



北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

YUNQI YINGYANG
QUANZHIDAO

孕期 营养 全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

图说
孕产育
系列



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

孕期 营养 全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期营养全知道 / 陈凤林, 戚娟芳, 王稚晖编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5324-9

I. ①孕… II. ①陈… ②戚… ③王… 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(2011)第 079162 号

孕期营养全知道

编 著 陈凤林 戚娟芳 王稚晖

出 版 人 张瑛琳

选题策划 刘洪峰

责任编辑 隋云平 王 法

封面设计 天之赋

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 330 千字

印 张 22

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85636729

网 址 www.jlstp.net

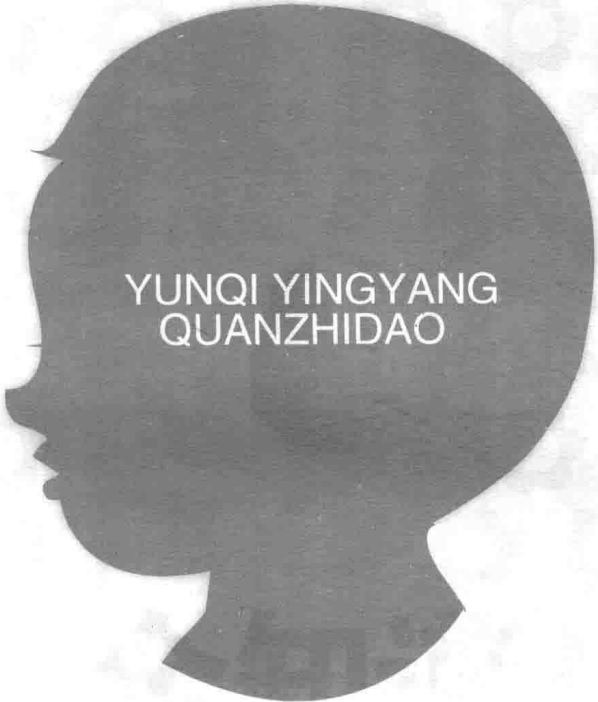
印 刷 北京市通州富达印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-5324-9

定 价 29.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635185



YUNQI YINGYANG
QUANZHIDAO

怀孕可以很轻松



让健康与快乐同行

前言

孕产几乎是每个女人都要经历的一个过程，这是女性继婚姻之后面对的又一重大事件，如果说经历了婚姻的女性是从女孩变成女人，那么经历过孕产之后，女性又将迎来一个新的身份——母亲。

然而这个新身份的到来却注定不那么平静，女性除了在长达 10 个月的孕期中将面临很多从未经历过的身体和心理变化外，在孕前和产后同样需要面对很多从未考虑过的问题。而对孕产期女性来说，最重要的就是维护好自己的身体健康，为自己和胎儿补充充足的营养物质，这也是我们策划这本书的初衷。

很多女性从没有考虑过孕前饮食问题，而是到了孕中才开始注重自己的饮食，这显然是一种错误的做法。科学孕产过程的第一步就是孕前准备，在计划怀孕到确定怀孕之间的这段时间里，女性就应该注意饮食问题了。只有这样，才能在未来生出一个身体健康、聪明可爱的宝宝。

除了孕前，在怀孕之后，女性更要注意饮食的卫生与健康，合理的膳食结构不仅能够强健胎儿的身体，对胎儿的智力和外貌也会起到重大作用。同时，孕期女性健康的饮食还能帮助其顺利分娩，减少患孕期病的几率。

即使是产后，女性依旧不能放弃健康饮食。众所周知，产后女性必须坐月子，而坐月子时最重要的一点就是合理饮食，只有合理健康的饮食才能补充女性在分娩过程中消耗的体力和精力，通过营养的再补充起到调养身体、补充元气的作用。

每位女性都想生下一个身体健康、聪明伶俐的小宝宝，但孩子的身体健康和启智并不是产后才要做的事情，在孕产期中女性的营养补给对孩子的影响意义深远，若想让孩子真正赢在起跑线上，那么就要从孕产期合理地饮食抓起。

为此，我们特编著了此书，详细介绍了孕前、孕中以及产后女性的营养需求和膳食搭配建议，以及饮食方面的原则和禁忌、孕产期特殊病症的饮食护理常识等。希望可以帮助广大女性掌握正确的孕产饮食知识，用我们提供的营养指南帮助准妈妈们健康生子，见证每一个新生命的到来。

编 者

第一篇 孕前篇

第一部分 孕前饮食指导

2

孕前营养有利保胎

保证孕妈妈的身体健康	4
保证胎儿的正常生长发育	6
为产后的哺乳做准备	8

孕前饮食原则

增加叶酸的摄入	9
孕前不可饮酒	10
女性孕前不要食用棉籽油	10
吃零食，孕前有讲究	11
孕前应少吃甜食	11

第二部分 怀孕必需营养元素

12

蛋白质

主要食物来源	14
推荐食谱	14

脂肪

主要食物来源	18
供给量	18

矿物质

钙	18
---------	----

磷	19
锌	20
铁	21
主要食物来源	21
推荐食谱	23

碳水化合物

主要食物来源	27
推荐食谱	28

水

主要食物来源	30
健康的饮水习惯	30

维生素

维生素 A	30
维生素 B ₁	31
维生素 B ₂	32
维生素 C	32
主要食物来源	33
推荐食谱	34

纤维素

主要食物来源	41
推荐食谱	42

第三部分 孕前营养调理方案

43

孕前营养菜谱	44
孕前营养粥谱	64

孕前营养汤谱	67
孕前营养面食	71

第二篇 孕中篇

第一部分 怀孕第一个月

76

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	77
胎宝宝的成长	77
护理专家提醒	78

饮食注意事项

怀孕第一个月——补锌很关键	79
孕妈妈多吃糖不利保胎	79
孕妈妈偏吃素食有什么害处	80
食用豆制品有益健康	81
深色蔬菜对孕妈妈有好处	81

营养师的美味食谱

营养菜品	82
营养粥品	88
营养汤品	89
营养面食	90

第二部分 怀孕第二个月

91

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	92
----------------	----

胎宝宝的成长	92
护理专家提醒	93

饮食注意事项

怀孕第二个月——孕妈妈要注意补钙	94
孕妈妈忌吃山楂	95
孕期应保证一定的饮水量	95
厌食孕妈妈的营养方案	96
孕妈妈吃酸有讲究	96

营养师的美味食谱

营养菜品	98
营养粥品	103
营养汤品	104
营养面食	105



第三部分 怀孕第三个月

107

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	108
胎宝宝的成长	108
护理专家提醒	109

饮食注意事项

怀孕第三个月——孕妈妈要重视补碘	110
哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育	110
哪些果品有利胎儿的大脑发育	114
哪些蔬菜有利胎儿大脑发育	115
哪些水产品有利胎儿的大脑发育	116

营养师的美味食谱

营养菜品	118
营养粥品	124
营养汤品	124
营养面食	125



第四部分 怀孕第四个月

127

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	128
胎宝宝的成长	128
护理专家提醒	129

饮食注意事项

孕妈妈应忌食田鸡	130
孕妈妈忌食桂圆	131
孕妈妈喝碳酸饮料对胎儿影响大	131
孕妇缺乏叶酸有哪些危害	132

营养师的美味食谱

营养菜品	133
营养粥品	140
营养汤品	140
营养面食	141



第五部分 怀孕第五个月

143

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	144
----------------	-----

胎宝宝的成长	144
护理专家提醒	145

饮食注意事项

孕妈妈吃甘蔗有讲究	145
喝茶对胎儿的健康有影响	146
孕妈妈爱吃凉东西对胎儿有影响	146

营养师的美味食谱

营养菜品	147
营养粥品	152
营养汤品	153
营养面食	154



第六部分 怀孕第六个月

155

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	156
胎宝宝的成长	156
护理专家提醒	157

饮食注意事项

孕妈妈不宜多吃黄芪炖鸡	157
孕妈妈长期吃精米精面有什么坏处	158
孕妈妈多吃肉不利保胎	159

营养师的美味食谱

营养菜品	160
营养粥品	166
营养汤品	166

营养面食	167
------------	-----

♥ 第七部分 怀孕第七个月

169

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	170
胎宝宝的成长	171
护理专家提醒	171

饮食注意事项

孕妈妈应远离 4 种容易导致流产的食物	172
孕妈妈不宜多吃水果	173
孕妈妈常吃油炸食品坏处多	173
孕妈妈在孕早期不宜吃动物肝脏	174

营养师的美味食谱

营养菜品	175
营养粥品	180
营养汤品	180
营养面食	181

♥ 第八部分 怀孕第八个月

182

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	183
胎宝宝的成长	183
护理专家提醒	184

饮食注意事项

孕妈妈吃肉类、蛋奶类等有利胎儿健脑	185
-------------------------	-----

孕妈妈喝石榴汁可让胎儿更聪明	187
孕妈妈吃菠菜不宜过多	188

营养师的美味食谱

营养菜品	189
营养粥品	195
营养汤品	196
营养面食	198



第九部分 怀孕第九个月

200

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	201
胎宝宝的成长	201
护理专家提醒	202

饮食注意事项

孕妈妈为何要慎服鱼肝油	203
孕妈妈不宜吃油条	204
孕妈妈尽量不喝咖啡	204

营养师的美味食谱

营养菜品	205
营养粥品	212
营养汤品	212
营养面食	214



第十部分 怀孕第十个月

216

变化中的身体

孕妈妈的身体变化	217
胎宝宝的成长	217
护理专家提醒	218

饮食注意事项

孕妈妈不可多吃热性香料	219
孕妈妈应远离罐头食品	220
孕妈妈吃鱼有讲究	220

营养师的美味食谱

营养菜品	221
营养粥品	229
营养汤品	229
营养面食	231



第十一部分 常见症状与食疗

233

妊娠呕吐

对症食谱	234
------------	-----

妊娠贫血

对症食谱	238
------------	-----

妊娠肿胀

对症食谱	241
------------	-----

便秘

对症食谱	246
------------	-----

胎漏及胎动不安

对症食谱	250
------------	-----

妊娠手足搐搦症

对症食谱	252
------------	-----

妊娠腹痛

对症食谱	255
------------	-----

妊娠夜盲症

对症食谱	257
------------	-----

第三篇 产后篇



第一部分 产后新妈妈的营养需求

262

产妇产褥期的饮食营养	263
------------------	-----



第二部分 产后营养原则

265

产后适宜多进食的食物	266
乳母在饮食中宜注意补钙	268
产后该吃红糖还是白糖	269
产妇宜食用桂圆	270
产妇宜食用山楂	270
增进乳汁分泌的食物	271
产妇催乳的食疗方法	272
喝催乳汤的学问	274
治疗产后贫血的食疗方案	275
产后恶露不尽的食疗方案	275