

XINSHOU MAMA

新手妈妈系列

快乐味蕾之舞

孕产全程 营养与美食



是不是琳琅满目的营养书让你们眼花缭乱？
是不是深奥的营养知识让你们眉头紧蹙？
我们的营养师说，只有吃得科学、吃得轻松才是孕育健康宝宝的根本。

这本书从准备要个宝宝说起，涉及怀孕生子、宝宝喂养等各个方面，还对一些传统认识误区作了纠正。此书最大的特点还在于其中安排了大量具体又翔实的“可调式菜谱”，即使厨艺一般的准爸爸们也能大显身手，让准妈妈吃得更健康、更美味。

严之彦 编著
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



新 手 妈 妈 系 列

快乐味蕾之舞

——孕产全程营养与美食

编 著 严之彦

插 图 吴佳欣

版式设计 宋 胤 吴佳欣



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐味蕾之舞:孕产全程营养与美食/严之彦编著.
南京:江苏科学技术出版社,2008.1
(新手妈妈系列)
ISBN 978-7-5345-5705-7

I. 快… II. 严… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识
②产妇-营养卫生-基本知识③孕妇-妇幼保健-食谱
④产妇-妇幼保健-食谱 IV. R153.1 TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第161720号

新手妈妈系列

快乐味蕾之舞——孕产全程营养与美食

编 著 严之彦
责任编辑 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 11.25
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次印刷
印 数 1~7 000册

标准书号 ISBN 978-7-5345-5705-7
定 价 21.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

写在前面	1
第一章 孕前常识先知道	2
1. 找到适合自己的理想体重	4
2. 孕前健康知多少	5
3. 体重增长有规律,母婴健康有保障	5
4. 超重妈妈食物的选择	6
5. 未雨绸缪,叶酸先补	8
6. 你有贫血吗	8
7. 贫血是女人的“特权”吗	8
8. 和贫血说“再见”	9
9. 最熟悉的陌生人——认识各大营养素	9
10. 营养素间的相互作用	11
11. 你们家的烹调方法科学吗	11
12. 别被暂时的美味迷惑——不适合你的烹调方法	12
13. 简单烹调最健康——最适宜你的烹调方法	13
14. 让蔬菜更健康安全	13
15. 孕期饮食禁忌须牢记	14
16. “几条腿”的食物好	16
17. 保持厨房的卫生	17
18. 这些食物该扔掉	17
19. 怎样挑选食物	18
20. 食物的保存	19
21. 外出用餐时	20
22. 孕前备好两台秤	21

第二章 40 周的准备 22

一起走进最初的 12 周——孕早期 24

1. 虽然“我”很小,叶酸少不了 24

香菇菜心 田园生菜

2. 孕吐不解决,危害知多少 26

3. 呕吐不停,该怎样保证宝宝的营养呢 26

西红柿炒鸡毛菜 茄汁鱼片 银芽鸡丝 芥菜肉丝豆腐羹

4. 八招对付孕吐 29

鸡汤焖黄豆 蛋皮肝泥卷

5. 缓解孕吐,中医食疗来帮忙 31

红糖姜茶 醋浸姜片 姜汁柿饼 甘蔗姜汁 扁豆米汤 橄榄糯米粥

6. 这样吃会引起流产吗 32

7. 吃多少才够呢 32

8. 一天吃饭巧安排 33

蔬菜色拉 碧绿双脆

9. 私房菜谱大揭秘 35

芥菜虾茸豆腐 牛奶水泼蛋 姜丝鱼片 冬瓜海带 青椒香干丝

盐水河虾 清香豌豆苗 西红柿炒鸡蛋 枸杞蒸乳鸽

海苔肉松拌豆腐 红焖鸡腿 茄汁焖豆 京酱肉丝 冬瓜虾皮

虾仁煨面 萝卜炖牛腩 红焖大虾 青椒银芽丝

胃口很好的 12~27 周——孕中期 48

1. 为什么总觉得饿 48

2. 想吃多少就吃多少吗 48

3. 它们对你很重要 49

4. 你的钙够了吗 56

奶香花菜 虾皮海带豆腐羹

5. 关于牛奶的新问题 58

6. 牛奶和钙	59
7. 补铁,你还在吃菠菜吗	61
青椒猪肝 蒜末鸭血	
8. 值得一提的铬	62
海鲜羹 凉拌黄花菜	
9. 开始便秘了	64
洋葱肉丝 香蕉奶昔	
10. 神奇的水果	66
11. 认识猕猴桃	67
12. 蛋的秘密	67
13. 教你吃零食	68
14. 私房菜谱大揭秘	70
青椒鸭胗片 肉末茄子 蛤蜊蒸蛋 蒜茸米苳 水晶虾仁 清蒸大排	
葱香黄瓜 红焖中翅 西红柿炒腰片 双色花菜 清蒸鲈鱼 五彩鸡丁	
菌菇汤 鹌鹑蛋煨海参 凉拌菠菜 丝瓜木耳汤 洋葱牛柳	
南乳空心菜 鸡茸玉米羹	
15. 评定孕中期的营养状况	84
进入冲刺阶段——孕晚期	87
1. 宝宝怎样了	87
2. 身居要位的蛋白质	87
玉米仔鹅汤 清蒸鳊鱼	
3. 你需要更多的钙	89
4. 8招教你如何自然补钙	89
花菜胡萝卜 清蒸小黄鱼 南瓜奶汤 草莓酸奶	
5. 脂肪并不可怕	92
6. 宝宝的大脑和脂肪酸	93
金枪鱼色拉 清蒸银鳕鱼	
7. 锌的作用	95

萝卜炖牛腩 豉汁蒸扇贝	
8. 浮肿怎么办	96
9. 常见食物助排水	97
冬瓜退肿汤 薏米豆浆	
10. 胃的困扰	98
11. 养胃食疗自己做	99
12. 别忘了吃胡萝卜	99
冰糖胡萝卜芋仔 胡萝卜肉末豆腐	
13. 私房菜谱大揭秘	101
茶树菇牛柳 照烧鸡翅 葱油花蛤 小馄饨 冬瓜薏米小排汤	
玉米奶羹 猪肝面 素三鲜 肉末菜饭 菌菇仔鸡汤 汉堡包	
柠汁三文鱼 锦绣鱼米 素蒸饺 炆腰片 金枪鱼三明治	
14. 分娩前的准备——重要的碳水化合物	116
玉米水饺 牛奶土豆泥	
15. 能量加油站——分娩时的冲刺	118
16. 不同产程时饮食的安排	119

第三章 特殊情况特殊对待 120

妊娠期高血压疾病 122

1. 妊娠期高血压疾病是吃出来的吗 122
2. 饮食要求五原则 122
3. 清淡也美味 125
4. 一天让你爱上清淡——妊娠期高血压疾病一日食谱安排 126

茄汁大排 醋熘白菜

妊娠合并糖尿病 128

1. 为什么受伤的总是我——准妈妈容易得糖尿病的原因 128
2. 你和宝宝身处哪种危险 129

3. 做你自己的营养师——八大原则,六张表	131
4. 六招降低食物血糖指数	139

妊娠合并肝功能异常 140

1. 孕吐引起的肝损伤	140
2. 妊娠期高血压疾病引起的肝损伤	140
3. 妊娠期肝内胆汁淤积症	141
4. 脂肪肝	141
5. 药物性肝损伤	142
6. 胆囊炎和胆结石	142

妊娠合并肾脏疾病 143

1. 急性肾盂肾炎	143
2. 慢性肾炎	144

发热 146

腹泻 146

咳嗽 147

流产 147

第四章 浓情月子里 148

1. 传统观念先纠正	150
太子河虾 麦冬萝卜汤 鸡肝粥 肉末碎菜粥 香菇炖凤爪 黄鳝炖豆腐	
2. 营养师有话说——正确的产后饮食	155
3. 产后进补不用急,先用三天调肠胃	156
4. 产后发热	159

5. 产后恶露不尽 160
6. 母乳是你给宝宝最好的礼物 160
7. 你是宝宝获得营养的中转站 161
8. 一天营养有保证 163
9. 通乳、催乳美食教你做 165

丝瓜鲫鱼汤 通草小米粥 冬瓜荷叶牛腱汤 赤豆莲子汤

椰香章鱼汤 莴笋小排汤 花生乌鸡汤 木瓜炖黑鱼 花生瘦肉汤

木瓜银耳羹

10. 你监测体重了吗——产后体重如何复原 169
11. 谁更有营养——肉、汤大 PK 169
12. 怎样吃更合适——西红柿生、熟大 PK 170

茄汁浓汤 茄汁蛋饭

至此,你完成了一个女人今生最大的成就,
祝你和宝宝永远健康!



写在前面

每个妈妈都想生下一个健康活泼的宝宝。

准妈妈们一旦知道自己怀了宝宝，第一反应就是告诉自己应该多吃些有营养的东西，唯恐亏待了肚里的宝宝。准妈妈们怀了宝宝以后，身体会发生很大的变化，都是因为体内一些激素的变化惹的祸，这也使准妈妈的胃口越来越好。但是要把吃下去的食物都消化、代谢掉，对准妈妈说却不是件容易的事。一旦不能正确合理地调配自己的饮食，没能管好自己的嘴，引起某些营养素摄入过量，“糖尿病”、“巨大儿”、“难产”、“产后大出血”……这些令人担忧的名词就会被医生写在你的病历上。

还有一些准妈妈是走另类路线的，她们担心怀孕生子会影响自己的身材，即使在孕期也一直小心翼翼地控制自己的饮食，这同样不可取。过度营养造成的后果固然可怕，但如果大反其道导致营养不良，不但妈妈本身会出现贫血、骨质疏松等营养素缺乏性疾病，还会使肚子里的宝宝发育不良，流产、畸形的可能性都会增大。

所以，对准妈妈说，过度营养或营养不良都是不可取的。那么，怀孕期间准妈妈们究竟该怎么吃，吃多少，吃什么好呢？每个人的身体状况不同，哪种是最适合自己的饮食方法呢？一旦有了孕期异常现象，又该怎么做在饮食上做调整呢？接下来，营养师会——给大家解决这些常见却又让准妈妈们束手无策的问题。



严之彦

第二章

孕前常识先知道

想要个宝宝了。有的准妈妈怀孕前半年就开始休假，每天抱着厚厚的营养书苦读，读完感觉好像知道了不少东西，却发现还是不知道吃什么、怎么吃。我们的营养师从浩瀚的营养学知识中精心挑选了与准妈妈密切相关的部分，以平易近人的方式讲解给大家。准妈妈们能轻松地掌握这些知识，准爸爸们也能应对自如，你们的孕前准备也就足够充分了。





1

找到适合自己的理想体重

怀孕以前每个准妈妈都应该学会判断自己的体重是否理想,那么现在请你拿出计算器,跟我一起计算吧!

把自己的身高(厘米)减去 105, 乘上 0.9 就是自己的理想体重了,但不会每个人都是那么标准的,在这个标准上下 8% 都是正常的。再教你一个更专业的计算方法——体重指数(BMI), 来判断体重是否理想, 体重(千克)除以身高(米)再除以身高(米), 得出的这个数字就是体重指数, 如果你的体重指数在 20 ~ 24.9, 那么你的体重都是在正常的标准范围, 体重指数大于等于 25 就已经算是超重了, 小于 20 就是偏瘦了。

$$BMI = \frac{\text{体重(千克)}}{[\text{身高(m)}]^2}$$

如果你的身高是 1.65 米, 体重是 55 千克, 那么 $55 \div 1.65 \div 1.65 = 20.20$, 这个指数是在正常范围; 如果你的身高是 1.65 米, 体重是 65 千克, 那么 $65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.88$, 这个指数也是在正常范围。对一般女性来说, 体重指数在 20 ~ 23 就更理想一些。

知道了自己的体重是否标准, 对掌控自己怀孕后的体重变化是非常重要的。那么是不是体重理想了就说明自己的营养状况合格了呢? 接下来, 我们再从其他几个方面来看看自己孕前的营养状况。



2

孕前健康知多少

现今的食物资源非常丰富,从外表上来看,营养不良的人已经很少了,但挑食、偏食的女性很多,她们往往会过多地摄入一种营养素,缺失另一种营养素,出现营养状况不平衡。

准备怀孕的女性在孕前应该到医院作个很简单的检查,量量血压,验个血,看看几个和饮食习惯有关的指标是否正常,如果有异常,那么在孕前就可以改改自己的饮食习惯,为怀个健康宝宝作准备。



值得注意的几个指标

血压是否偏高可以知道自己是否体重超重,是否吃得太咸。

血中甘油三酯、总胆固醇可以提醒你饮食注意清淡、少油腻。

血糖是否异常可以知道自己体内糖的代谢情况,适不适合吃甜食。

血红蛋白是否正常可以知道自己有没有贫血。

3

体重增长有规律,母婴健康有保障

怀孕后体重的增加是判断准妈妈们营养是否合理,宝宝发育是否健康的关键,了解了自己怀孕前的体重和营养状况后,准妈妈们可以对自己怀孕后的体重变化做到心中有数。一般来说,怀孕后体重会增加10~12.5千克,孕前较瘦的准妈妈体重的增加会超过12.5千克,而孕前较胖的准妈妈体重增加就不能超过8千克。大家可以在怀孕后每周测一下体重,孕12周以前体重应和孕前保持一致,孕12周以后,原本较瘦的准妈妈每周体重可以增加0.4~0.5千克,原本维持较理想体重

的准妈妈每周体重可以增加 0.35 千克, 孕前较胖的准妈妈则要小心翼翼地
把每周体重增加控制在不超过 0.3 千克。每次测体重时都要在同一时间、穿
相同厚薄的衣服, 这样比较出来的结果才够准确。

孕期体重增长范围

体重指数	孕早期每周体重 增长值(千克)	孕中、晚期每周体 重增长值(千克)	整个孕期体重 增长值(千克)
< 20	0	0.5	14 ~ 15
20 ~ 24.9	0	0.35 ~ 0.4	10 ~ 12.5
25 ~ 29.9	0	0.3 ~ 0.35	8 ~ 10
> 30	0	< 0.3	7 ~ 8
双胎	0	0.65	18

4 超重妈妈食物的选择

比较过体重的变化后, 现在是为那些孕前体重超标或在孕早期的 12 周
里没有控制好体重的准妈妈们支招的时候了。该选择些怎样的食物既能保证
宝宝的生长发育, 又不让自己体重失控呢?

食不厌“粗”

选择粗粮、杂粮或混有粗粮、杂粮的米面制品作为主食, 可
以让食物在胃中消化时间延长, 增加饱腹感, 让你不会总是感
到饿。超重的准妈妈体内胆固醇的代谢也会有些障碍, 粗纤维
可以促进胆固醇的代谢。早餐吃些煮麦片, 或是啃个玉米棒, 米
饭中掺些小米、玉米糝都是不错的选择。

挑精去肥

瘦肉、去皮的家禽、鱼虾中,会引起肥胖、动脉硬化的饱和脂肪含量都较少,可以适当食用。每餐进食相当于半块大排的瘦肉、4只基围虾搭配1~2块豆腐干的量是必需的。

多吃蔬菜

蔬菜体积大,可以在胃里多占一些位置,让你提早感觉吃饱了,不会无节制地一路狂吃,越吃越超重。

烹调油

挑选必需脂肪酸丰富的,如橄榄油、野茶油、玉米油、葵花籽油,既补充了必要的脂肪,又可以软化血管,帮助体内多余脂肪排出体外。

奶和奶制品

脱脂或低脂的牛奶和奶酪,无糖低脂的酸奶,都是超重准妈妈的最佳选择,既补充了钙,又可拒绝多余脂肪和糖。

水果

挑选含糖少的西红柿、黄瓜代替水果,一样可以补充维生素和矿物质。



5

未雨绸缪, 叶酸先补

叶酸是一种B族维生素,因为在绿叶蔬菜中含量丰富,所以叫叶酸。

在孕早期,宝宝的神经系统已经发育完全,神经管已经闭合,如果这时缺乏叶酸,就容易造成神经管的畸形。为了防止这类畸形,如果你有生宝宝的计划,那么在准备怀孕前3个月,就要开始补充叶酸了,到发现怀孕再补,就太晚了。那么叶酸在哪里呢?真的都在叶子里吗?

叶酸的食物来源十分广泛,绿叶和黄叶蔬菜、动物的肝肾里都有很多叶酸,只要准妈妈们不挑食就可以了。

6

你有贫血吗

准妈妈们在怀孕以前直至整个孕期都要注意自己有没有贫血,如果你平时经常有头晕甚至会晕倒,脸色、嘴唇苍白,这就提醒你可能会有贫血。为什么女性特别是怀孕以后容易有贫血呢?让我们来了解一下贫血是怎么产生的?

7

贫血是女人的“特权”吗

我们所说的贫血大多指缺铁性贫血。女性容易出现贫血是因为她们特有的生理现象如月经期体内铁流失较多,或是因为挑食,两方面的原因引起了体内铁储存不足,一旦怀孕,腹中的宝宝还要通过胎盘从妈妈体内吸收铁,所以,即使你孕前没有贫血的症状,可能有了宝宝后还是会出现贫血的。怀孕后出现贫血是一个很普遍的现象,也很容易影响腹中的宝宝,不过不用紧张,因为你完全可以依靠饮食调节来改变这一现象。