

听协和营养科医生
妈妈吃对吃好



讲孕期的营养知识
宝宝聪明健康

备孕怀孕 坐月子

营养调理百科

每周一读

李宁 / 北京协和医院营养专家
主编 / 全国妇联项目专家组成员



听协和营养科医生
妈妈吃对吃好



讲孕期的营养知识
宝宝聪明健康

备孕怀孕 坐月子

营养调理百科

每周一读

李宁 / 北京协和医院营养专家
主编 / 全国妇联项目专家组成员

图书在版编目 (C I P) 数据

备孕怀孕坐月子：营养调理百科每周一读 / 李宁主编.
-- 长春：吉林科学技术出版社，2018. 2
ISBN 978-7-5578-3484-5

I. ①备… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265509号

备孕怀孕坐月子营养调理百科每周一读

BEIYUN HUAIYUN ZUOYUEZI YINGYANG TIAOLI BAIKE MEI ZHOU YI DU

主 编 李 宁

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 穆思蒙

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 240千字

印 张 15

印 数 1-8 000册

版 次 2018年2月第1版

印 次 2018年2月第1次印刷

出 版 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 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3484-5

定 价 49.90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：0431-85635186



前言

DOH
A D
E F A C E

国际上有一个“多哈理论”（DOHaD, developmental origins of health and disease），认为包括胚胎期的生命早期状态决定了人一生当中的代谢模式和疾病风险。生命早期 1000 天，指从胎儿期至出生后 2 岁，是决定一个人一生营养与健康状况的最关键时期。胎儿期是人生的开端，无论是体格生长还是智能发育，均受益于母亲良好的营养和健康的生活。

“长胎不长肉”只是人们对孕期营养的通俗理解，却蕴含着一个重要课题，即如何用较小的体重增长来保障胎儿良好的发育。显然，要做到这一点就离不开科学的饮食搭配。

本书立足于备孕、怀孕、坐月子期间的饮食，不管你是头胎孕妈，还是二胎孕妈，都能找到你需要的。

备孕除了补叶酸，还需要养好精子卵子、排毒调养身体，好孕自然来。孕期要吃好，并不是靠一味地多吃来拼量，更应重视饮食的质。食物多样化，均衡营养，才能在总热量不变的前提下摄入全面的营养，满足自身和胎宝宝生长发育的需要。坐月子是改善体质的最佳时期，如果在此期间调养不当的话，很有可能会落下病根，留下终生遗憾；如果调养得当，不仅可以很快恢复健康，身体甚至会比以前更好，一辈子受益。

在这里，我们祝愿所有的孕妈妈都吃对饭，顺利地度过孕产期，愿小宝宝们都聪明、健康、可爱！

CONTENTS

目录



怀孕 280 天肚子里胎宝宝的发育过程	16
胎儿各器官生长发育关键期的营养需求	18
孕产期宜吃的 22 种健康食物	20
香蕉 · 润肠轻身的“快乐水果”	20
红枣 · 养血安神的“天然维生素丸”	20
火龙果 · 预防便秘的“长寿果”	21
苹果 · 缓解妊娠反应的“健康果”	21
白萝卜 · 帮助孕妈妈预防感冒的“小人参”	22
丝瓜 · 安胎通乳的佳品	22
香菇 · 增强抗病能力的“植物皇后”	23
番茄 · 帮你吃掉孕吐烦恼的“黄金果”	23
菜花 · 提高免疫力并增强肝脏解毒能力	24
山药 · 孕期健脾益肺养肾的补虚佳品	24
鲈鱼 · 预防早产的安胎美食	25
虾 · 通乳的妙品	25
牛肉 · 强身健骨的“肉中骄子”	26
猪肉 · 补血通乳的法宝	26
鸡肉 · 滋阴补血，增强体力	27
鸡蛋 · 提升孕妈妈的记忆力	27
牛奶 · 钙质的最佳来源	28
豆浆 · 促进胎宝宝骨骼生长的“植物奶”	28
核桃 · 增强脑功能，提高记忆力	29
花生 · 让胎宝宝变得更加聪明的“长生果”	29
玉米 · 粗粮中的安胎圣品	30
小米 · 促进睡眠，帮助产妇恢复体力	30
孕期哪些营养素要加量	31



PART

1

孕前12周

排毒、调养，怀上棒棒的一胎

孕前12周～孕前9周

幸“孕”来临的基础 34

[重点营养] 叶酸 34

[重点营养] 维生素E 34

饮食原则 合理调整膳食，补充叶酸 35

备孕女性一周食谱推荐 36

饮食宜忌速查 37

- 多摄入排毒食物 37
- 多吃抗辐射的食物 37
- 巧补铁，不贫血 37
- 要远离过量的咖啡因 37
- 警惕各种调味剂 37
- 不要挑食、偏食 37
- 远离食品添加剂 37

营养食谱推荐 38

香芹腐竹 • 清热去火 38

番茄草菇西兰花 • 补充叶酸 38

芒果菠萝草莓汁 • 促进食欲，助消化 39

海参竹荪汤 • 缓解宫寒 40

红枣燕麦黑豆浆 • 补肾，养卵巢，补血 40

孕期营养咨询室 41

专题 不同体质者孕前饮食宜忌速查 42

孕前8周～孕前5周

为怀孕做足准备 44

[重点营养] 蛋白质 44

饮食原则 补充人体必不可少的营养素 44

专题 美味豆浆——补充蛋白质和
优质脂肪 45

备孕女性一周食谱推荐 48

饮食宜忌速查 49

- 常喝牛奶 49
- 常吃糖类 49
- 多吃豆类 49
- 孕前排毒 49
- 不宜用“叶酸片”
代替“小剂量叶酸增补剂” 49
- 不宜住在新装修的房子里 49

营养食谱推荐 50

蜜汁糯米藕 • 缓解便秘 50

板栗牛腩粥 • 健脾补肝、强骨壮骨 50

菠菜炒猪肝 • 补铁，预防缺铁性贫血 51

滑炒豆腐 • 补充蛋白质 52

海带豆腐汤 • 促进脂肪分解 52

孕期营养咨询室 53

专题 孕前8周～孕前5周宜吃与
忌吃的食物 54

孕前4周~孕前1周	
准备好最优的种子	56
[重点营养] 铁	56
[重点营养] 碘	56
饮食原则 多吃提高生育能力的食物	57
备孕女性一周食谱推荐	58
饮食宜忌速查	59
• 合理膳食, 维持标准体重	59
• 一日三餐定时吃	59
• 适当的锻炼	59
• 远离氟	59
• 远离铅污染	59
• 警惕汞及其化合物的危害	59
营养食谱推荐	60
口水鸡 • 增强免疫力, 强壮身体	60
臊子面 • 增强免疫力, 平衡营养吸收	60
蒜蓉空心菜 • 通便, 排毒, 预防便秘	61
金沙玉米 • 健脾开胃, 缓解便秘	62
冬瓜腔骨汤 • 补充钙质和维生素	62
孕期营养咨询室	63
专题 准确预测排卵期	64



PART

2

孕期40周

长胎不长肉, 避免巨大儿

孕1周~孕4周	
新生命的起源	70
宝宝成长 VS 妈妈的变化	70
[重点营养] 叶酸	71
营养需求 保证维生素的摄入量	72
饮食原则 选自己喜欢吃的	72
宝宝发育与核心营养素	72
孕妈妈一周科学食谱推荐	73
饮食宜忌速查	74
• 补充叶酸	74
• 吃容易消化的食物	74
• 能量与孕前维持平衡	74
• 水也是不容忽视的“营养素”	74
• 宜补锌补铁	75
• 没有食欲也要吃	75
• 吃一些缓解疲劳的食物	75
• 多吃鱼好处多	75
• 不挑食偏食的孕妈妈, 该吃什么吃什么	76
• 油、盐、调味料比平时少用点	76
• 坚果、瘦肉还有鱼, 蛋白质和脂肪同补	76
• 三餐定时定量, 不突然多吃或少吃	76

• 不要贪食冷饮	77
• 远离刺激性食物	77
• 拒绝咖啡因	77
• 不宜多喝浓茶	77
• 不宜多喝汽水	77
• 不宜吸烟、饮酒	77
营养食谱推荐	78
大拌菜 • 开胃促消化	78
蒜蓉菠菜 • 助消化	78
叶酸果蔬汁 • 预防胎儿先天性神经管畸形	79
孕期营养咨询室	80



孕 5 周 ~ 孕 8 周

构筑基本的雏形

宝宝成长 VS 妈妈的变化

[重点营养] 维生素 D

营养需求 适当补充叶酸	84
饮食原则 克服妊娠反应, 积极补充营养	84

宝宝发育与核心营养素	84
------------	----

孕妈妈一周科学食谱推荐	85
-------------	----

饮食宜忌速查

• 增加优质蛋白质	86
• 应多吃开胃清淡食物	86
• 宜多食能减轻早孕反应的食物	86
• 素食妈妈要多摄入磷脂	86
• 豆蛋乳补充 B 族维生素	87
• 宜多补充维生素 E	87

• 早餐要保质保量	87
• 孕妈妈常备小零食	87
• 吃黑色食物防治贫血	88
• 不宜过多吃菠菜	88
• 不要过量食肉	89
• 不要吃油条了	89
• 不要过多吃酸	89
• 要避开致畸因素	89
• 不要靠喝骨头汤补钙	89
• 晚餐要吃少	89

营养食谱推荐

蒜泥茄子 • 开胃促消化	90
大白菜炒鸡蛋 • 补胃润肠	90
苹果汁 • 缓解便秘	91

孕期营养咨询室	92
----------------	----

孕9周~孕12周**胎儿正式成形****宝宝成长 VS 妈妈的变化**[重点营养] **维生素 B₆**

营养需求 保证维生素 E 的摄入量

饮食原则 饮食宜清淡

宝宝发育与核心营养素

孕妈妈一周科学食谱推荐

饮食宜忌速查

- 尽量选择自己想吃的食物 98
- 保证足够的热量与营养的摄入 98
- 多吃抗辐射的食物 98
- 孕妈妈宜多吃富含糖类和脂肪的食物 98
- 每天吃 1~2 个鸡蛋 98
- 孕妈妈宜多摄入补脑物质 98
- 宜多晒太阳, 补充维生素 D 98

- 多食远离妊娠纹的“明星食物” 99
- 多吃“快乐”食物, 减轻孕期抑郁 99
- 水果营养好, 也不能大吃特吃 100
- 不宜节食 100
- 孕早期不需要吃保健品 100
- 不宜吃腌制食品 101
- 不宜生食肉类 101
- 不宜吃发芽的土豆 101
- 不宜多吃山楂 101
- 少吃罐头食品 101
- 不宜多吃动物性脂肪 101
- 营养食谱推荐** 102
- 拌萝卜丝 • 提高食欲 102
- 蛋黄莲子汤 • 养心除烦, 安神固胎 102
- 海带柠檬汁 • 促进胎儿大脑发育 103
- 孕期营养咨询室** 104



孕 13 周 ~ 孕 16 周**性别特征清楚**

106

106

107

108

108

108

109

110

110

110

110

110

110

111

111

111

112

113

113

113

113

113

113

114

114

114

115

116

孕 17 周 ~ 孕 20 周**会伸胳膊腿儿了**

118

118

119

120

120

120

121

122

122

122

123

123

123

123

123

124

124

124

124

125

125

125

126

126

126

127

128

孕 21 周 ~ 孕 24 周**自由游泳****宝宝成长 VS 妈妈的变化****[重点营养] 钙**

营养需求 保持饮食多样化

饮食原则 少食多餐

宝宝发育与核心营养素

孕妈妈一周科学食谱推荐

饮食宜忌速查

- 需要补充铁 134
- 进食要细嚼慢咽 134
- 宜用孕妇奶粉补充营养 134
- 多吃含膳食纤维的食物 134
- 工作餐尽量按时吃 134
- 适当吃些鱼头 135
- 多吃中、低 GI 和低 GL 食物 135
- 上班的孕妈妈早餐宜吃麦片，
控制血糖、胆固醇水平 136
- 水果首选低糖的，
每天 200~400 克 136
- 不宜狼吞虎咽进食 136
- 不宜吃榴莲 136
- 不宜吃太多 137
- 不宜长期采用高糖饮食 137
- 少进食容易产气的食物 137
- 不宜多吃动物肝脏 137
- 不宜常吃方便面 137

营养食谱推荐

- 茴香黄豆 · 补充蛋白质 138
- 炒萝卜丝 · 补充维生素 A 138
- 草莓汁 · 延缓衰老 139

孕期营养咨询室**孕 25 周 ~ 孕 28 周****迈入最后塑形期****宝宝成长 VS 妈妈的变化****[重点营养] 维生素 B₁**

- 营养需求 摄取足够的蛋白质、
维生素、膳食纤维 144
- 饮食原则 补充 DHA 144
- 宝宝发育与核心营养素 144
- 孕妈妈一周科学食谱推荐 145
- 饮食宜忌速查** 146
 - 保证充足、均衡的营养 146
 - 胎儿大脑发育加快，
每天应吃一掌心的坚果 146
 - 宜吃香蕉、牛奶、海鱼等
缓解郁闷 146
 - 多吃点护肤祛斑的食物 147
 - 孕妈妈体重增长过快或过慢时的
饮食策略 147
 - 宜多吃花生 147
 - 有水肿现象的孕妈妈补水小窍门 147
 - 适当增加膳食纤维的摄入，
预防孕妈妈便秘 148

• 吃些苦味食物，降降火	148	• 宜适当吃猪血	158
• 吃些含硒的食物，维持孕妈妈 心脏功能正常	148	• 补充亚油酸， 促进胎宝宝大脑的发育	158
• 不宜多吃动物性脂肪	149	• 孕妈妈吃这些能对抗孕晚期水肿	159
• 不宜多吃西瓜	149	• 适当多吃一些紫色食物， 促进孕妈妈体内水代谢平衡	160
• 不宜摄入过多的糖类	149	• 补充铜元素能预防早产	160
• 不宜饮用汽水	149	• 不宜营养过剩	161
• “糖妈妈”不宜一次进食太多或 空腹时间太久	149	• 不宜大量进补	161
• 进食坚果不宜过量	149	• 摄取脂肪不是多多益善	161
• 饮食不宜太咸	149	• 进食速度不宜过快	161
营养食谱推荐	150	• 不宜吃过敏食物	161
黄瓜海蜇丝 • 清热解暑	150	• 不要盲目滥补维生素	161
家常面 • 增强抵抗力	150		
蜂蜜番石榴牛奶 • 促进胎儿骨骼发育	151		
孕期营养咨询室	152		
孕 29 周 ~ 孕 32 周			
生长的高峰期	154		
宝宝成长 VS 妈妈的变化	154		
[重点营养] 维生素 B₂	155		
营养需求 糖类、优质脂肪及钙	156		
饮食原则 预防消化不良，稳定体重	156		
宝宝发育与核心营养素	156		
孕妈妈一周科学食谱推荐	157		
饮食宜忌速查	158		
• 适当吃一些粗粮	158		
• 多吃鱼可预防早产	158		



营养食谱推荐	162	饮食宜忌速查	170
银耳百合雪梨汤 · 益气清肠	162	• 饮食要以量少、丰富、多样为主	170
培根黑木耳蛋炒饭 · 减轻焦虑， 均衡营养	162	• 多吃补血的蔬菜、水果	170
菠萝酸奶汁 · 促进胃肠消化	163	• 多吃高锌食物有助于分娩	170
孕期营养咨询室	164	• 补铁很关键	170
		• 可以适量吃些玉米	171
		• 每天 5 份果蔬	171
		• 不要单一吃红薯	171
孕 33 周 ~ 孕 36 周 变得红润了	166	• 选营养密度高的食物	171
宝宝成长 VS 妈妈的变化	166	• 吃些缓解产前焦虑的食物	172
[重点营养] 维生素 A	167	• 粗细搭配，经常吃薯类， 补充膳食纤维	172
营养需求 继续补钙、补铁	168	• 不宜大量饮水	173
饮食原则 多摄取膳食纤维	168	• 不宜多吃果脯	173
宝宝发育与核心营养素	168	• 不宜吃烧烤食物	173
孕妈妈一周科学食谱推荐	169	• 不宜忽视食品的保质期	173
		• 谨慎食用荔枝	173
		• 不宜多喝糯米甜酒	173
		• 孕晚期孕妈妈不宜过胖	173
		• 不宜过多吃柑橘	173
		营养食谱推荐	174
		凉拌黄瓜 · 清热解渴	174
		熘肝片 · 补充维生素 K	174
		花生米粥 · 健脑、补血	175
		孕期营养咨询室	176



孕 37 周 ~ 孕 40 周			
我出生了	178	• 剖宫产前不宜吃东西	184
宝宝成长 VS 妈妈的变化	178	• 剖宫产前不宜进补人参	184
[重点营养] 维生素 K	179	• 不宜吃果脯	184
营养需求 摄取足够的优质能量	180	• 不宜吃过多油腻的食物	184
饮食原则 多摄取糖类、 优质脂肪及钙	180	• 不要随便服用泻药	184
宝宝发育与核心营养素	180	• 孕妈妈不宜再远行	184
孕妈妈一周科学食谱推荐	181	• 临产前一周不要暴饮暴食	185
饮食宜忌速查	182	• 顺产孕妈妈不要空着肚子进产房	185
• 饮食宜吃易消化的食物	182	营养食谱推荐	186
• 饮食少量多餐	182	香椿拌豆腐 • 补钙, 促进食欲	186
• 产前吃些巧克力	182	姜汁鱿鱼丝 • 强身益血	186
• 喝些蜂蜜水, 可缩短产程	182	猕猴桃冰沙 • 预防产前抑郁	187
• 宜补充维生素 K	183	孕期营养咨询室	188
• 产前宜补充锌	183	专题 日常生活检测项目	190
• 准备好两个产程的饮食	183		





PART

3

产后8周 恢复孕前魅力

产后1周

排除恶露，愈合伤口

主要营养任务 补充优质蛋白

和维生素 C 194

饮食宜忌速查

- 饮食宜杂 195
- 饮食宜稀 195
- 饮食宜软 195
- 不宜食生冷的食物 195
- 不宜吃油炸、辛辣的食物 195
- 不宜快速进补，以免得不偿失 195

产后第1天的饮食原则和食谱推荐

产后第1天饮食原则 196

产后第1天食谱推荐 196

双耳牡蛎汤 · 补钙、铁、锌 197

糖水煮荷包蛋 · 补充体力 197

产后第2天的饮食原则和食谱推荐

产后第2天饮食原则 198

产后第2天食谱推荐 198

花生红枣鸡汤 · 增强体力，补血安神 199

猪肝菠菜粥 · 补铁补血 199

产后第3天的饮食原则和食谱推荐

产后第3天饮食原则 200

产后第3天食谱推荐 200

银耳红枣牛肉汤 · 促进伤口愈合 201

芋头红薯甜汤 · 促进肠胃蠕动，
预防产后便秘 201

产后第4天的饮食原则和食谱推荐

产后第4天饮食原则 202

产后第4天食谱推荐 202

冬笋雪菜黄鱼汤 · 缓解抑郁 203

鸡肉虾仁馄饨 · 调补虚弱的身体 203

产后第5天的饮食原则和食谱推荐

产后第5天饮食原则 204

产后第5天食谱推荐 204

鲫鱼豆腐汤 · 健脾开胃，活血通乳 205

牛奶燕麦粥 · 帮助睡眠，
预防产后便秘 205

产后第6天的饮食原则和食谱推荐

产后第6天饮食原则 206

产后第6天食谱推荐 206

莼菜鸡丝羹 · 益智健脑 207

海带排骨汤 · 强身益血 207

产后第7天的饮食原则和食谱推荐

产后第7天饮食原则 208

产后第7天食谱推荐 208

菠菜鸭血汤 · 丰富的造血必需物质 209

阳春面 · 补充体力 209

产后 2 周**修复组织，调理脏器** 210

主要营养任务 进食 5 种颜色的食物 210

饮食宜吃的 6 种食物 211

营养食谱推荐 212

薏米山药粥 · 健脾益胃，补肺清热 212

紫菜鸡蛋汤 · 补体力，防贫血 212

银耳木瓜排骨汤 · 保护肝脏，
美容养颜 213

麻油鸡 · 滋补养身，温中益气 213

产后 3 周**增强体质，滋补元气** 214

主要营养任务 饮食均衡，烹调细软 214

饮食宜吃的 6 种食物 215

营养食谱推荐 216

黄豆猪蹄汤 · 催乳，美容 216

木瓜香蕉饮 · 适合新妈妈便秘、
奶少时食用 216

山药乌鸡汤 · 补血，益气 217

牛肉拉面 · 促进身体恢复 217

产后 4 周**增强抵抗力，促进乳汁分泌** 218

主要营养任务 饮食清淡且营养丰富 218

合理营养充实宝宝的“粮仓” 219

营养食谱推荐 222木瓜鲫鱼汤 · 补虚下乳，适合产后
新妈妈食用 222

生滚鱼片粥 · 补血催乳，利水消肿 222

红豆红枣豆浆 · 帮助产后体力恢复
和乳汁分泌 223肉炒胡萝卜丝 · 宽肠通便，
增强抵抗力 223**产后 5 周****健体修身，美容养颜** 224

主要营养任务 合理食用药膳 224

营养食谱推荐 226

枸杞粥 · 消除疲劳，健体强身 226

糯米蒸排骨 · 滋阴补血，健脾强身 226

排骨豆腐虾皮汤 · 预防骨质疏松 227

黑豆紫米粥 · 健肾，益气，补虚 227

附录 妊娠体操锻炼身体 228

妊娠体操的要点 228

开始做瑜伽体操吧 229



怀孕 280 天

肚子里胎宝宝的发育过程

成功受孕后，一枚小小的受精卵逐渐变成胎宝宝，但还无法在子宫外存活，直到长成齐备骨骼、肌肉、皮肤和皮下脂肪的“胎宝宝”前，必须在子宫内成长发育。怀孕 28 周后，胎宝宝离开子宫的存活率提高，到 37 周才会成熟，长成“足月儿”。在此之前，胎宝宝都要在子宫内孕育。

长着腮和尾巴的胎芽时期

这时候还只能称为胚胎，做超声波检查也只是一个小白点。已经分化出头和肢体，开始为脑、肝脏、胃、肠等器官发育奠定基础。

孕 8 周



趋近人形，手脚可以活动

开始发育出眼睛、鼻子、舌头、耳朵等五官构造；肾脏开始排泄；羊水增加；手脚会活动。

孕 12 周



孕 4 周

受精卵着床

受精卵在子宫内安全“着陆”了，此时的胚胎称为胚囊。受精卵如同一个椭圆形的小物体，不断分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。



为分娩做好了准备

随时可以出生了。一旦出生，肺就开始呼吸，已经做好了吮奶、排便的准备。

孕 40 周

