把握好 | 9 |

|                |    |
|----------------|----|
| 孕前女性应补维生素E     | 9  |
| 不同的体质孕前调养方案    | 10 |
| 多吃哪些食物可以提高受孕概率 | 13 |

### 孕前男性营养方案 14

|                |    |
|----------------|----|
| 孕前男性应补锌        | 14 |
| 为了优生宝宝，请戒烟戒酒   | 14 |
| 杀精食物要少吃        | 15 |
| 男性一起来备孕        | 15 |
| 男性也要适当补叶酸      | 16 |
| 肠胃功能差的男性进补宜清淡  | 16 |
| 铬对备孕男性来说也很重要   | 17 |
| 碱性食物让我们的身体更健康  | 17 |
| 备孕男性要常吃含镁元素的食物 | 17 |

## Part 2 完美十月孕期，绿色营养全程陪护

### 孕1月 初怀喜胎怎么吃 19

|            |    |
|------------|----|
| 孕妈妈身体在变化   | 19 |
| 胎儿对妈妈说     | 19 |
| 怀孕后要调整饮食结构 | 19 |

### 延伸阅读 揭秘营养对孕妈妈的影响 21

|            |    |
|------------|----|
| 耆婆《五脏论》    | 21 |
| 饮食注意符合三个要求 | 22 |
| 孕1月不需加大饮用量 | 23 |

|             |    |
|-------------|----|
| 孕1月要重点补充叶酸  | 24 |
| 科学吃酸：少吃酸山楂  | 24 |
| 科学安排孕期早餐    | 25 |
| 饮用孕妇奶粉注意事项  | 26 |
| 孕期喝水的选择与方法  | 26 |
| 孕期不宜喝咖啡和浓茶  | 27 |
| 避免食用易导致流产食物 | 28 |

|                            |           |                    |           |
|----------------------------|-----------|--------------------|-----------|
| <b>孕1月安胎养胎食谱</b>           | <b>29</b> | 胎儿对妈妈说             | 44        |
| 鸡汤豆腐小白菜/酱肉四季豆              | 29        | 孕3月营养指导            | 44        |
| 豆芽炒猪肝/榨菜蒸牛肉片/茭白炒鸡蛋         | 30        | 孕3月注意补充碘           | 45        |
| 韭菜炒豆芽/盐水猪肚                 | 31        | 小腿容易抽筋的孕妈妈是否缺钙     | 45        |
| 苦瓜炒蛋/香菇炒金针菜/黄豆芽蘑菇汤         | 32        | 注意少喝含咖啡因的饮料        | 47        |
| <b>孕2月 早孕反应饮食调养</b>        | <b>33</b> | 喝汤更要吃“渣”           | 47        |
| 孕妈妈身体在变化                   | 33        | 孕妈妈宜吃这些杂粮          | 48        |
| 胎儿对妈妈说                     | 33        | 吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡   | 48        |
| 孕2月营养指导                    | 33        | 最好不要吃冰镇食物          | 49        |
| 孕2月重点补充锌                   | 34        | 吃鸡蛋时需要注意的问题        | 49        |
| 维生素B <sub>6</sub> 可以帮助缓解孕吐 | 34        | 孕妈妈可以适当吃些零食        | 49        |
| 孕吐严重的孕妈妈注意保证营养             | 35        | 孕妈妈应慎用的中药          | 50        |
| 适量补充维生素C, 提高抵抗力            | 36        | <b>孕3月安胎养胎食谱</b>   | <b>51</b> |
| 每日饮食兼顾“五色”                 | 37        | 拌双耳/肉末炒豌豆          | 51        |
| 注意避免食物中隐藏的致畸物              | 37        | 肉丝芹菜炒千张/猴头菇扒菜心     | 52        |
| 厌食油腻的孕妈妈这样补充脂肪             | 38        | 栗子焖排骨/炆炒紫甘蓝/涨蛋     | 53        |
| 孕妈妈要少吃火锅                   | 39        | 口蘑烧茄子/枸杞蒸鸡/香油萝卜丝   | 54        |
| <b>孕2月安胎养胎食谱</b>           | <b>40</b> | <b>孕4月 漂亮的孕妈妈</b>  | <b>55</b> |
| 土豆炖鸡/奶汁白菜                  | 40        | 孕妈妈身体在变化           | 55        |
| 豌豆苗扒银耳/凉拌素火腿/银鱼炒鸡蛋         | 41        | 胎儿对妈妈说             | 55        |
| 酸菜鲫鱼汤/清蒸大虾/蚝油菜花            | 42        | 孕4月营养指导            | 55        |
| 清炒山药/番茄炒虾仁                 | 43        | 孕4月重点补充蛋白质         | 56        |
| <b>孕3月 来好好美食一餐吧</b>        | <b>44</b> | 适合孕妈妈食用的坚果         | 58        |
| 孕妈妈身体在变化                   | 44        | 胎儿热能需求大, 孕妈妈注意多吃主食 | 58        |
|                            |           | 适量补充脂肪酸, 帮助胎儿大脑发育  | 59        |
|                            |           | 预防并应对缺铁性贫血         | 59        |
|                            |           | 加餐的注意事项            | 60        |
|                            |           | 适合孕妈妈吃的食用油         | 61        |
|                            |           | <b>孕4月安胎养胎食谱</b>   | <b>62</b> |
|                            |           | 家常罗宋汤/海带烧黄豆        | 62        |
|                            |           | 鸡肝豆苗汤/花生米炒芹菜/黄花蛋   | 63        |
|                            |           | 鸡汤煮干丝/蜜烧红薯/三鲜豆腐    | 64        |
|                            |           | 黄焖鸭肝/红白海米丁         | 65        |



## 孕5月 多运动，胎儿更健康 66

|          |    |
|----------|----|
| 孕妈妈身体在变化 | 66 |
| 胎儿对妈妈说   | 66 |
| 孕5月营养指导  | 66 |
| 孕5月要全面补钙 | 67 |
| 适量补充维生素A | 70 |
| 适当补充维生素E | 71 |
| 适量补充卵磷脂  | 72 |
| 巧妙应对孕期失眠 | 73 |
| 孕期甜食需适量  | 74 |

## 孕5月安胎养胎食谱 75

|                  |    |
|------------------|----|
| 田园小炒/红烧猴头菇       | 75 |
| 家常焖鳊鱼/干炸小黄鱼      | 76 |
| 姜汁鱼头/柠檬鸭肝/凉瓜清煮花蛤 | 77 |
| 银芽鸡丝/扁豆烧荸荠/金钩嫩豇豆 | 78 |

## 孕6月 进一步补充热量 79

|               |    |
|---------------|----|
| 孕妈妈身体在变化      | 79 |
| 胎儿对妈妈说        | 79 |
| 孕6月营养指导       | 79 |
| 孕6月重点补充铁      | 80 |
| 控制饮食，预防营养过剩   | 81 |
| 合理膳食，避免低出生体重儿 | 82 |
| 孕6月的零食建议      | 83 |
| 每周吃1~2次海带     | 84 |
| 这样吃帮助减少妊娠纹    | 85 |

## 孕6月安胎养胎食谱 86

|                   |    |
|-------------------|----|
| 香肠炒油菜/胡萝卜烧牛腩      | 86 |
| 花生炖牛肉/鲜贝蒸豆腐/瓠子炖猪蹄 | 87 |
| 糯米红豆炖莲藕/果味猪排/椰味肥鸡 | 88 |
| 肉末胡萝卜炒毛豆仁/黄瓜银耳汤   | 89 |

## 孕7月 不要饿着孕妈妈 90

|          |    |
|----------|----|
| 孕妈妈身体在变化 | 90 |
| 胎儿对妈妈说   | 90 |

## 孕7月营养指导 90

|               |    |
|---------------|----|
| 孕7月重点补充脑黄金    | 91 |
| 补脑食物这么吃       | 91 |
| 孕妈妈吃鱼的讲究      | 92 |
| 孕妈妈不宜多吃鱼肝油    | 93 |
| 要减轻水肿务必少吃盐    | 94 |
| 胃胀气难消化的饮食“配方” | 95 |

## 孕7月安胎养胎食谱 96

|                 |    |
|-----------------|----|
| 葱香孜然排骨/香芹鳝丝     | 96 |
| 萝卜干炖带鱼/豆腐山药猪血汤/ | 97 |
| 青椒肚片            | 97 |
| 绿叶豆腐羹/花生鱼头汤/    | 98 |
| 银鱼苋菜羹           | 98 |
| 荸荠菜花虾羹/干贝海带冬瓜汤/ | 99 |
| 蟹肉烧豆腐           | 99 |

## 孕8月 吃出聪明宝宝 100

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妈妈身体在变化          | 100 |
| 胎儿对妈妈说            | 100 |
| 孕8月营养指导           | 100 |
| 孕8月重点补充碳水化合物      | 101 |
| 补充维生素C降低分娩危险      | 103 |
| 西瓜是孕期佳品           | 103 |
| 预防早产的饮食方案         | 104 |
| 胎儿生长加快，孕妈妈要合理安排饮食 | 104 |
| 孕晚期补充蛋白质，产后奶水多    | 105 |
| 补锌、控制体重，助孕妈妈自然分娩  | 105 |
| 补充足量的钙，预防妊高征      | 106 |

## 孕8月安胎养胎食谱 107

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 甜脆银耳盅/三鲜烩鱼唇       | 107 |
| 木耳银芽炒肉丝/清蒸冬瓜熟鸡    | 108 |
| 蒜蓉茼蒿/萝卜炖牛腩/糖醋银鱼豆芽 | 109 |
| 栗子扒白菜/柿椒炒玉米/紫菜炒鸡蛋 | 110 |

## 孕9月 也要出去走走 111

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 孕妈妈身体在变化           | 111        |
| 胎儿对妈妈说             | 111        |
| 孕9月营养指导            | 111        |
| 孕9月重点补充膳食纤维        | 112        |
| 缓解孕9月胃灼热的好方法       | 112        |
| 几款补充维生素的水果餐        | 112        |
| 维生素制剂不宜常服          | 113        |
| 孕晚期不可常吃奶油蛋糕        | 113        |
| <b>孕9月安胎养胎食谱</b>   | <b>114</b> |
| 小米蒸排骨/木耳烧猪腰        | 114        |
| 芋头烧牛肉/木耳炒茭白/奶油玉米笋  | 115        |
| 芹菜炒香菇/菠菜炒猪肝/五花肉烧土豆 | 116        |
| 脆皮冬瓜/干贝炒蛋          | 117        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>孕10月 预产期怎么吃</b>        | <b>118</b> |
| 孕妈妈身体在变化                  | 118        |
| 胎儿对妈妈说                    | 118        |
| 孕10月重点补充维生素B <sub>1</sub> | 118        |
| 孕晚期吃这些食物有助产作用             | 119        |
| 临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物         | 119        |
| 剖宫产孕妈妈的饮食问题               | 120        |
| 孕晚期孕妈妈饮食原则                | 120        |
| <b>孕10月安胎养胎食谱</b>         | <b>121</b> |
| 茄泥肉丸/虾仁炒豆腐                | 121        |
| 红枣黑豆炖鲤鱼/牛奶花蛤汤/栗子炖羊肉       | 122        |
| 猪肝拌黄瓜/水晶猕猴桃冻              | 123        |
| 芹菜炒鱿鱼/双耳牡蛎汤/香蕉薯泥          | 124        |

## Part 3 孕期所需明星营养素

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>蛋白质——生命的基石</b>    | <b>126</b> |
| 缺乏蛋白质对孕妈妈和胎儿的影响      | 126        |
| 孕妈妈对蛋白质的需求量          | 126        |
| 怎样补充蛋白质              | 126        |
| <b>典型食谱</b>          | <b>127</b> |
| 肉片熘豆腐/素烩腰花           | 127        |
| <b>脂肪——细胞的重要成分</b>   | <b>128</b> |
| 缺乏脂肪对孕妈妈和胎儿的影响       | 128        |
| 准妈妈对脂肪的需求量           | 128        |
| 怎样补充脂肪               | 128        |
| <b>典型食谱</b>          | <b>129</b> |
| 红烧猪蹄/炸排骨             | 129        |
| <b>碳水化合物——提供身体热量</b> | <b>130</b> |
| 缺乏碳水化合物对孕妈妈和胎儿的影响    | 130        |
| 孕妈妈对碳水化合物的需求量        | 130        |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 怎样补充碳水化合物           | 130        |
| <b>典型食谱</b>         | <b>131</b> |
| 猪血菠菜汤/山药火腿炖鸡汤       | 131        |
| <b>膳食纤维——第七大营养素</b> | <b>132</b> |
| 缺乏膳食纤维对孕妈妈的影响       | 132        |
| 孕妈妈对膳食纤维的需求量        | 132        |
| 怎样补充膳食纤维            | 132        |
| <b>典型食谱</b>         | <b>133</b> |
| 莼菜蛋花汤/茭白炒肉丝         | 133        |
| <b>叶酸——保护胎儿发育</b>   | <b>134</b> |
| 缺乏叶酸对孕妈妈和胎儿的影响      | 134        |
| 孕妈妈对叶酸的需求量          | 134        |
| 怎样补充叶酸              | 134        |
| <b>典型食谱</b>         | <b>135</b> |
| 鸡肉藕枣羹/椰香青豆泥         | 135        |

## 钙——骨骼的重要元素 136

缺乏钙对孕妈妈和胎儿的影响 136

孕妈妈对钙的需求量 136

怎样补充钙 136

## 典型食谱 137

银耳黄花鱼尾汤/老姜花生炖鸡汤 137

## 铁——运输血液中的氧气 138

缺乏铁对孕妈妈和胎儿的影响 138

孕妈妈对铁的需求量 138

怎样补充铁 138

## 典型食谱 139

黄豆焖牛肉/余鳗鱼丸 139

## 锌——促进生长发育 140

缺乏锌对孕妈妈和胎儿的影响 140

孕妈妈对锌的需求量 140

怎样补充锌 140

## 典型食谱 141

咸菜肉丝粥/人参菠菜饺 141

## 碘——调节新陈代谢 142

缺乏碘对孕妈妈和胎儿的影响 142

孕妈妈对碘的需求量 142

怎样补充碘 142

## 典型食谱 143

粉丝白菜余丸子/炆锅肉丝面 143

## 硒——促进酶功能分泌 144

缺乏硒对孕妈妈和胎儿的影响 144

孕妈妈对硒的需求量 144

怎样补充硒 144

## 典型食谱 145

五香酱牛肉/山药鲑鱼汤 145

## 维生素A——维护细胞功能 146

缺乏维生素A对孕妈妈和胎儿的影响 146

孕妈妈对维生素A的需求量 146

怎样补充维生素A 146

## 典型食谱 147

双菇炒鸭血/炆虾子菠菜 147

## 维生素B<sub>12</sub>——人体造血的原料 148

缺乏维生素B<sub>12</sub>对孕妈妈和胎儿的影响 148

孕妈妈对维生素B<sub>12</sub>的需求量 148

怎样补充维生素B<sub>12</sub> 148

## 典型食谱 149

茄汁牛肉面/鱼腥草拌莴笋 149

## 维生素C——提高免疫力 150

缺乏维生素C对孕妈妈和胎儿的影响 150

孕妈妈对维生素C的需求量 150

怎样补充维生素C 150

## 典型食谱 151

熘苹果/茄丁打卤面 151

## 维生素E——保胎安胎防流产 152

缺乏维生素E对孕妈妈和胎儿的影响 152

孕妈妈对维生素E的需求量 152

怎样补充维生素E 152

## 典型食谱 153

水鱼片/葱酥鲫鱼 153



## Part 4 专家推荐的孕期食材及食谱

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| <b>芦笋</b>        | 155 | 推荐给孕妈妈的理由     | 166 |
| 营养档案             | 155 | 烹调窍门          | 166 |
| 推荐给孕妈妈的理由        | 155 | <b>特色食谱</b>   | 167 |
| 烹调窍门             | 155 | 虾酱茼蒿炒豆腐/茼蒿炒肉丝 | 167 |
| <b>特色食谱</b>      | 156 | 茼蒿猪肝鸡蛋汤/冬菇扒茼蒿 | 168 |
| 芦笋炒肉丝/芦笋番茄       | 156 | <b>土豆</b>     | 169 |
| 蒜香芦笋炒虾仁/鸡汤鲜炒芦笋   | 157 | 营养档案          | 169 |
| <b>莴笋</b>        | 158 | 推荐给孕妈妈的理由     | 169 |
| 营养档案             | 158 | 烹调窍门          | 169 |
| 推荐给孕妈妈的理由        | 158 | <b>特色食谱</b>   | 170 |
| 烹调窍门             | 158 | 凉拌土豆丝/土豆烧牛肉   | 170 |
| <b>特色食谱</b>      | 159 | 什锦沙拉/青椒土豆丝    | 171 |
| 木耳炒莴笋丝/清炒莴笋丝     | 159 | <b>玉米</b>     | 172 |
| 椒油莴笋腐竹/麻酱莴笋      | 160 | 营养档案          | 172 |
| <b>菠菜</b>        | 161 | 推荐给孕妈妈的理由     | 172 |
| 营养档案             | 161 | 烹调窍门          | 172 |
| 推荐给孕妈妈的理由        | 161 | <b>特色食谱</b>   | 173 |
| 烹调窍门             | 161 | 鸡汁玉米羹/玉米排骨汤   | 173 |
| <b>特色食谱</b>      | 162 | 松仁玉米/青椒玉米     | 174 |
| 菠菜炒鸡蛋/鸡丝烩菠菜/凉拌菠菜 | 162 | <b>海带</b>     | 175 |
| <b>冬瓜</b>        | 163 | 营养档案          | 175 |
| 营养档案             | 163 | 推荐给孕妈妈的理由     | 175 |
| 推荐给孕妈妈的理由        | 163 | 烹调窍门          | 175 |
| 烹调窍门             | 163 | <b>特色食谱</b>   | 176 |
| <b>特色食谱</b>      | 164 | 海带炖排骨/海带炖鸡    | 176 |
| 排骨炖冬瓜/鱼头木耳冬瓜汤    | 164 | 多味蔬菜丝/黄豆芽拌海带  | 177 |
| 虾皮烧冬瓜/冬瓜鲤鱼汤      | 165 | <b>香菇</b>     | 178 |
| <b>茼蒿</b>        | 166 | 营养档案          | 178 |
| 营养档案             | 166 | 推荐给孕妈妈的理由     | 178 |
|                  |     | 烹调窍门          | 178 |

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| <b>特色食谱</b>       | 179 | 烹调窍门                | 192 |
| 香菇烧面筋/香菇炒菜花       | 179 | <b>特色食谱</b>         | 193 |
| 香菇白菜炒冬笋/香菇合       | 180 | 青椒鸭片/鸭块白菜           | 193 |
| <b>豆腐</b>         | 181 | 红烧鸭/绿豆老鸭汤/海带鸭肉汤     | 194 |
| 营养档案              | 181 | <b>牛肉</b>           | 195 |
| 推荐给孕妈妈的理由         | 181 | 营养档案                | 195 |
| 烹调窍门              | 181 | 推荐给孕妈妈的理由           | 195 |
| <b>特色食谱</b>       | 182 | 烹调窍门                | 195 |
| 番茄炒豆腐/蘑菇炖豆腐       | 182 | <b>特色食谱</b>         | 196 |
| 豆腐虾仁汤/笋片香菇烧豆腐     | 183 | 菠萝牛肉片/生菜牛肉          | 196 |
| <b>鱼肉</b>         | 184 | 荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤/豉椒炒牛肉 | 197 |
| 营养档案              | 184 | <b>猪肝</b>           | 198 |
| 推荐给孕妈妈的理由         | 184 | 营养档案                | 198 |
| 烹调窍门              | 184 | 推荐给孕妈妈的理由           | 198 |
| <b>特色食谱</b>       | 185 | 烹调窍门                | 198 |
| 美味鱼吐司/香菇蒸鲑鱼/草鱼炖豆腐 | 185 | <b>特色食谱</b>         | 199 |
| <b>虾类</b>         | 186 | 胡萝卜炒猪肝/青椒炒猪肝        | 199 |
| 营养档案              | 186 | 鱼香肝片/菠萝炒猪肝          | 200 |
| 推荐给孕妈妈的理由         | 186 | <b>猪腰</b>           | 201 |
| 烹调窍门              | 186 | 营养档案                | 201 |
| <b>特色食谱</b>       | 187 | 推荐给孕妈妈的理由           | 201 |
| 鱼香虾球/茄汁虾仁         | 187 | 烹调窍门                | 201 |
| 腰果熘虾仁/韭菜炒虾仁       | 188 | <b>特色食谱</b>         | 202 |
| <b>鸡肉</b>         | 189 | 海带猪腰汤/山药腰片汤         | 202 |
| 营养档案              | 189 | 黄花熘猪腰/青椒炒腰片         | 203 |
| 推荐给孕妈妈的理由         | 189 | <b>猪血</b>           | 204 |
| 烹调窍门              | 189 | 营养档案                | 204 |
| <b>特色食谱</b>       | 190 | 推荐给孕妈妈的理由           | 204 |
| 榨菜炒鸡丝/芦笋鸡柳        | 190 | 烹调窍门                | 204 |
| 茄汁煎鸡腿/猴头菇煨鸡       | 191 | <b>特色食谱</b>         | 205 |
| <b>鸭肉</b>         | 192 | 木耳猪血汤/清炒猪血          | 205 |
| 营养档案              | 192 | 蒜蓉剁椒蒸血粑/红白豆腐酸辣汤     | 206 |
| 推荐给孕妈妈的理由         | 192 |                     |     |

|                                                                                      |     |                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  猕猴桃  | 207 | 烹调窍门                                                                                   | 215 |
| 营养档案                                                                                 | 207 | 特色食谱                                                                                   | 216 |
| 推荐给孕妈妈的理由                                                                            | 207 | 苹果炖鱼/苹果银耳瘦肉汤/苹果玉米羹                                                                     | 216 |
| 烹调窍门                                                                                 | 207 |  红枣   | 217 |
| 特色食谱                                                                                 | 208 | 营养档案                                                                                   | 217 |
| 猕猴桃香蕉汁/猕猴桃西米粥/                                                                       | 208 | 推荐给孕妈妈的理由                                                                              | 217 |
| 酸甜猕猴桃虾球沙拉                                                                            | 208 | 烹调窍门                                                                                   | 217 |
|  香蕉   | 209 | 特色食谱                                                                                   | 218 |
| 营养档案                                                                                 | 209 | 花生红枣猪蹄汤/                                                                               | 218 |
| 推荐给孕妈妈的理由                                                                            | 209 | 红枣蒸糯米/红枣黑豆鱼尾汤                                                                          | 218 |
| 烹调窍门                                                                                 | 209 |  坚果   | 219 |
| 特色食谱                                                                                 | 210 | 营养档案                                                                                   | 219 |
| 银耳百合炖香蕉/香蕉鸡蛋卷                                                                        | 210 | 推荐给孕妈妈的理由                                                                              | 219 |
| 脆皮香蕉/香蕉乳酪糊/玫瑰香蕉                                                                      | 211 | 烹调窍门                                                                                   | 219 |
|  橙子   | 212 | 特色食谱                                                                                   | 220 |
| 营养档案                                                                                 | 212 | 松子菠菜/桃仁拌莴笋                                                                             | 220 |
| 推荐给孕妈妈的理由                                                                            | 212 | 杏仁煨鸡/腰果炒鸡丁                                                                             | 221 |
| 烹调窍门                                                                                 | 212 |  小米 | 222 |
| 特色食谱                                                                                 | 213 | 营养档案                                                                                   | 222 |
| 香橙煨鸡胸/胡萝卜香橙沙拉                                                                        | 213 | 推荐给孕妈妈的理由                                                                              | 222 |
| 橙香排骨/鲜橙牛排                                                                            | 214 | 烹调窍门                                                                                   | 222 |
|  苹果 | 215 | 特色食谱                                                                                   | 223 |
| 营养档案                                                                                 | 215 | 小米面发糕/小米面茶/小米什锦粥                                                                       | 223 |
| 推荐给孕妈妈的理由                                                                            | 215 |                                                                                        |     |

## Part 5 新妈妈月子期饮食指导

|                                                                                                 |     |                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|-----|
|  产后第1周 适应产后新生活 | 225 | 第1天食谱：生产当天这样吃     | 229 |
| 产后新妈妈饮食调理很重要                                                                                    | 225 | 番茄菠菜面/当归鲫鱼汤       | 229 |
| 蔬菜水果少不了                                                                                         | 225 | 紫菜鸡蛋汤/红枣小米粥/什菌一品煲 | 230 |
| 正确的进餐顺序                                                                                         | 228 | 第2天食谱：补充热量最重要     | 231 |

|                        |            |                      |            |
|------------------------|------------|----------------------|------------|
| 红枣莲子糯米粥/香油猪肝汤          | 231        | 好消化的食物为先             | 243        |
| 当归生姜羊肉煲/番茄菠菜蛋花汤/       | 232        | 各种炖汤要跟上              | 244        |
| 红豆酒酿蛋                  | 232        | 新妈妈哺乳期的膳食要点          | 245        |
| <b>第3天食谱：最佳食品把乳汁搞定</b> | <b>233</b> | 产后新妈妈的饮食禁忌           | 246        |
| 珍珠三鲜汤/红薯粥              | 233        | 产后不良体质的食疗调理方法        | 248        |
| 猪排炖黄豆芽汤/鲢鱼丝瓜汤/乌鸡白凤汤    | 234        | <b>经典食谱</b>          | <b>251</b> |
| <b>第4天食谱：吃出快乐好心情</b>   | <b>235</b> | 花生红豆汤/黄芪枸杞鸡汤/海带豆腐汤   | 251        |
| 冬笋雪菜黄鱼汤/干贝冬瓜汤          | 235        | <b>产后第3周 催乳与补血并重</b> | <b>252</b> |
| 冬菇鸡翅/香蕉百合银耳汤/          | 236        | 进补最佳阶段               | 252        |
| 海带蛋花豆腐汤                | 236        | 补气养血食物榜              | 253        |
| <b>第5天食谱：饮食好促安眠</b>    | <b>237</b> | 新妈妈的理想饮食             | 254        |
| 木瓜牛奶露/胡萝卜小米粥/银鱼苋菜汤     | 237        | <b>经典食谱</b>          | <b>256</b> |
| 蛤蚧豆腐汤/鸡蓉玉米羹            | 238        | 红枣栗子粥/桃仁莲藕汤/姜枣枸杞乌鸡汤  | 256        |
| <b>第6天食谱：抗疲劳最佳补品</b>   | <b>239</b> | <b>产后第4周 体质恢复关键期</b> | <b>257</b> |
| 西蓝花鹌鹑蛋汤/芋头排骨汤          | 239        | 定时定量进餐很重要            | 257        |
| 荔枝粥/归枣牛筋花生汤/益母草木耳汤     | 240        | 恢复身材巧进食              | 257        |
| <b>第7天食谱：营养、营养、营养</b>  | <b>241</b> | 满月后营养是否要继续加强         | 257        |
| 腐竹粟米猪肝粥/三丁豆腐羹          | 241        | <b>经典食谱</b>          | <b>258</b> |
| 黄豆猪蹄汤/莲子猪肚汤/红豆黑米粥      | 242        | 胡萝卜牛蒡排骨汤/栗子黄鳝煲/      | 258        |
| <b>产后第2周 滋补肠胃，促进恢复</b> | <b>243</b> | 鸡蛋玉米羹                | 258        |

## Part 6 孕产期常见症状调养食谱

|                 |            |                  |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| <b>孕吐</b>       | <b>260</b> | 吃对食物，帮助孕妈妈缓解孕期疲劳 | 264        |
| 孕吐期间孕妈妈该怎么吃     | 260        | 疲劳的时候可以这样做       | 265        |
| 注意防治妊娠剧吐        | 261        | <b>营养餐单</b>      | <b>266</b> |
| <b>营养餐单</b>     | <b>262</b> | 山药香菇鸡/山楂橘子羹      | 266        |
| 生芦根粥/红枣生姜粥      | 262        | 羊肉山药汤/板栗烧子鸡      | 267        |
| 蛋醋止呕汤/三汁汤/苏姜陈皮茶 | 263        | <b>孕期尿频</b>      | <b>268</b> |
| <b>孕期疲劳</b>     | <b>264</b> | 怎样对付恼人的孕期尿频      | 268        |

|                     |     |                     |     |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 警惕病理性尿频             | 269 | 营养餐单                | 286 |
| 营养餐单                | 270 | 糯米葱粥/黄芪粥            | 286 |
| 桂花栗子糯米粥/鲜虾韭菜粥       | 270 | 红枣人参汤/桃仁粥/归芪羊肉汤/莲子粥 | 287 |
| 猪肾粥/葱花爆羊肚           | 271 | 产后贫血                | 288 |
| 小腿抽筋                | 272 | 营养餐单                | 288 |
| 如何应付小腿抽筋            | 272 | 紫米粥/党参当归猪腰汤         | 288 |
| 切勿随意乱补钙             | 272 | 鸡汤粥/红枣人参汤/          | 289 |
| 营养餐单                | 273 | 龙眼羹/米酒蒸鸡蛋           | 289 |
| 香菇烧豆腐/牛肉末炒芹菜        | 273 | 产后体虚                | 290 |
| 鱼头炖豆腐/干炸虾肉丸         | 274 | 营养餐单                | 290 |
| 孕期水肿                | 275 | 糟鱼肉圆汤/清炖鸡参汤         | 290 |
| 消除水肿妙方              | 275 | 羊排粉丝汤/银耳乌龙汤/黄鱼羹     | 291 |
| 起居调理, 消除水肿          | 276 | 产后便秘                | 292 |
| 营养餐单                | 277 | 营养餐单                | 292 |
| 玉米煲老鸭/陈皮红豆汤         | 277 | 牛奶麦片粥/清炖鸡块汤面        | 292 |
| 海米冬瓜汤/海带排骨汤         | 278 | 黄瓜炒冬笋/炖参肠/芝麻糊       | 293 |
| 孕期失眠                | 279 | 产后腹痛                | 294 |
| 会吃的孕妈妈睡得更香甜         | 279 | 营养餐单                | 294 |
| 好心情对睡眠也很重要          | 279 | 桂皮红糖汤/八宝鸡           | 294 |
| 营养餐单                | 280 | 归七山楂饮/田七炖鸡/         | 295 |
| 金针黄豆排骨汤/鲜奶冰糖炖蛤蜊/    | 280 | 当归煮猪肝/山楂粥           | 295 |
| 红枣莲子汤               | 280 | 产后恶露                | 296 |
| 产前抑郁                | 281 | 营养餐单                | 296 |
| 抑郁孕妈妈要学会自我调节        | 281 | 西米莲心汤/人参黄芪粥         | 296 |
| 营养餐单                | 283 | 三七粥/小米鸡蛋红糖粥/        | 297 |
| 莲子银耳汤/海蜇荸荠汤/百合冬瓜煮蛤蜊 | 283 | 鸡蛋羹/冰糖银耳汤           | 297 |
| 产后催乳                | 284 | 产后抑郁                | 298 |
| 营养餐单                | 284 | 营养餐单                | 298 |
| 猪蹄金针菜汤/龙井虾仁         | 284 | 大蒜鱼片汤/香菇豆腐          | 298 |
| 莴笋猪肉粥/花生煮鸡爪汤/鲤鱼煮枣汤  | 285 | 小炒虾仁/姜爆空心菜/         | 299 |
| 产后血晕                | 286 | 果仁巧克力/莲心红枣汤         | 299 |

Part 1

# 合理补充营养 从孕前3个月开始



**怀**孕前的营养状况，对胎儿将来的健康影响非常大。孕期一般是十个月，但是现在医学认为，孕前期3个月的准备也尤为重要。孕期中的胎儿生长、发育很快，孕前营养状况良好，胎儿在子宫内发育得就好，孕妈妈在围生期也很少会生病，对胎儿的智力也能产生良好的影响。

## 省时阅读

通过本章，你将能够了解到：

- 孕前为什么要加强营养、从什么时间开始就应加强营养；怎样判断是否缺乏营养、如何保证营养全面均衡；怎样补充有助于受孕的营养素，为什么要少喝含咖啡因的饮料；需戒掉哪些不利于怀孕的饮食习惯。
- 孕前女性补充叶酸、维生素E的好处，并且掌握正确的补充方法及需注意的事项；了解哪些食物可以提高受孕概率；不同体质的女性孕前如何通过饮食来调养自己。
- 为了优生，备孕男性要注意对锌、叶酸、铬、镁等营养素的补充，要戒烟戒酒，要少吃有杀精作用的食物；了解男性应怎样进行饮食调养，肠胃功能差的男性进补时需注意哪些事项。

## 孕前营养准备常识

### 为什么从孕前就应加强营养

由于怀孕初期的3个月，胎儿的心、肝、肠和肾等器官都已分化完毕，初具规模，而且大脑迅速发育。因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体内获得足够而丰富的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。然而，怀孕最初的3个月，通常是妊娠反应最明显的时期，约有半数的孕妈妈会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，从而大大影响了充足营养的摄取。因此，怀孕早期胎儿的营养来源，很大部分需要依靠孕妈妈体内的储备，即孕前的饮食。

有很多营养可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。比如，脂肪在人体内储存时间达20~40天，维生素A能储存3~12个月，铁能储存4个月，钙能储存8个月，碘能储存3年多，孕前摄取营养可以为怀孕做好准备。

实践证明，宝宝的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的孕妈妈所生的宝宝，不仅体重符合标准，健康状况较好，而且抵抗力强，患病率较低。另外，对宝宝学龄期的智力发育也会产生影响。

因此，无论是从孕妈妈早期营养需要还是从某些营养素的储存时间来看，每一个打算怀孕的孕妈妈都应在孕前加强营养，这对优生大有益处。

### 提前3个月至半年开始饮食调理

为了确保孩子的健康成长，必须确保子宫、胎盘、羊水及乳腺等方面的需要，因此，备孕女性从准备怀孕开始，就需要补充额外的营养。如果孕妈妈本身营养摄入不足，宝宝就不能从妈妈的日常饮食中摄取足够的营养。如果等到怀孕后再注意，那就是“亡羊补牢”了。

不同体质的女性，由于个体之间的差异，在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上，可因人而异。

体质营养状况一般的女性，孕前3个月至半年，就要开始注意饮食调理，每天要摄入足够量的优质蛋白质、维生素、矿物质和适量脂肪，这些营养物质是胎儿生长发育的物质基础。

身体瘦弱、营养状况较差的女性，孕前饮食调理更为重要，最好在怀孕前1年左右就应注意。

身体健康、营养状态较好的女性一般来说不需要更多地增加营养，但优质蛋白质、维生素、矿物质的摄入仍不可少，只是应少进食含脂肪及糖类较高的食物。

#### / 专家提示 /

丈夫也应该和妻子同时补充营养，这样才能做到“精强卵壮”。丈夫在妻子怀孕前半年，即应补充一些有利于精子生长发育的营养物质，如锌、蛋白质、维生素A和某些矿物质，如铜、钙等。

### 判断你是否缺乏营养

如果备孕女性发现自己有以下症状，则表示身体可能正缺乏某种营养。建议备孕女性去医院进一步确诊，然后遵医嘱补充营养。

头发干燥、变细、易断，脱发，可能缺乏蛋白质、热量、必需脂肪酸、微量元素锌。

夜晚视力降低，可能缺乏维生素A。

舌炎、舌裂、舌水肿，可能缺乏B族维生素。

牙龈出血，可能缺乏维生素C。

味觉减退，可能缺乏锌。

嘴角干裂，可能缺乏维生素B<sub>1</sub>（核黄素）和烟酸。

经常便秘，可能缺乏膳食纤维。

下蹲后起来会头晕，可能缺乏铁（缺铁性贫血）。

以上检测标准只能对备孕女性的健康状况作出粗略的判断，如出现这些情况最好去医院做进一步确认才可下定论。千万不要擅自服用某些营养素，以免损害健康。

### 怎样保留食物中的营养

为了保证食物中的营养物质尽可能地不流失，女性在日常生活中应做到以下几点：

冲奶粉时不要用开水，最好用40~60℃的温水冲，这样既不会破坏奶粉的营养又可保持口感。