



权威性+科学性+知识性

产前营养与产后减肥

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



换来健康的宝宝
和窈窕的身材

「时尚女性生活」



延边人民出版社



权威性+科学性+知识性

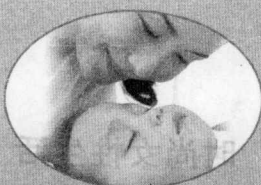
编著：黄升斌、王静

副编：黄升斌、王静

产前营养与产后减肥

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



换来健康的宝宝
和窈窕的身材

「时尚女性生活」



延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

图书在版编目(CIP)数据

产前营养与产后减肥/元秀 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(时尚女性生活;4)

ISBN 978-7-80698-964-7

I. 产… II. 元… III. ①孕妇-营养卫生②产妇-营养
卫生③产妇-减肥-方法 IV. R153.1 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096362 号

时尚女性生活

(产前营养与产后减肥)

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京香河利华文化发展有限公司

发行:延边人民出版社

开本 880×1230 1/32 印张:210 字数:2400 千字

标准书号:ISBN 978-7-80698-964-7

版次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:10000 册 定价:350.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作及责任,她们是社会发展的不可缺少的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生孕等直至更年期和老年期,无论从医学生理还是从心理上来说,女性的每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大女性朋友尽快更好地掌握和运用保健知识,我们在众多专家、学者的倾力协助下编撰了这套《时尚女性生活丛书》。

本套丛书面向当代女性,以时尚和实用的角度,全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活和健康问题,以提高现代女性自我保健能力。本套丛书从女性生理常识、心理健康、生理健康、婚前孕后、育儿护养、饮食禁忌等诸多方面,以科学严谨的角度,深入浅出地全方位进行阐述,同时突出实用性和可操作性。通过阅读本丛书,女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到心身健康的目的。



目 录

第一章 孕期营养及乳母营养需求

孕期营养原则	3
孕妇要保持适宜的体重	3
注意平衡膳食和合理营养	4
妊娠备期的膳食侧重点不同	4
积极预防孕期营养性贫血	5
不要吃不洁、变质及被污染的食物	5
不要吃过咸、过甜及过油腻的食品	5
避免刺激性的食物	6
孕期饮食调节	6
孕早期的饮食调节	6
孕中期的饮食调节	7
孕晚期的饮食调节	7
孕期每日摄入食物量	8
孕期营养需求	9
热能的需求	9
蛋白质的需求	10
脂类的需求	11
碳水化合物(糖)的需求	12
无机盐和微量元素的需求	13





维生素的需求	27
乳母的生理特点和推荐的每日营养素摄入量	38
乳母的生理特点	38
推荐的每日营养素摄入量	39
乳母的营养状况对乳汁中营养成分的影响	43
乳母的营养状况与泌乳量	43
乳母的营养状况与乳汁营养成分	44
乳母的膳食安排	46
合理安排产褥期的膳食	47
合理安排哺乳期的膳食	47
 第二章 孕期营养及饮食护理 	
孕初期营养方案	53
食物选择	53
“孕吐”期间的膳食安排	54
每日食物构成推荐品种及数量	55
一日食谱举例	56
常用食谱的制作方法	58
孕中期营养方案	63
食物选择	63
每日食物构成推荐品种及数量	64
一日食谱举例	65
常用食谱的制作方法	66
孕晚期营养方案	71
食物选择	71
每日食物构成推荐品种及数量	73
一日食谱举例	73
常用食谱的制作方法	75





孕期营养与饮食护理	80
妊娠 1 个月的饮食与药膳	80
妊娠 2 个月的饮食与药膳	89
妊娠 3 个月的饮食与药膳	92
妊娠 4 个月的饮食与药膳	93
妊娠 5 个月的饮食与药膳	95
妊娠 6 个月的饮食与药膳	98
妊娠 7 个月的饮食与药膳	101
妊娠 8 个月的饮食与药膳	103
妊娠 9 个月的饮食与药膳	105

第三章 分娩期、产褥期和哺乳期营养饮食

分娩期和产褥期的营养方案	109
分娩期的膳食安排	109
每日食物构成推荐品种及数量	111
一日食谱举例	112
产褥期常用食谱的制作方法	114
粥类或汤类制作方法	114
炒菜类制作方法	116
产妇宜选用哪些滋补食品	119
哺乳期食物选择	120
蛋白质的供给	120
必需脂肪酸的重要性	121
适宜的能量	121
供给充足的钙和铁	121
适宜的维生素必不可少	122
每日食物构成推荐品种及数量	122
一日食谱举例	122



哺乳期常用食谱的制作方法	123
粥类或汤类制作方法	124
炒菜类制作方法	127
孕期饮食保健	130
现代营养学对孕妇饮食的基南要求	131
中医营养学关于妇女妊娠饮食的观点	134
三妊娠饮食保健要注意的问题	137
产后用药与药膳补	148
哺乳期的妇女忌用的药物	148
产后使用抗生素有讲究	149
产后血晕药膳补	150
产后乳少药膳补	151

第四章 孕妇常见病营养补充

补充钙和维生素 D 的营养方案	157
缺钙的危害及预防	157
食物中钙和维生素 D 的含量	158
富含钙的食物对推荐每日摄入量的影响	159
一日食谱举例	160
补钙食谱的制作方法	161
补充维生素 D 食谱的制作方法	164
预防和治疗贫血的营养方案	165
贫血的危害及预防方法	165
日常食物中铁和维生素 C 的含量	167
富含铁的食物对推荐每日摄入量的影响	169
一日食谱举阴	169
补铁食谱的制作方法	170





补充维生素 A 的营养方案	174
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物	175
富含维生素 A 及胡萝卜素的食物对推荐每日摄入量的影响	176
一日食谱举例	177
动物性食物来源的食谱制作方法	178
植物性食物来源的食谱制作方法	181
其他营养食谱制作方法	184
富含蛋白质的食谱制作方法	184
富含锌的食谱制作方法	185
富含维生素 B ₁ 的食谱制作方法	193
富含维生素 B ₂ 的食谱制作方法	194
富含维生素 C 的食谱制作方法	199
预防便秘的营养方案	202
膳食安排原则	202
预防便秘的食谱制作方法	203
妊娠高血压综合征孕妇的营养方案	205
膳食安排原则	206
一日食谱举例	207
其他食谱制作方法	209
妊娠合并糖尿病孕妇的营养方案	211
控制膳食的原则	211
一日食谱举例	213
其他食谱制作方法	215
 第五章 产后肥胖症与瘦身误区	
什么是肥胖	221
我国肥胖的现状如何	221





如何按年龄和性别对肥胖进行分类	222
肥胖有何临床表现	224
临床如何诊断肥胖	225
如何区分肥胖鉴别肥胖	227
肥胖对人体健康有什么危害	227
肥胖与高脂血症有什么关系	231
肥胖与高血压有什么关系	231
肥胖与糖尿病有什么关系	232
肥胖与冠心病有什么关系	232
肥胖与脑血管病有什么关系	233
肥胖与脂肪肝有什么关系	233
肥胖与胆石症有什么关系	234
肥胖与癌症有什么关系	234
肥胖与性功能障碍有什么关系	235
肥胖与皮肤病有什么关系	235
肥胖与肾脏病有什么关系	235
肥胖与呼吸系统疾病有什么关系	236
肥胖与痛风有什么关系	236
肥胖与增生性骨关节病有什么关系	236
肥胖与肺心综合征有什么关系	237
怎样防止肥胖预防肥胖	238
哪些因素容易引起肥胖	239
脂肪是如何形成的	240
肥胖与遗传因素有关吗	244
吃就一定肥胖吗	247
营养成分与肥胖有何关系	249
营养素缺乏与肥胖有何关系	252
不合理的膳食与肥胖的关系如何	253
运动与肥胖的关系如何	254



化素质与肥胖有何关系	256
食物供应与肥胖有何关系	257
社会偏见与肥胖有何关系	258
心理行为因素与肥胖有何关系	258
药物与肥胖有何关系	262
如何根治肥胖	262
人工流产与肥胖有何关系	265
如何避免产后肥胖	265
女性肥胖预防要注意哪些问题	266
慎防跌进瘦身误区	266
盲目节食不可取	266
可怕的“厌食综合症”	267
食物纤维有助瘦身	268
错误的瘦身观念与行为	268
不吃米饭减肥	268
吃素减肥	270
吃水果减肥	271
用激烈的运动减肥	272
勿滥用各种药物减肥	273
吃抗生素减肥	273
吃泻药减肥	274
吃维生素丸减肥	275

第六章 名女人的瘦身秘诀

阿普里尔·莫尔的健身运动	279
克劳馥对运动瘦身的建议	280
抓住运动时机才能提高减肥效果	280
轻松平缓的运动有利于减肥	281





戴安娜王妃推崇的美胸操	282
名模辛迪编创的美腿操	282
黛米·摩尔的“快捷减肥汤”	283
索菲亚·罗兰的饮食方法	285
慈禧美容法	287
宋美龄美容法	288
索菲亚·罗兰美容法	289
刘敏美容法	290
秦怡美容法	293
李秀明美容法	294
爪哇女子美容法	295
杨贵妃美容法	296
武则天的美容法	297
撒切尔夫人的美容法	297
戴安娜美容法	298
鲍蕙荞美容法	299
模特儿美容法	300

第七章 产后哺乳期瘦身食谱

猪蹄汤	305
羊肉冬瓜汤	305
豆芽豆腐汤	305
海米炖白菜汤	306
菠菜豆腐汤	306
海米炖冬瓜汤	307
海带丝汤	307
奶汁鲫鱼汤	307



058	猪肝粥	308
158	肉末粥	308
258	鸡汤鱼块	309
358	黄豆芽炒肉	309
458	豆腐干炒肉	310
558	腐竹烧肉	310
658	黄豆芽炖豆腐	310
758	芹菜拌腐竹	311
858	砂锅豆腐	311
958	芙蓉豆腐	312
058	黄瓜鱼片	312
158	土豆烧牛肉	313
258	肉片烧菜花	313
358	肉片炒冬瓜	314
458	肉片炒油菜	314
558	滋补汤	314
658	猪蹄豆腐汤	315
758	羊排当归汤	315
858	鲫鱼汤	316
958	清炖乌骨鸡	316
058	豆腐皮蛋汤	316
158	绿豆粥	317
258	骨汤花生粥	317
358	小米红糖粥	318
458	木耳粥	318
558	海带粥	318
658	黑芝麻粥	319
758	白糖豆浆	319
858	什锦豆腐	320





鸡蛋豆腐	320
三鲜豆腐	321
炒腰花	322
清炖全鸡	322
香菇氽猪肝	323
红烧豆腐	323
佛手白菜	324
酱爆黄瓜丁	324
酿黄瓜	325
虾皮炒黄瓜片	325
冬菇炆黄瓜	326
鲜蘑炒黄瓜	326
酸辣黄瓜	327
黄瓜拌肉丝	327
黄瓜沙拉	328
海米拌黄瓜	328
鲮鱼黄瓜	328
金针菇炆韭菜	329
豆腐炆韭末	329
鸡蛋炒韭菜	330
虾皮炒韭菜	330
韭菜炒鲜虾	331
蚕豆韭菜	331
菠菜银耳汤	332
蒜拌菠菜	332
薏米菠菜汤	333
鲜蘑菠菜汤	333
菠菜皮蛋汤	334
腐竹拌菠菜	334



胡萝卜炒牛肉丝	335
胡萝卜粥	335
醋拌茼蒿叶	335
凉拌茼蒿	336
茼蒿炒冬菇	336
豆腐干炒茼蒿	337
茼蒿叶鱼片汤	337
茼蒿叶牛肉汤	338
葱拌茼蒿	338
凉拌葱头	339
椒油葱头	339
韭菜银芽	340
雪菜炒豆芽	340
金钩挂银芽	341
冬菇炒青蒜	341
虾仁炒青蒜	342
凉拌青蒜苗	342
青蒜炒鸡蛋	343
蒜苗肉丝	343
拌茼蒿	344
茼蒿炒豆腐	344
冬菇炒茼蒿	344
肉片炒茼蒿	345
番茄苋菜汤	345
荠菜羹	346
笋丝荠菜汤	346
蘑菇炆荠菜	347
什锦荠菜	347
荠菜面筋	348





荠菜二仁汤	348
拌荠菜松	349
荠菜叶蛋汤	349
炆炒蕨菜	349
葱油蕨菜芽	350
青椒雪魔芋	350
仔姜雪魔芋	351
魔芋鸡	351
魔芋酥卷	352
山药赤豆粥	353
山药白扁豆粥	353
山药薏米粥	354
清蒸山药	354
炸山药球	355
淮山炖乳鸽	355
木耳豆腐	356
丸子木耳笋	356
木耳泥鳅汤	357
海带木耳	357
凉拌双耳	358
银耳莲子羹	358
银耳素烩	359
银耳鱼片	359
白扒银耳	360
银耳豆腐	361
余牡丹鳊鱼片	361
韭菜炒银鱼	362
三丝银耳羹	362
雪中现蛟	363



芹菜炒鳝丝	364
拌鳝丝	364
青椒鱼块	365
辣子鱼块	365
草鱼豆腐	366
梅花枇杷	366
山楂汤	367
山楂豆腐	367
山楂酱拌菜心	368
山楂炒瘦肉干	368
山楂蜜汁黄瓜	369
山楂粳米粥	369
糖果饮	370
罗汉果粳米粥	370
罗汉果煮肉片	370
芒果原汁	371
香芒炒鸡柳	371
芒果炒豆腐	371
薏米大米粥	372
薏米山楂红豆粥	372
绿豆粥	373
海带绿豆粥	373
绿豆海带薏米粥	373
菱角绿豆粥	374
萝卜丝绿豆丸子	374
蒸红薯	375
红薯粳米粥	375
煎红薯	375
金银饭	376

