



北京协和医院主管营养师李宁
诚心推荐
这是一本孕期营养少不了的百科全书



孕妈妈 营养大百科

YUNMAMA YINGYANG DABAIKE

艾贝母婴研究中心 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈营养大百科 / 艾贝母婴研究中心编著. -- 成都 :
四川科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5364-8456-6

I. ①孕… II. ①艾… 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(2016)第227318号

孕妈妈营养大百科
YUNMAMA YINGYANG DABAIKE

出品人 钱丹凝
编著者 艾贝母婴研究中心
责任编辑 杨晓黎
封面设计 秦冬
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
地址 成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博 <http://weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号 sckjcbs
传真 028-87734039

成品尺寸 210mm×225mm
印张 16
字数 220千
印刷 联城印刷(北京)有限公司
版次/印次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
定价 39.80元

ISBN 978-7-5364-8456-6
版权所有 翻印必究
本社发行部邮购组地址 成都市槐树街2号
电话 028-87734035 邮政编码 610031



PREFACE

前言

怀孕了，手边总是要有一本好的孕育书籍可供翻阅。那么，什么样的孕育书才是好书呢？笼统地说，好书应具备这些特征：理念科学、先进，内容实用、易懂，便于参考操作，而且一定要方便查阅。

为了做到方便查阅，我们在全书的结构编排上，按照时间走向，分了三个大的部分：即备孕阶段、怀孕期间以及产后。在内容上，本书汇集了当前科学、先进的孕育理念，按照一定的逻辑分层次呈现出来。比如，我们在第一章从改掉不良饮食习惯，到增强孕育能力的饮食，到备孕需要补充的营养、备孕食谱等内容，循序渐进地将备孕营养饮食呈现出来；第二章，我们除了传统的逐月介绍十月怀胎饮食，还分门别类地推荐了孕期养胎的优质食物、孕期不适的食疗方案、均衡的营养配比方案以及不同季节怀孕的饮食方案。到了第三章产后部分，我们隆重推出了产后催乳饮食、产后进补与不适的饮食调节、产后塑身饮食，以及对“坐月子”的科学解析等。

我们用心地制作这本书，最希望：

你在备孕时便邂逅它，它能给你的孕期带去私人订制般贴心、实用的全程内容陪伴，给你指导，帮你释疑，伴你平稳走过整个孕期。

哪怕只是，

在你经历严重孕吐、水米难进、担心胎儿发育时，它能科学地解释孕吐，并告诉你正确的做法，帮你解除疑惑，让你不再因此而忧心。

哪怕只是，

在你不知道每个阶段该怎样吃、某种食物孕期该不该吃时，它能从专家的视角予以科学的解读，告诉你怎么吃。

哪怕只是，

在你因出现孕期并发症或其他不适而焦虑不安时，它会有如私人医生一般为你讲解孕期不适的相关知识，陪伴你安然度过。

哪怕只是，

临近生产你惴惴不安时，它会向你客观地展示分娩过程，告诉你怎样通过饮食实现顺利分娩。

更哪怕是，

你顺利娩出宝宝后，不知道该如何“坐月子”时，它会将产后保健事宜一一道来。

只要你有心与它相遇，再迟的邂逅都不算晚。

我们的一切努力，惟愿你好孕！

艾贝母婴研究中心

2016.5



CON

第 1 章

增加孕动力 打造易孕体质

想怀孕就别再这么吃了.....14

喝酒，不孕、致畸的头号“杀手” 14

停止嗜辣，不要舌尖上的刺激 15

重金属，拉低智商无下限 16

咖啡因，控制摄入量是关键 16

食品添加剂，越少越好 17

碳酸饮料，再馋也要忍 17

饭后甜点，能免则免 18

补补补，补出毛病怎么办 18

拒绝油炸，随时为受孕而准备 19

食物要鲜，不要腌 20

烧烤，还是忍痛割爱吧 21

食物长霉，怎么能忍 21

荤油、肥肉，越吃越肥 22

味精有争议，食用需谨慎 22



TENTS



提高受孕力的“吃吃吃” 23

- 多吃海产品，让精子军团一击即中 23
- 坚持吃早餐，打响卵巢保卫战 24
- 食物种类就是要全、全、全 24
- 饮食兼顾应季、无污染 24
- 饮水充足，保证身体机能正常运转 24

非常重要：提前三个月开始服用叶酸 26

- 为什么一定要服叶酸 26
- 没病也要吃点药 26
- 普通药品 VS 保健品，你选哪种 27
- 小心别过量 27

备孕营养，除了叶酸你还需要这些 28

- 孕前加强营养有多重要 28
- 锌——孕与育的营养本源 28
- 硒——生精助孕好帮手 32

铁——强大的造血功能.....	34
碘——鲜为人知的智力营养素.....	36
维生素 E——名副其实的生育酚.....	38

过来人的备孕私房菜，一般人我不告诉她..... 40

专题：“姨妈”风调雨顺，受孕才能一路坦途.....	42
---------------------------	----

第 2 章

十月食养方 安心实用养胎

怀胎 10 月就要这样吃 46

孕 1 月 不知不觉就怀孕了	46
孕 2 月 早孕反应怎么办	48
孕 3 月 严防死守饮食致畸	50
孕 4 月 吃对营养，孩子更聪明	52



TENTS

目
录



孕 5 月	随着发育加强营养	54
孕 6 月	少食多餐更健康	56
孕 7 月	营养适量别贪嘴	58
孕 8 月	无需特别进补	60
孕 9 月	体重管理、营养摄取两不误	62
孕 10 月	为分娩而准备	64

专题：吃对了，怀孕照样可以美美哒.....	66
-----------------------	----

18 种优质食物长胎又养胎 68

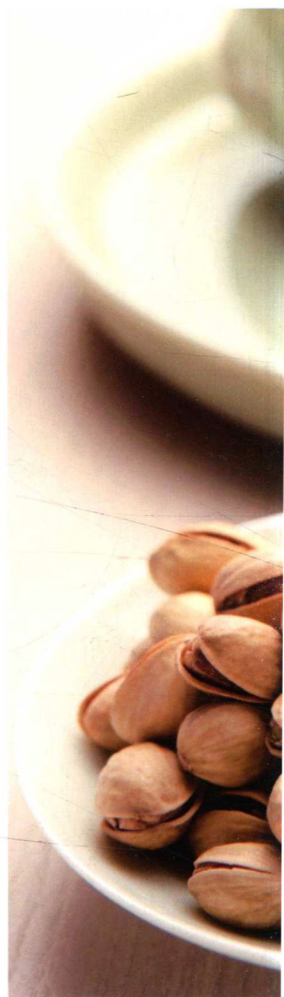
西红柿——孕期护肤就靠它	68
香菇——增强免疫力的“珍品”	70
西兰花——食补叶酸的优质选择	72
白萝卜——平淡无奇的营养宝藏	74
芹菜——让孕期无恙的绿色高纤	76
鸡蛋——营养师眼中的“完全蛋白模式”	78
鸡肉——长胎不长肉的高蛋白食物	80
牛肉——高效能的营养补给	82
鱼肉——来自水中的益智因子	84
虾——鲜美的钙质食源	86

猕猴桃——孕期必备的“水果金矿”	88
红枣——妊娠必补的天然维生素丸	90
柠檬——兼顾安胎护肤的“宜母子”	92
苹果——拯救孕吐的“万能果”	94
香蕉——暗藏健康代码的“情绪果”	96
玉米——膳食纤维之王	98
糙米——开启孕期健康主粮模式	100
核桃——名声显赫的“益智果”	102

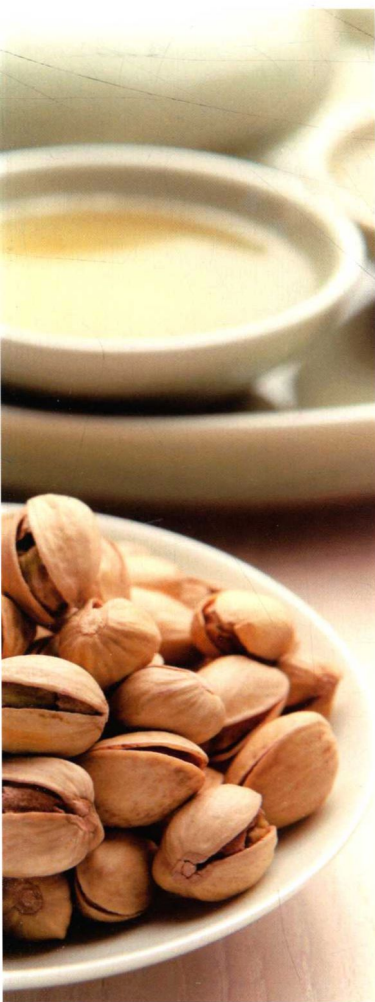
专题：孕期你该胖几斤	104
------------------	-----

孕期不适对应食疗

孕吐	106
孕期贫血	108
孕期水肿	110
孕期失眠	112
妊高症	114
孕期胀气	116
孕期便秘	118
腿脚抽筋	120
养胎安胎	122



TENTS



顺利分娩..... 124

营养配比要均衡..... 126

蛋白质——生命发育的初始物质..... 126

钙——拥有天生好骨骼的基础营养..... 128

维生素 A——优异的视觉保护者..... 130

维生素 B₁——不可多得的精神性维生素..... 132

维生素 B₂——小生命发育不可或缺..... 134

维生素 B₁₂——保障妊娠安全的造血功臣..... 136

维生素 C——兼具美肤益智的免疫元素..... 138

维生素 D——钙磷吸收好搭档..... 140

牛磺酸——组织器官发育的维持者..... 141

卵磷脂——母胎养脑都需要..... 141

DHA——来自食物的天然“脑黄金”..... 142

膳食纤维——掌控便便、血糖的“多面手”..... 144

四季饮食区别对待..... 146

春季怀孕这样吃..... 146

夏季怀孕这样吃..... 148

秋季怀孕这样吃..... 150

冬季怀孕这样吃..... 152

第 3 章

食物养身心 母子食养法则

母乳催对了才有效····· 156

乳汁分泌机制····· 156

是什么影响了乳汁分泌····· 157

什么时候开始催奶最合适····· 157

催奶食物的营养标准····· 158

奶量不够，用这些食物催催看····· 159

产后进补与不适调理····· 164

提高宝宝免疫力····· 164

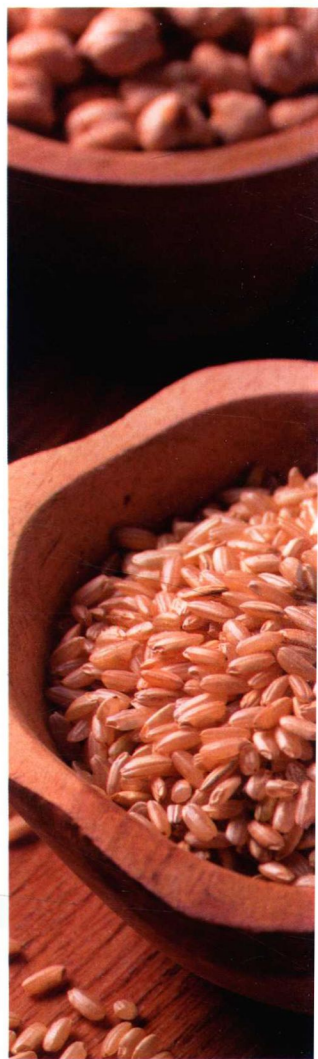
产后虚弱····· 166

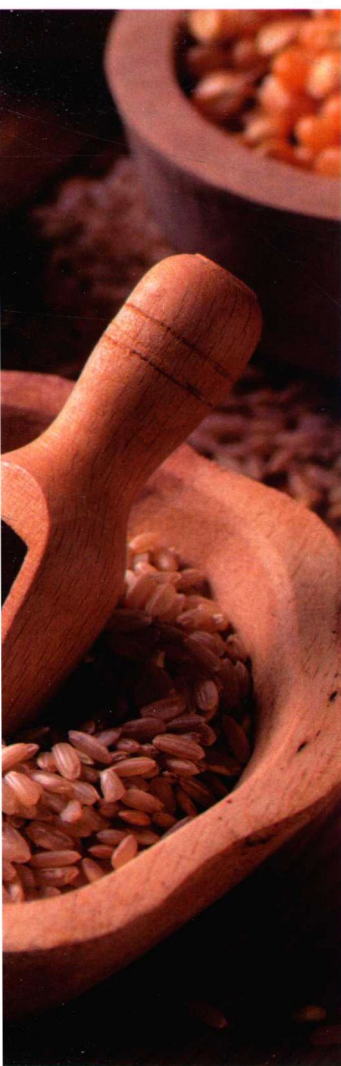
产后脱发····· 168

产后手脚关节胀痛····· 170

产后恶露不下····· 172

产后恶露不净····· 174





产后食欲不振·····	176
产后便秘·····	178
产后痔·····	180
产后抑郁·····	182

辣妈塑身餐食····· 184

过了产褥期再减肥塑身·····	184
合理安排饮食，让减肥塑身更健康·····	185

专题：坐月子？请叫我“产后保健”····· 190



CHAPTER

孕妈妈营养 大百科

YUNMAMA YINGYANG DABAIKE



ONE

第1章

增加孕动力
打造易孕体质



想怀孕就别再这么吃了

二孩政策落地了，是不是想再补一胎？什么？一胎都没有？没关系，现在准备也来得及。怀孕不是一件容易的事，备孕期间做好充分的准备，才能增加受孕概率。如果你准备怀孕，平时还有下面这些不太健康的饮食行为，那么从现在开始戒掉它！

喝酒，不孕、致畸的头号“杀手”

酒精是确定的致畸物质，是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素。如果打算要孩子，最好提前三个月戒酒，夫妻双方都要戒。已经怀孕的女性整个孕期都应避免摄入酒精。

小心酒精让你雄风不振

酒精的主要成分是乙醇，它会损伤生殖细胞，使男性体内的儿茶酚胺浓度升高，导致睾丸萎缩，睾丸的生精功能发生结构性改变，血液中睾丸酮等雄性激素分泌不足，从而出现性欲减退、精子畸形、阳痿等情况。过量或长期饮酒，致畸的风险非常高。备孕期间，还是把酒戒了吧。

想升级成妈妈，提前戒酒

酒精对备孕女性的影响更大。女性经常饮酒会导致月经不调、性欲减退、卵子生成异常、甚至闭经等问题，



▲ 酒精会损伤生殖细胞，长期大量饮酒会影响男性的生育能力，因此从准备怀孕开始，男性就应做到滴酒不沾。

很难保证卵子的健康，严重时会造成无法成功受孕。即使能怀孕，乙醇也会使生殖细胞受到损害，导致受精卵发育不健全。另外，酒后受孕，可能会造成胎儿发育迟缓，尤其对大脑损伤严重，孩子出生后智力低下的可能性大大提高。比如，出现体重低、中枢神经系统发育障碍、小头畸形、心脏畸形、四肢畸形等问题。

再提醒一句：不仅备孕期间，女性在整个孕期都不能饮酒。

喝点米酒总可以吧

不行。米酒也是酒，主要成分和普通酒没有区别，都含有酒精，只是米酒的酒精浓度比普通酒低。即使酒

精浓度再低，如果经常或大量摄入，也会对身体造成影响，阻碍受孕。即使受孕，微量的酒精也会通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑的分裂受阻，而致发育不全。如果中枢神经系统发育受阻，就会导致胎儿畸形、智力低下。

停止嗜辣，不要舌尖上的刺激

辛辣食物燥热，容易导致女性孕后出现消化功能障碍以及排便异常，加重孕期胃部不适、消化不良、便秘、痔疮等问题，同时也会影响母体对胎儿营养的供给，甚至增加分娩困难。因此，从备孕前的3~6个月开始，女性就不要吃辛辣刺激食物了，辣椒、胡椒、花椒、桂皮、小茴香等都包括在内。



辛辣食物容易造成消化系统功能障碍，不利于妊娠和分娩，平时嗜辣的女性从备孕开始就要避免吃辛辣食物。

重金属，拉低智商无下限

重金属是一种会损害人类智商的物质。一旦进入人体内，不容易代谢出去，会在人体的某些器官中累积，造成慢性中毒，还会导致贫血。如果备孕期间不小心摄入体内，剂量高了可能会影响胎儿的神经系统发育，导致胎儿日后发育迟缓、智力低下等。通常，爆米花、铅质焊锡罐头食品、一些大型鱼类（如金枪鱼、旗鱼、鲨鱼等）、松花蛋等食物更容易富集重金属。

咖啡因，控制摄入量是关键

一些研究显示，咖啡因会刺激人的交感神经，从而可能会影响人的生育能力。这是因为，交感神经与副交感神经相互表里。其中，交感神经负责人体日间的所有活动，副交感神经则与夜晚的生理、勃起等与性相关的活动有关。交感神经受到刺激，活动变得频繁时，副交感神经就会受到压抑，从而导致性欲减退。也有专家认为，咖啡



► 爆米花容易富集重金属铅，被人体摄入后不易排出体外，一旦怀孕时摄入会影响胎儿神经系统发育，造成先天性缺陷。咖啡对人的生育能力也有影响，为了优生优孕，备孕女性最好不喝咖啡。

可以喝,但不能过量,否则会导致流产的风险增加。每天摄入的咖啡因总量不应超过 200 毫克。每种饮料和食物中单位分量内含有咖啡因的量都不相同,要想准确把握 200 毫克的安全剂量,还是有些难度的。所以咖啡因的摄入一定要少,而最保险的做法就是避免摄取。

除了咖啡,茶、可乐、一些功能性饮料、巧克力以及咖啡口味的冰淇淋等,都含有一定量的咖啡因。因此,这些食物和饮品也要严格控制摄入量。像可乐这样的既含有咖啡因又有很多添加剂的碳酸饮料最好就别喝了。另外,巧克力虽然也含有一定量的咖啡因,但作为补充体力的优质食物,在临产之前医生通常会建议产妇适量摄取以便为分娩积蓄能量。

食品添加剂,越少越好

出于改善食品外观、口味及保质期等考虑,市售的很多包装食品都或多或少含有一些食品添加剂,常见的有防腐剂、香精、着色剂、膨松剂、酸度调节剂、抗氧化剂、甜味剂、营养强化剂、甜味剂、增稠剂等。如果你准备怀孕,那么就要小心了,有些食品添加剂过量摄取可能会增加畸胎和流产的风险。尤其像方便面、蜜饯、各种膨化食品等既有大量食品添加剂营养价值又低的食物最好避免食用。

另外,无论是哪种食品,购买前,一定要仔细查看食品包装上的成分及配料表,尽量避免购买含有食品添加剂的食物。

碳酸饮料,再馋也要忍

碳酸饮料就是加入了二氧化碳气体的饮料,虽然饮用起来很爽口,但这类饮料大多含有糖分、色素、磷酸、碳酸、香精、防腐剂等成分,就营养价值而言基本可以忽略不计,对人体的危害却显而易见。比如:

◎饮用碳酸饮料释放出的二氧化碳容易引起腹胀、食欲下降等反应,建议女性从孕前3个月开始避免摄取碳酸饮料。

◎碳酸饮料中的糖分含量极高,糖分进入人体内基本会转化为热量,增加育龄女性肥胖的风险,有可能导致孕后妊娠糖尿病、妊娠高血压、肾病、冠心病等并发症的发生。

◎碳酸饮料中的磷酸、碳酸等成分会增加人体钙的流失,女性一旦怀孕对钙的需求量增大,容易出现孕期缺钙症状。另外,缺钙还会损害牙齿健康。

◎如果备孕时就不控制摄入量,不但会对大人的身体造成影响,防腐剂等成分还会在怀孕后通过胎盘进入胎儿体内,从而影响胎儿的脑发育。