

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

妇产科医师 邢小芬◎编著



孕期营养一点通

YunQi YingYang
YiDianTong

- 孕期准妈妈营养新知
- 饮食营养中的宜与忌
- 最营养的美味食谱



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

YunQi YingYang
YiDianTong



孕期 营养 一点通

邢小芬◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期营养一点通/邢小芬编著. —北京: 电子工业出版社,
2012.5

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16549 - 8

I. ①孕… II. ①邢… III. ①孕妇 - 营养卫生 - 基本
知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 046404 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 于 兰 刘 晓

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 24.25 字数: 310 千字

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店
调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话及邮购
电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



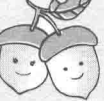
目录

CONTENTS

第一章

孕前饮食，为完美怀孕提供 最佳“孕”力

一、孕前营养新知.....	001
1. 孕前加强营养的必要性和可行性.....	001
2. 孕前饮食营养的要求.....	002
3. 如何做好孕前营养储备.....	003
4. 可提高生育能力的饮食结构.....	004
5. 针对饮食进行综合调整.....	005
6. 准爸爸在孕前也要作营养储备.....	006
7. 准爸爸的饮食结构调整.....	007
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	009
1. 准妈妈宜多喝牛奶.....	009



2. 多吃一些水果和蔬菜·····	010
3. 几种适宜孕前食用的食物·····	010
4. 准爸爸宜多吃一些番茄·····	012
5. 孕前双方需戒酒·····	013
6. 孕前告别咖啡因食品·····	014
7. 孕前多吃高糖食物的危害·····	014
8. 快餐，不得不提防的伤害·····	015
9. 远离煎炸食品·····	016
10. 孕前双方要慎用药物·····	017
11. 停用避孕药多长时间可以怀孕·····	017
三、最营养的美味食谱推荐·····	019
1. 孕前最益招牌菜·····	019
2. 孕前最佳美味羹·····	023
3. 孕前最美营养主食·····	025

第二章

孕期饮食，打造完美十月 幸“孕”图标

第一节 孕早期营养，拒绝畸形胎儿的产生

逐月变化大事记（孕一月）

一、孕一月营养新知·····	031
1. 准妈妈孕一月营养要素·····	031

2. 孕一月准妈妈应选择哪些食品	032
3. 准妈妈应合理调整自己的饮食习惯	033
4. 准妈妈一天食谱举例	034
5. 胎儿器官发育时期的营养补充	034
6. 寻找缓解妊娠反应的食疗秘方	035
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	036
1. 准妈妈宜吃玉米	036
2. 准妈妈宜多吃香蕉	037
3. 准妈妈多吃鱼对胎儿的益处	037
4. 酸牛奶对准妈妈的益处	038
5. 准妈妈宜食用核桃仁	038
6. 准妈妈应少食动物肝脏	039
7. 准妈妈少吃刺激性食物	040
8. 准妈妈不宜多吃冷饮	040
9. 准妈妈不宜多饮汽水	041
10. 准妈妈不宜喝浓茶和咖啡	042
11. 准妈妈宜少吃水果罐头	042
12. 准妈妈应慎服药物	043
三、最营养的美味食谱推荐	044
1. 孕期最益招牌菜	044
2. 孕期最佳美味羹	050
3. 孕期最美营养主食	053

逐月变化大事记（孕二月）

一、孕二月营养新知	056
1. 准妈妈孕二月营养要素	056



2. 孕早期母婴易出现的营养问题	057
3. 本月准妈妈的饮食原则	058
4. 合理营养的注意事项	059
5. 准妈妈一天食谱举例	060
6. 适宜本月的最佳烹调方法	060
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	061
1. 准妈妈宜多食益智健脑食品	061
2. 准妈妈应适当添加含铁丰富的食物	062
3. 准妈妈可适当吃点野菜	063
4. 准妈妈要多吃些粗粮	063
5. 准妈妈宜适量吃些柠檬	064
6. 准妈妈不宜食用油腻的甜食	065
7. 准妈妈不宜多食味精	065
8. 准妈妈不宜常吃火锅	066
9. 准妈妈应对糯米甜酒说“不”	066
10. 准妈妈忌吃人工腌渍的酸味食物	067
11. 准妈妈不宜吃山楂	068
12. 准妈妈不宜多吃桂圆等热补品	069
三、最营养的美味食谱推荐	069
1. 孕期最益招牌菜	069
2. 孕期最佳美味羹	073
3. 孕期最美营养主食	076
逐月变化大事记（孕三月）	
一、孕三月营养新知	080
1. 准妈妈孕三月营养要素	080

2. 本月准妈妈的饮食原则	081
3. 准妈妈应多吃一些含热量的食物	082
4. 保持体内水与电解质的平衡	082
5. 准妈妈营养不良造成的危害	083
6. 本月准妈妈的养胎之道	084
7. 减轻孕吐的饮食调理	085
8. 准妈妈一天食谱举例	086
9. 准妈妈别忘了补充碘	087
10. 准妈妈吃酸的讲究	087
11. 准妈妈可以适量补充 DHA	089
12. 孕期不可盲目服用营养补充剂	090
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	090
1. 准妈妈适当吃些秋梨	090
2. 准妈妈宜适当吃些橙子	091
3. 准妈妈适量吃海带的益处	091
4. 准妈妈宜多吃奶制品	092
5. 准妈妈不宜饮用放置过久的果汁	093
6. 准妈妈不宜长期饮用纯净水	094
7. 准妈妈不宜食用易过敏食物	095
8. 准妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤	095
9. 准妈妈不宜常吃方便面	096
10. 准妈妈不宜多吃油条	096
11. 准妈妈忌吃的不良蔬菜	097
三、最营养的美味食谱推荐	098
1. 孕期最益招牌菜	098



- 2. 孕期最佳美味羹 102
- 3. 孕期最美营养主食 106

第二节 孕中期营养，胎儿高速发育的“助推器”

逐月变化大事记（孕四月）

- 一、孕四月营养新知 110
 - 1. 准妈妈孕四月营养要素 110
 - 2. 准妈妈要保持营养均衡 111
 - 3. 孕中期要合理补充矿物质 112
 - 4. 本月准妈妈的饮食原则 113
 - 5. 准妈妈不要吃太多 114
 - 6. 准妈妈应尽量避免节食 116
 - 7. 准妈妈一天食谱举例 116
 - 8. 高龄准妈妈的饮食注意事项 117
 - 9. 血压高的准妈妈如何调整饮食 117
 - 10. 减少妊娠纹的饮食原则 118
- 二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行” 119
 - 1. 准妈妈宜常吃些苹果 119
 - 2. 准妈妈宜常吃些小米 120
 - 3. 准妈妈宜常吃些猪血 121
 - 4. 常食栗子对准妈妈的益处 121
 - 5. 小黄瓜是最好的蔬果食物 122
 - 6. 准妈妈不宜长期采取高脂肪饮食 123
 - 7. 准妈妈应忌食甲鱼 124
 - 8. 准妈妈不宜吃螃蟹 124

9. 准妈妈不宜食用含过多添加剂的食品	125
10. 准妈妈不要滥用滋补药品	126
11. 准妈妈不宜多吃糖	127
三、最营养的美味食谱推荐	128
1. 孕期最益招牌菜	128
2. 孕期最佳美味羹	133
3. 孕期最美营养主食	136

逐月变化大事记 (孕五月)

一、孕五月营养新知	141
1. 准妈妈孕五月营养素	141
2. 本月准妈妈的饮食原则	142
3. 多吃一些富含钙的食物	144
4. 增加微量元素的摄入量	144
5. 本月准妈妈饮食结构的合理安排	145
6. 准妈妈不应忽视的三大营养素	145
7. 准妈妈一天食谱举例	146
8. 准妈妈应根据季节变化选择食物	147
9. 准妈妈食欲过盛的控制方法	148
10. 为准妈妈准备食物应注意的问题	149
11. 不爱吃蔬菜的准妈妈怎样补充营养	150
12. 不爱吃肉的准妈妈怎样补充营养	151
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	152
1. 准妈妈适量吃些瘦肉的好处	152
2. 准妈妈宜多食用些小白菜	152
3. 准妈妈宜食用茼蒿	153



4. 准妈妈常食猕猴桃的益处·····	154
5. 准妈妈应忌吃薏米·····	155
6. 准妈妈忌吃马齿苋·····	155
7. 准妈妈进食时不宜狼吞虎咽·····	156
8. 准妈妈不宜食用蜂王浆·····	156
9. 孕期准妈妈药膳进补要谨慎·····	157
10. 准妈妈晚餐三不宜·····	157
三、最营养的美味食谱推荐·····	158
1. 孕期最益招牌菜·····	158
2. 孕期最佳美味羹·····	163
3. 孕期最美营养主食·····	165

逐月变化大事记 (孕六月)

一、孕六月营养新知·····	170
1. 准妈妈孕六月营养素·····	170
2. 本月准妈妈的饮食原则·····	172
3. 准妈妈补充营养的最佳时期·····	173
4. 本月准妈妈对各种食物的需要量·····	174
5. 准妈妈一天食谱举例·····	176
6. 多吃有益于宝宝视力发育的食物·····	176
7. 准妈妈应适当摄取胆碱含量高的食物·····	178
8. 不爱吃蛋的准妈妈如何补充营养·····	178
9. 不爱吃鱼的准妈妈如何补充营养·····	179
10. 多汗准妈妈在饮食上应注意的问题·····	180
11. 感冒的准妈妈在饮食上应注意的问题·····	181

二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行” 181

1. 准妈妈宜适量饮用芒果汁 181
2. 准妈妈宜适量吃些海参 182
3. 豆浆对准妈妈的益处 183
4. 准妈妈适量吃葡萄的益处 183
5. 准妈妈不宜长期摄入高蛋白质饮食 184
6. 准妈妈应忌食薯条、薯片 185
7. 准妈妈的早餐不宜缺少谷物 185

三、最营养的美味食谱推荐 186

1. 孕期最益招牌菜 186
2. 孕期最佳美味羹 193
3. 孕期最美营养主食 196

逐月变化大事记（孕七月）

一、孕七月营养新知 201

1. 准妈妈孕七月营养 201
2. 本月准妈妈的饮食原则 202
3. 本月准妈妈饮食应注意的事项 204
4. 准妈妈一天食谱举例 205
5. 肥胖准妈妈的饮食怎样安排 205
6. 睡眠不佳的准妈妈应该怎样吃 206
7. 水肿的准妈妈应该怎样吃 207
8. 患妊高征的准妈妈饮食应注意的问题 208
9. 缺铁性贫血的准妈妈如何饮食 210
10. 准妈妈盛夏的饮食安排 211
11. 不要吃难消化和易胀气的食物 212



孕期营养一点通

12. 准妈妈饭后不要懒于活动	213
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	214
1. 准妈妈吃带鱼的益处	214
2. 准妈妈吃鸡肉的益处	215
3. 准妈妈吃牛肉的益处	215
4. 准妈妈宜适量吃些花生	216
5. 饭后不宜马上吃水果	216
6. 准妈妈应忌吃热性食品	217
三、最营养的美味食谱推荐	217
1. 孕期最益招牌菜	217
2. 孕期最佳美味羹	222
3. 孕期最美营养主食	225

第三节 孕晚期营养，为顺利分娩提供“动力”

逐月变化大事记（孕八月）

一、孕八月营养新知	230
1. 准妈妈孕八月营养要素	230
2. 本月准妈妈的饮食原则	231
3. 吃对食物，帮准妈妈排毒	233
4. 适量吃些零食	234
5. 准妈妈一天食谱举例	235
6. 孕期体重增加多少合适	235
7. 孕晚期准妈妈易饥易饱的原因	236
8. 饭后胃总有烧灼感怎么办	237
9. 要学会避开甜食的诱惑	237

10. 准妈妈水肿宜吃哪些食物	238
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	241
1. 准妈妈宜食用虾皮	241
2. 准妈妈宜常食香菇	242
3. 准妈妈孕晚期宜食用冬瓜	242
4. 准妈妈宜喝些淡绿茶	243
5. 准妈妈饭后宜嗑些瓜子	244
6. 准妈妈要慎服鱼肝油	244
7. 准妈妈不要贪食荔枝	245
8. 孕期水肿忌吃的食物	245
9. 孕晚期忌食过量胆固醇	246
三、最营养的美味食谱推荐	247
1. 孕期最益招牌菜	247
2. 孕期最佳美味羹	253
3. 孕期最美营养主食	258

逐月变化大事记（孕九月）

一、孕九月营养新知	263
1. 准妈妈孕九月营养素	263
2. 本月准妈妈的饮食原则	264
3. 孕晚期的饮食宜忌	265
4. 体重增加停滞了怎么办	266
5. 准妈妈饿的时候胎儿会饿吗	267
6. 准妈妈一天食谱举例	267
7. 吃些有助于分娩的食物	268
8. 准妈妈应补充营养素	269



孕期营养一点通

9. 哪些食物可以改善准妈妈的心情·····	270
10. 孕期合并心脏病的准妈妈饮食安排·····	271
11. 孕期合并糖尿病的准妈妈饮食安排·····	272
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”·····	274
1. 准妈妈宜吃绿豆·····	274
2. 准妈妈宜吃鸭肉·····	274
3. 准妈妈宜吃茼蒿·····	275
4. 准妈妈宜吃生菜·····	276
5. 准妈妈宜吃鱿鱼·····	276
6. 准妈妈不宜过多食用粗粮·····	277
7. 准妈妈忌多服钙片来补钙·····	278
8. 准妈妈忌多吃味精·····	279
三、最营养的美味食谱推荐·····	280
1. 孕期最益招牌菜·····	280
2. 孕期最佳美味羹·····	287
3. 孕期最美营养主食·····	291

逐月变化大事记（孕十月）

一、孕十月营养新知·····	295
1. 准妈妈孕十月营养素·····	295
2. 本月准妈妈的饮食原则·····	295
3. 分娩前的饮食调理·····	297
4. 自然分娩前吃什么能养足体力·····	297
5. 剖宫产前需要注意哪些饮食问题·····	298
6. 多吃容易消化吸收的食物·····	299
7. 处于产程中的准妈妈饮食·····	299

8. 准妈妈临分娩前宜吃的食物·····	300
9. 准妈妈一天食谱推荐·····	301
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”·····	301
1. 产前多吃鱼有助于分娩·····	301
2. 产前吃巧克力好·····	302
3. 宜多吃含维生素 K 的食物·····	303
4. 蓖麻油炒鸡蛋引产和催产的宜与忌·····	303
5. 产妇产前 6 小时忌使用镇静剂·····	304
6. 剖宫产前 6 小时忌进食·····	304
7. 胎儿窘迫忌滴缩宫素催产·····	305
8. 产时忌不给产妇补充液体和热量·····	305
三、最营养的美味食谱推荐·····	305
1. 孕期最益招牌菜·····	305
2. 孕期最佳美味羹·····	311
3. 孕期最美营养主食·····	315

第三章

产后饮食，重塑孕前完美 体型

一、产后营养新知·····	319
1. 饮食以清淡保热量为宜·····	319
2. 产妇月子期间必需的营养素·····	320
3. 产妇的饮食原则·····	322



4. 产后恢复期的食疗调养原则	324
5. 新妈妈的营养对乳汁成分的影响	325
6. 剖宫产妈妈的饮食	327
7. 素食新妈妈的饮食原则	328
8. 月子进补要因人而异	330
9. 剖宫产妈妈术后进食三不宜	332
10. 新妈妈的每日营养配比	332
11. 顺产妈妈的饮食细节安排	333
12. 产后补血食物大搜索	334
13. 产后喝催奶汤有讲究	335
14. 怎样缓解产后口渴	336
二、饮食营养中的“红灯停，绿灯行”	337
1. 产后宜吃油菜	337
2. 产后宜吃丝瓜	338
3. 产后宜吃猪蹄	338
4. 产后宜适量吃姜	339
5. 产后宜吃红豆	340
6. 产后宜喝小米粥	340
7. 产后宜喝红糖水	341
8. 产后宜多吃牛肉	342
9. 产后宜多吃鲫鱼	343
10. 产后宜吃山楂	344
11. 产后宜吃橘子	344
12. 产后不宜吃太多鸡蛋	345
13. 产后服用人参要谨慎	346