



汉竹●我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家
吴光驰 主编

孕妈妈 40 周 关键营养



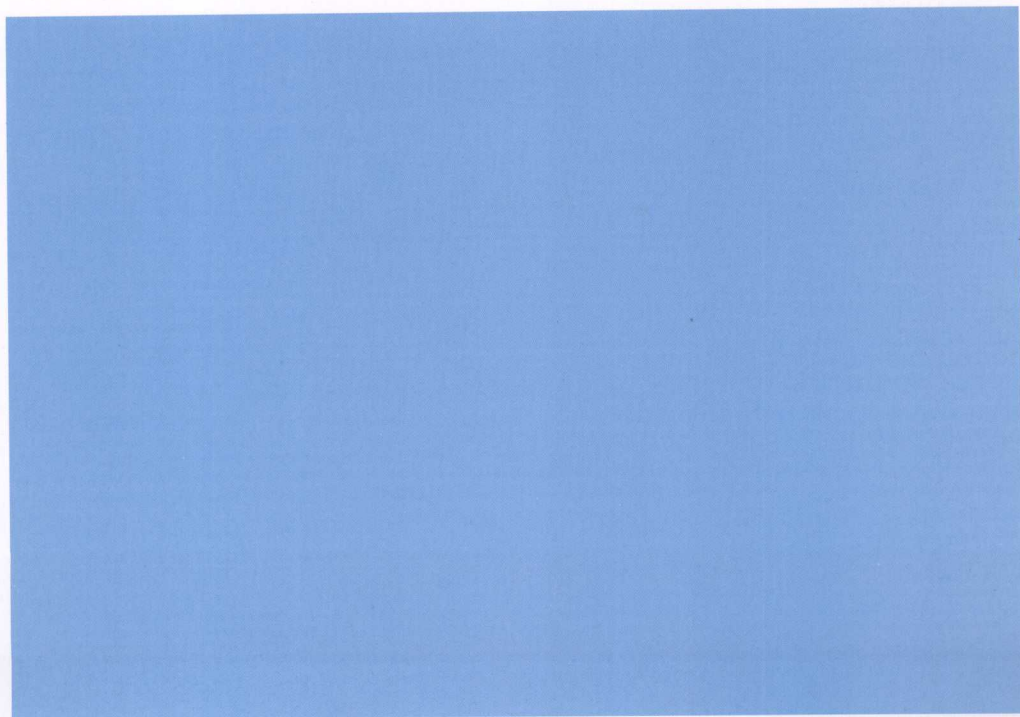
北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

孕妈妈 40 周 | 关 键 营 养



图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈40周关键营养/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07041-5

I. 孕… II. 吴… III. 孕妇—营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第183702号



汉竹图书
www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

孕妈妈40周关键营养

YUNMAMA 40 ZHOU GUANJIAN YINGYANG

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

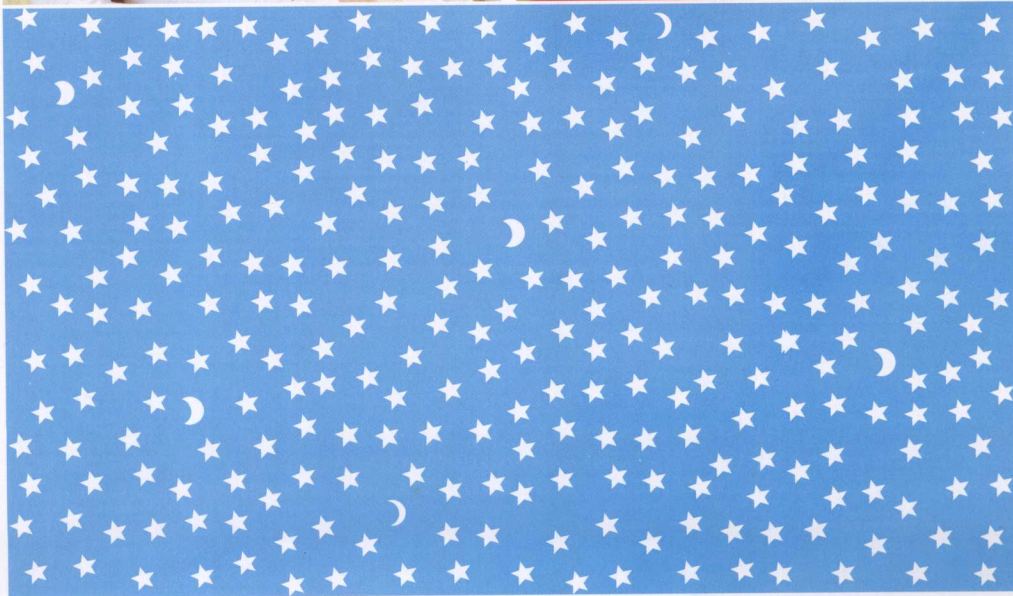
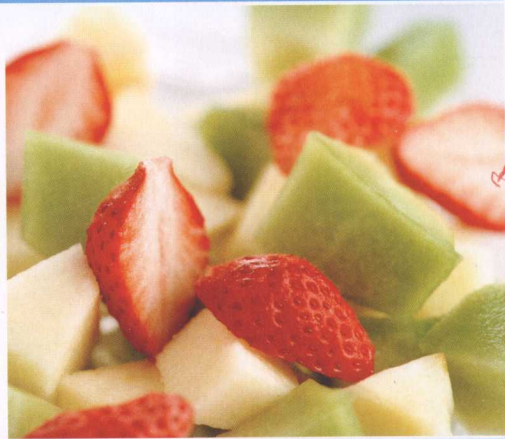
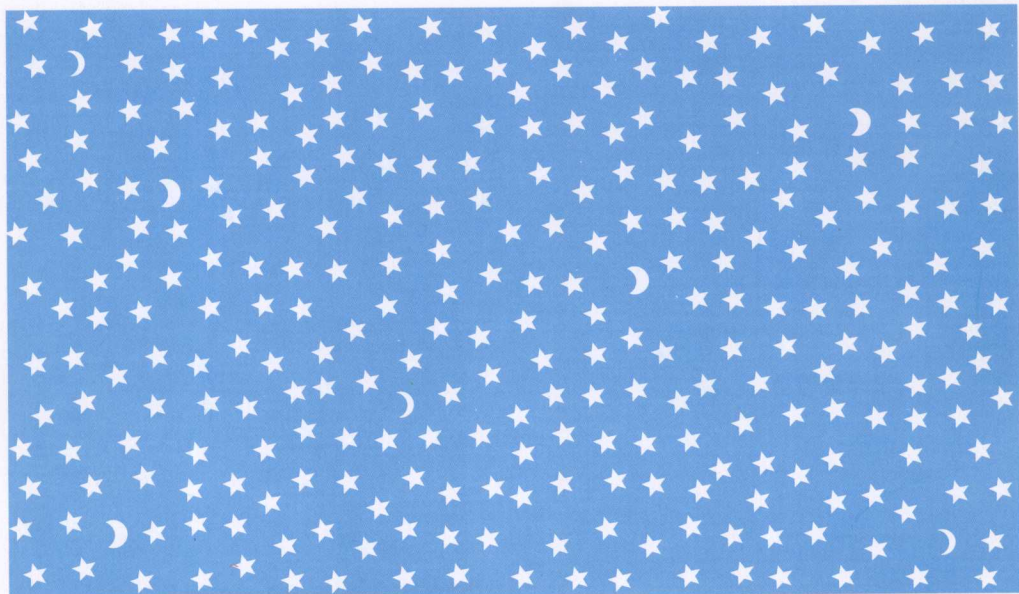
☐ 印次 2008年1月第1次印刷

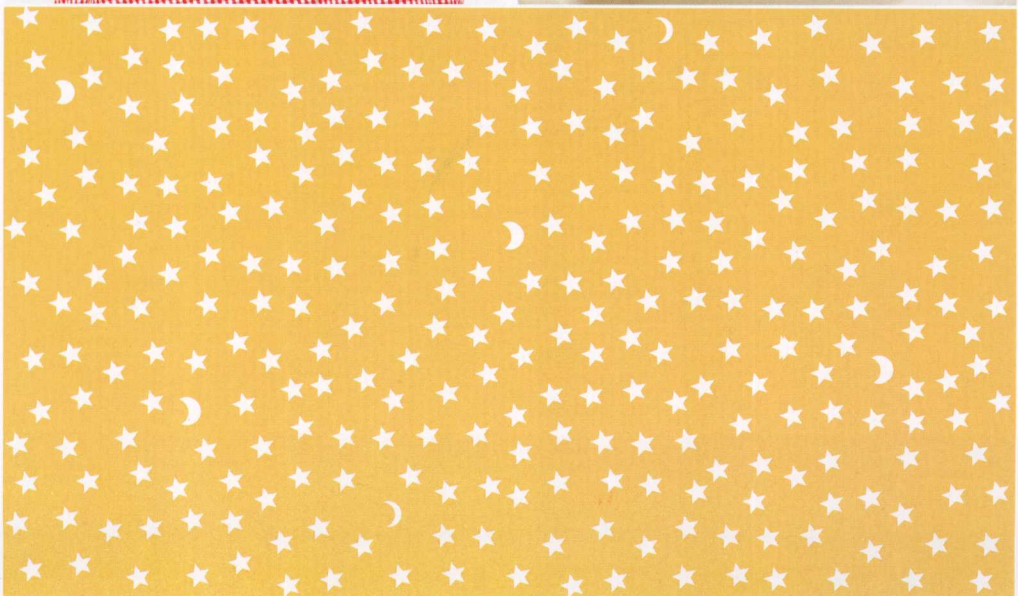
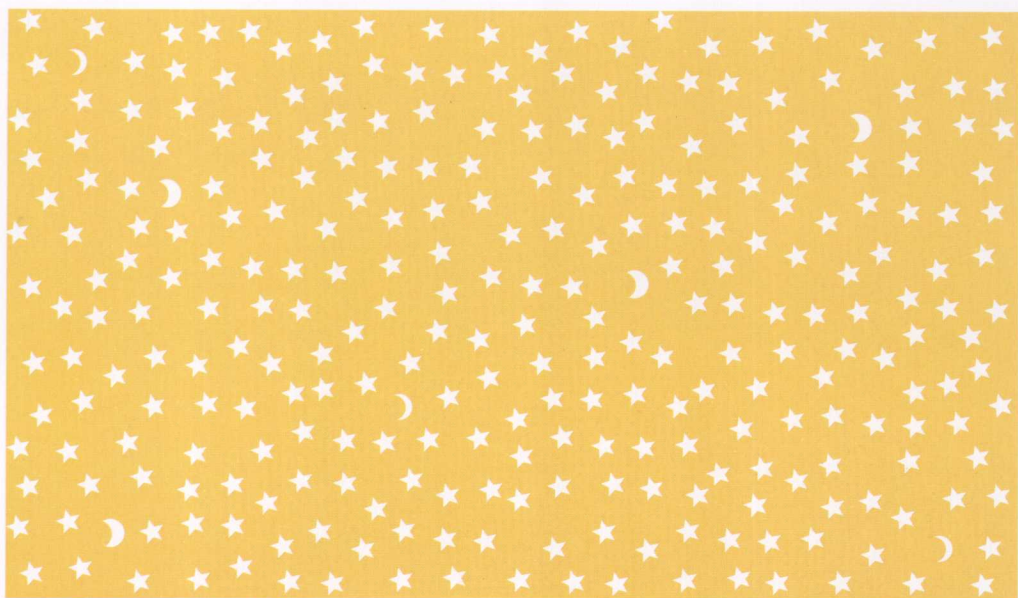
☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07041-5/TS·208

☐ 定价: 16.80元

质量投诉电话: 010-58572393





前言

在未来的 40 周里，你和腹中的小生命将一起经历神奇的孕育过程。一系列生理和心理变化会让你在幸福的同时茫然不知所措。

要怎样才能适应身体的变化和胎宝宝的需要？有哪些饮食问题应该注意？需不需要在某一阶段重点补充某一类营养素？如何在上百种食物中选择最适合自己的和胎宝宝的呢？

这些可能都是你心里的疑问，而你手中的这本书将会为你揭开谜底，它将伴你度过整个孕期，为你带来孕产专家的营养指导和细心呵护，相信你一定会轻松无忧地孕育出一个健康宝宝。



如何阅读这本书

你的身心变化和胎宝宝的生长发育情况，帮你更有针对性地补充营养。

本周最不应该忽略的营养明星，胎宝宝在此阶段必须的营养素。

独特的表盘形状，让你对自己的全天进食时间一目了然，不错过任何补充营养的好时机。推荐食谱则让你不必再为如何翻新花样丰富餐桌而烦恼。

妊娠第4周

关键营养素提示 叶酸、碘

准妈妈宝天天变

准妈妈

子宫已经悄悄地“着床”，子宫内腔开始变得肥厚松软而富有营养，血管轻轻扩张，为胚胎植入作好了准备。

胎宝宝

受精卵经过不断的细胞分裂，变成一个球形细胞团并在子宫里“着床”。这个时期受精卵不断地分裂，其中的一部分形成大脑，其余的形成神经组织。

专家营养建议

在其后的2周里，胚胎的体积增加了7000倍之多，细胞的快速分裂过程需要大量叶酸的参与。若孕妇缺乏叶酸，便会引起胚胎细胞分裂障碍，导致胚胎细胞分裂异常，发育畸形，特别是由于神经管发育畸形，会导致胎儿出现“无脑儿”或“脊柱裂”。

因此，特别提醒你要加强叶酸的摄取量。每天多吃一些富含叶酸的水果和蔬菜，对你会有帮助。

饮食物教

含叶酸的食物包括豆类、鱼类、深绿色蔬菜(如芦笋、苋菜、菠菜等)，水果中柑橘和香蕉也含较多叶酸，小麦胚芽、动物性食物中肝脏、牛肉含有的叶酸较多。

吃饭时的环境和心情对用餐质量和餐后营养的吸收都非常重要。因此，把自家的餐厅布置得温馨美好，用餐时和家人谈论开心的话题，都有助于营养的吸收。



在你身体出现任何感觉之前，你的宝宝已经开始在温暖的子宫里了。虽然到这个月末，他还只有芝麻粒大小，但他的生长速度却是惊人的。*

一日食谱推荐

7:00 早餐 香菇菜心面1碗(100克)、鹌鹑蛋3-5个。	9:00 加餐 黄豆芝麻粥1碗。 黄豆芝麻粥 黄豆100克(提前用温水浸发半天)、芝麻粉20克。先将黄豆加高汤煮烂，熬液后再加入芝麻粉，盐等调味，煮至豆烂即可。
12:00 午餐 豆腐150克、栗子扒白菜100克(做法详见第29页)、家常焖鲫鱼100克。 家常焖鲫鱼 鲫鱼宰杀洗净，在鱼身两侧划月牙形刀纹，用盐、胡椒粉腌20分钟，油烧至四五成热，放入鱼，两面略煎取出，锅内留油，下葱、姜、蒜煸香，加入豆瓣酱、酒、花椒末、料酒和鱼，小火炖熟，用水淀粉勾芡，调味即成。	15:00 加餐 全麦面包50克，牛奶250毫升。
18:00 晚餐 米饭或面食100克，香干芹菜100克(做法详见第27页)，芦笋炒百合100克。 芦笋炒百合 芦笋切段，百合去皮、洗净焯熟，将芦笋与百合用热油翻炒一下捞出，炒锅放少许油，葱姜炆香，放入焯好的芦笋和百合，加少许胡椒粉、盐，翻炒至熟，淋上热油即可。	

饮食也是胎教的一部分，食物会对胎宝宝产生意想不到的影响，想让宝宝将来更聪明，赶快从饮食着手吧。

本周的营养问题，如果你有更多疑问，请看专家的忠告。

孕妈妈 40 周 | 关 键 营 养







准备，怀上最棒的一胎

饮食也是一种胎教

胎宝宝需要的营养素

做好孕前其他准备

孕早期（1~3个月）

妊娠第1月：计时开始

妊娠第1周

妊娠第2周

妊娠第3周

妊娠第4周

妊娠第2月：用美味战胜早孕反应

妊娠第5周

妊娠第6周

妊娠第7周

妊娠第8周

妊娠第3月：营养丰富，妈妈宝宝都受益

妊娠第9周

妊娠第10周

妊娠第11周

妊娠第12周



孕中期 (4~7 个月)

37

妊娠第 4 月：胃口大开

38

妊娠第 13 周

38

妊娠第 14 周

40

妊娠第 15 周

42

妊娠第 16 周

44

妊娠第 5 月：保证能量供给

46

妊娠第 17 周

46

妊娠第 18 周

48

妊娠第 19 周

50

妊娠第 20 周

52

妊娠第 6 月：为宝宝储备营养

54

妊娠第 21 周

54

妊娠第 22 周

56

妊娠第 23 周

58

妊娠第 24 周

60

妊娠第 7 月：补养冲刺，加油吃

62

妊娠第 25 周

62

妊娠第 26 周

64

妊娠第 27 周

66

妊娠第 28 周

68



孕晚期 (8~10 个月)

71

妊娠第 8 月：一日多餐

72

妊娠第 29 周

72

妊娠第 30 周

74

妊娠第 31 周

76

妊娠第 32 周

78

妊娠第 9 月：用饮食控制宝宝的体重

80

妊娠第 33 周

80

妊娠第 34 周

82

妊娠第 35 周

84

妊娠第 36 周

86

妊娠第 10 月：吃饱睡好，迎接小宝宝

88

妊娠第 37 周

88

妊娠第 38 周

90

妊娠第 39 周

92

妊娠第 40 周

94

附录

96

孕期饮食宜忌

96



YUN MA MA 40 ZHOU GUAN JIAN YING YANG YUN MA MA 40 ZHOU GUAN JIAN YING YANG

准备，怀上最棒的一胎

妊娠是一个复杂的生理过程，作为准妈妈，在怀孕期间需要进行一系列调整，以适应胎宝宝的生长发育和自己身心的变化。在孕育新生命的40周，“如何吃”是准妈妈及全家人的必修课。因为，准妈妈的营养摄入是否均衡，对母体健康至关重要，更对胎宝宝能否正常发育起着重要作用。

饮食也是一种胎教

营养学家们研究发现，如果母亲怀孕时的饮食状况是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐的，那么，宝宝就经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良，甚至较大宝宝出现明显的偏食现象等。因此，吃，也是一种胎教。

如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯，就不能不注意吃的胎教，因为宝宝出生后的饮食习惯深受“饮食胎教”的影响。准妈妈的“饮食胎教”原则就是摄取均衡营养，培养良好的饮食习惯。要想营养均衡，必须首先做到平衡膳食。

所谓平衡膳食就是符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、糖类、水、各种维生素、矿物质和膳食纤维等40多种营养素的参与，某种营养素少了或太多了，身体都会出现问题，因此要有合理的膳食安排。

营养师建议准妈妈先从自己做起，养成良好的饮食习惯

● 定时用餐

最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12点、晚餐6~7点。对于三次正餐，不论多忙碌，都应该按时用餐。孕期提倡采用“三餐两点心”的用餐模式，在三餐之间安排两次加餐，进食一些点心、饮料、蔬菜、水果等。增加进餐次数、少量多餐可以减少血糖变化的幅度，有利于身体健康。

● 定量用餐

各餐，尤其是正餐不宜囫囵或合并，且分量要足够，保证每餐的热量摄取与均衡营养。

● 定点用餐

一边吃饭一边做别的事是不好的习惯；如果你希望将来宝宝能专心坐在餐桌旁吃饭，那么你首先就应该以

身作则，定点（固定时间、地点）用餐。进食过程从容不迫，保持心情愉快，且不被干扰或打断。

● 以天然的食物为主

准妈妈应尽量多吃天然食物，如五谷、蔬菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。另外，尽量避免“垃圾食品”。

● 食物安排多样化

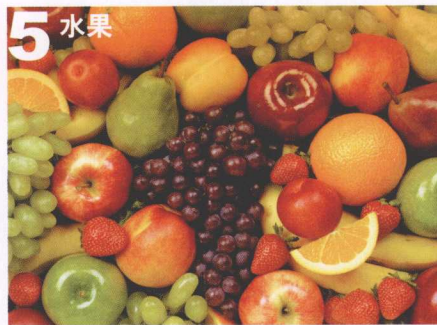
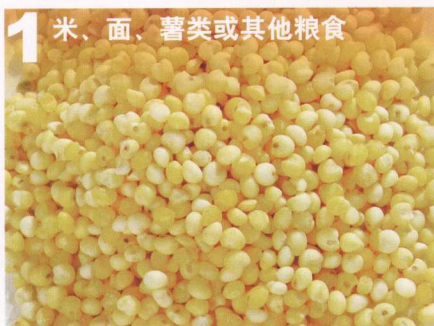
注意粗、细、杂粮搭配，少吃精米精面，食物制作要科学合理。

● 纠正挑食、偏食等不良饮食习惯

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子。与此同时，你也将成为一位成熟、健康、美丽的妈妈。

我国提倡每日膳食中应有的7类食品

准妈妈的营养要丰富全面，就应保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量包含以下7类食物。



3



准备，怀上最棒的一胎

胎宝宝需要的营养素

一个小小的胚胎生长发育为成熟的胎宝宝，需要蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、矿物质和膳食纤维的支持，了解这些营养素的功能、所需供给量和来源等，准妈妈就能吃得明白、吃得放心。



4

蛋白质

功能简介 / 构成和修复组织细胞，能量的重要来源，维持酸碱平衡。

供给量 / 根据孕周，每日蛋白质需要量从85克增加到100克。

最佳食物来源 / 牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类等含有动物蛋白，植物蛋白含量最多的是大豆，其次是麦、米及花生、核桃、葵花子、西瓜子等。

橙色警示 / 长期缺乏蛋白质，胎宝宝会发育迟缓，体重过轻，甚至影响智力发育。

脂肪

功能简介 / 能量的主要来源，组成人体组织细胞。有益于胎儿中枢神经系统的发育和维持细胞膜的完整。

供给量 / 孕期每天约为60克。

最佳食物来源 / 花生油、豆油、菜油、麻油、猪油等油类。奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋、花生、核桃、果仁、芝麻等。

橙色警示 / 缺乏脂肪易影响胎宝宝的大脑和神经系统发育。摄入过多，则会导致准妈妈和新生儿肥胖。

糖类

功能简介 / 提供热量，构成机体组织成分，维持心脏和神经系统正常活动。

供给量 / 一般认为糖类在总热量摄入中占60%~70%为宜，约合每天500克左右主食。

最佳食物来源 / 主要来自谷类、薯类、根茎类食物。

橙色警示 / 摄入不足，胎宝宝生长发育缓慢。摄入过量，则导致准妈妈肥胖，准妈妈血脂、血糖升高，易产生巨大儿。

水

功能简介 / 保证各类营养素在体内的吸收和运转。

供给量 / 每天喝水6~8杯，再加上食物中含的水共计约2000毫升。

最佳食物来源 / 白开水、饮料、果汁、粥、汤等流体食物。

橙色警示 / 孕期缺水可能导致体内代谢失调，甚至代谢紊乱。妊娠后期饮水量过多，则会加重水肿。

维生素A

功能简介 / 保证视紫红质的合成，刺激视神经，形成视觉。使皮肤、黏膜能保持一定水分，富有弹性。促进骨组织的更新、发育。

供给量 / 从每天800微克视黄醇当量增加为900~1000微克视黄醇当量。

最佳食物来源 / 动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类、鱼卵及红色、橙色、深绿色植物性食物。

橙色警示 / 缺乏维生素A时，可能影响胎宝宝皮肤和骨骼的生长发育。

维生素B₁

功能简介 / 参与糖类的代谢，维持胃肠道的正常蠕动和消化腺的分泌，对神经生理及胃肠、心脏、肌肉等组织有特殊作用，促进胎儿生长发育和维持正常的代谢。

供给量 / 孕期维生素B₁的每日供给量为1.5毫克。

最佳食物来源 / 谷类、豆类、干果、酵母、硬壳果类，尤其在谷类的表皮部分含量更高。动物内脏、蛋类及绿叶蔬菜中含量也较高。

橙色警示 / 缺少维生素B₁时，神经组织中的糖类代谢受到阻碍，易引起多发性神经炎和脚气病。

维生素B₂

功能简介 / 组成黄素单核苷酸和黄素腺嘌呤二核苷酸，参与生物氧化过程及机体内蛋白质、脂肪、糖类的代谢。

供给量 / 由于参与人体热能代谢，孕期维生素B₂的供给量为1.7毫克/天。

最佳食物来源 / 肝脏、心、肾脏中维生素B₂含量最为丰富，奶、奶酪、蛋黄、鱼类等食品中含量也不少；植物性食品除绿色蔬菜和豆类外一般含量都不高。

橙色警示 / 孕期缺乏维生素B₂容易导致胎儿营养供应不足，生长发育迟缓。孕后期缺乏，可导致新生儿在发热数天后发生舌炎和口角炎。

维生素B₁₂

功能简介 / 促进红细胞的发育和成熟，预防恶性贫血，促进糖类、脂肪和蛋白质的代谢，活化氨基酸，促进核酸和蛋白质的合成。

供给量 / 孕期每日推荐量为2.6毫克。

最佳食物来源 / 主要存在于动物食品中，如牛奶、肉类、鸡蛋、动物内脏、鱼类、蛋类、干酪等。

橙色警示 / 准妈妈缺乏维生素B₁₂，会导致“妊娠巨幼红细胞性贫血”，引起胎儿出现非常严重的缺陷。

维生素C

功能简介 / 参与体内氧化还原过程，维持组织细胞的正常能量代谢，促进体内胶原合成，促进铁的吸收，增加机体的抗病能力。

供给量 / 孕期每日推荐量为130毫克。

最佳食物来源 / 新鲜蔬菜和水果，水果中以酸枣、红果、柑橘、草莓、猕猴桃等含量高；蔬菜中以番茄、辣椒、豆芽含量最多，其他蔬菜也含有较多的维生素C。

橙色警示 / 缺乏维生素C易引起坏血病，还能影响骨骼正常钙化，出现伤口愈合不良，抵抗力低下等。

维生素D

功能简介 / 调节钙和磷的代谢，维持血中钙和磷的正常浓度，同时促进血中的钙沉积于新骨形成的部位，有利于骨质的钙化。

供给量 / 孕期每日10微克/天。

最佳食物来源 / 含维生素D最丰富的食物有鱼肝油、动物肝脏、蛋黄、奶类、鱼子等。

橙色警示 / 孕期缺乏维生素D，易引发骨质软化症和骨质疏松症，还可能导致新生儿发生佝偻病等。摄入过量，可导致胎儿骨骼硬化，造成分娩困难。

