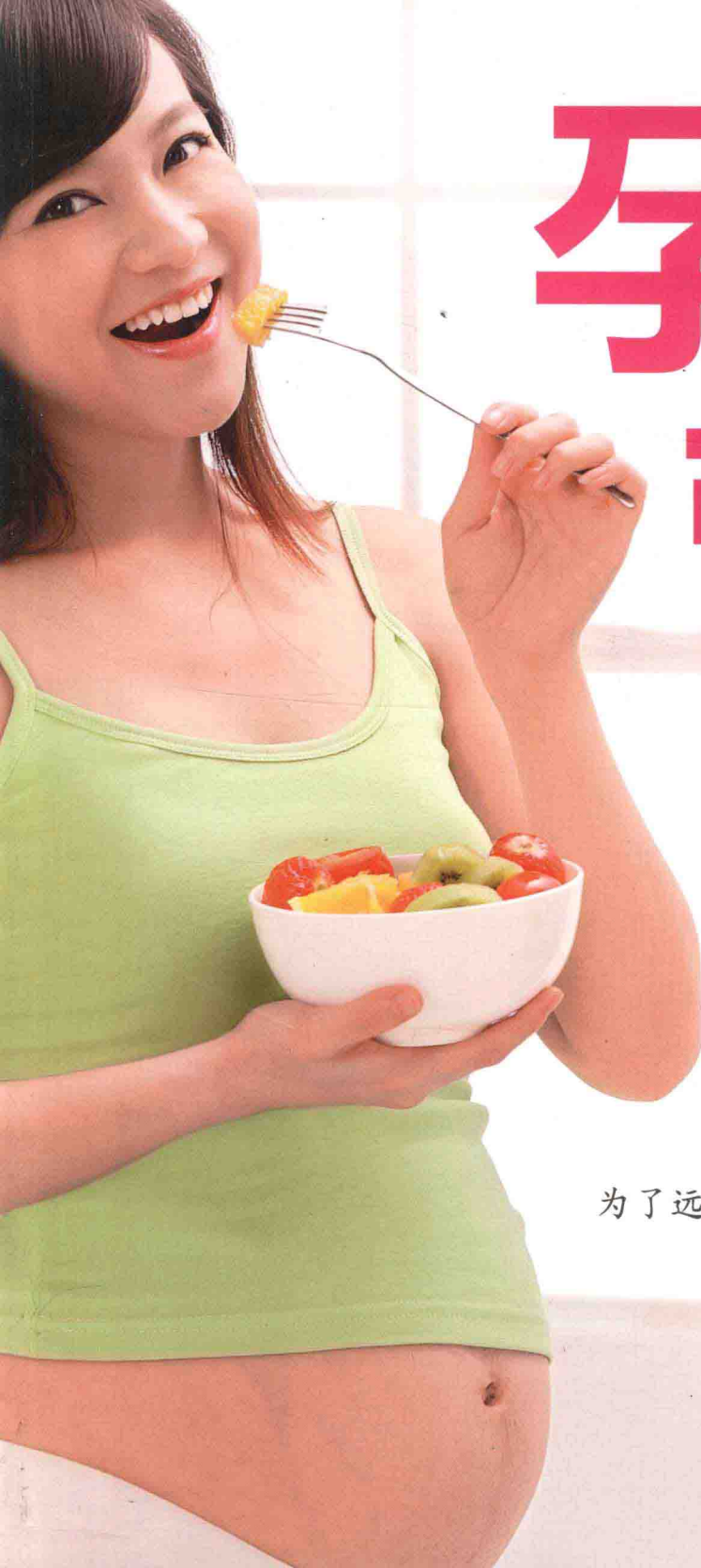




孕产期 营养 全知道

刘遂谦 主编

这样吃为什么

为了远离妊娠纹、水肿、呕吐、腿抽筋、超重、
贫血、胎儿发育迟缓……



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



孕产期营养 全知道

刘遂谦 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养全知道 / 刘遂谦主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5184-0634-0

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236449 号

责任编辑 : 高惠京 责任终审 : 唐是雯 封面设计 : 新 新
策划编辑 : 龙志丹 版式设计 : 新 新 责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编 : 100740)

印 刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 : 889 × 1194 1/20 印张 : 9

字 数 : 200 千字

书 号 : ISBN 978-7-5184-0634-0 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : [http : //www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150581S7X101ZBW



第一章

孕期营养分阶段，为胎宝宝成长添动力

备孕 好营养带来好“孕”气.....20

备孕女性饮食原则 /20

- 适当多吃些“有色”食物.....20
- 要多喝水.....20
- 不要常吃快餐.....20
- 食物巧排毒.....20

备孕男性饮食原则 /21

- 要按时吃饭.....21
- 不要随意服用各种性保健品.....21

房事前宜清淡饮食.....21

- 要常吃含镁食物.....21
- 不要吃太多海鲜.....21

备孕女性保健食谱 /22

- 绿豆薏米粥 (提高免疫力).....22
- 鱿鱼炒芦蒿 (补叶酸及蛋白质).....22
- 骨汤奶白菜 (改善体内环境).....22
- 海带烧黄豆 (补蛋白质).....23
- 黑芝麻饭团 (补维生素 E).....23

清汤羊肉 (增强免疫力).....23

备孕男性保健食谱 /24

- 胡萝卜牛肉丝 (养精蓄锐).....24
- 羊肉山药汤 (温补肾阳).....24
- 糯米香菇饭 (提高精子质量).....24
- 彩蔬小炒 (增强精子活力).....25
- 板栗烧仔鸡 (补肾强筋).....25
- 海米白菜 (增加精子数量).....25

孕1月 补叶酸，防畸形.....26

营养需求 /26

- 叶酸.....26
- 维生素 B₆.....26
- 卵磷脂.....26
- 维生素 E.....26

本月必吃食材 /27

- 西兰花.....27
- 菠菜.....27
- 西红柿.....27
- 黄豆.....27

鸡肉.....27

核桃.....27

饮食关键点 /28

- 叶酸继续补.....28
- 叶酸并非补得越多越好.....28
- 选自己喜欢吃的.....28
- 每天一杯牛奶.....28
- 先别使劲补，饮食有节制.....29
- 饮食宜清淡，少吃多餐.....29
- 孕酮低的孕妈妈怎样吃.....29
- 定期量体重，营养不过剩.....29

本月营养菜谱 /30

- 鸭血豆腐汤 (补钙补血).....30
- 西红柿炖豆腐 (增进食欲).....30
- 香菜拌黄豆 (补充氨基酸).....30
- 什锦西兰花 (补叶酸).....31
- 西兰花黄瓜汁 (补维生素).....31
- 芝麻拌菠菜 (补充叶酸).....31
- 红枣鸡丝糯米饭 (补气血).....32
- 核桃仁紫米粥 (强健身体).....32
- 菠菜核桃仁 (健脾开胃).....32
- 彩椒鸡丝 (增强体质，补维生素 C).....33

孕2月 增强免疫, 缓解呕吐.....34

营养需求 /34

碳水化合物	34
碘	34
蛋白质	34
锌	34

本月必吃食材 /35

虾	35
鲫鱼	35
猪肝	35
油菜	35
芝麻	35
蘑菇	35

饮食关键点 /36

活跃肠胃, 吃好早餐	36
晚餐不宜过饱	36
孕妈妈爱吃鱼, 胎宝宝更聪明	36
不宜全吃素食	36
不宜过量吃水果	36
不要偏食, 要全面摄取营养	36
孕吐的孕妈妈怎样吃	37
不吐的孕妈妈怎样吃	37

本月营养菜谱 /38

猪肝盖饭(补肝养血)	38
猪肝拌菠菜(补肾安胎)	38

樱桃虾仁沙拉(增强免疫力)	38
清蒸大虾(滋阴养胃)	39
鲫鱼丝瓜汤(滋补养胎)	39
清蒸鲫鱼(补充蛋白质)	39
西红柿培根蘑菇汤(开胃)	40
豆腐油菜心(生津润燥)	40
油菜蘑菇汤(清心安神)	40
冬笋冬菇扒油菜(防便秘)	41
水果银耳羹(润肠美肤)	41
牛奶香蕉芝麻糊(补钙补铁)	41

孕3月 吃对食物, 安胎养胎.....42

营养需求 /42

DHA	42
维生素 A	42
维生素 B ₁₂	42
铁	42
铜	42

本月必吃食材 /43

猪血	43
燕麦	43
花生	43
鲤鱼	43
牛肉	43
紫菜	43

饮食关键点 /44

多吃抗辐射的食物	44
要吃些全麦及燕麦制品	44
每周吃一两次猪肝	44
吃饭要细嚼慢咽	44
不宜用沸水冲调营养品	44

本月营养菜谱 /45

清炒猪血(补铁)	45
菠菜猪血汤(润肠通便)	45

猪血鱼片粥(补血补钙)	45
燕麦南瓜粥(促进胎儿大脑发育)	46
山药牛奶燕麦粥(强肾补钙)	46
牛肉饼(补虚强身)	46
甜椒炒牛肉(安胎养神)	47
红枣花生紫米粥(止吐补血)	48
芝麻花生粥(增强体力)	48
银耳花生汤(止吐)	48
虾皮紫菜汤(益气保胎)	49
紫菜包饭(提升食欲)	49
鲤鱼红枣汤(强身健脾)	49



孕4月 防止胎儿发育不良.....50

营养需求 /50

硒.....	50
钙.....	50
碳水化合物.....	50
维生素C.....	50
β -胡萝卜素.....	50

本月必吃食材 /51

芒果.....	51
白菜.....	51
圆白菜.....	51
海带.....	51
南瓜.....	51

莲藕.....	51
---------	----

饮食关键点 /52

少量吃海产品,预防甲状腺疾病.....	52
吃酸有讲究.....	52
用食物预防妊娠斑.....	52
不宜多吃火锅.....	52
豆浆一定要煮开.....	52
要注意餐次安排.....	53
全面摄取营养.....	53
平衡饮食,防止肥胖或体重增加量超标.....	53
不要边看电视边吃东西.....	53

本月营养菜谱 /54

糖醋莲藕(补维生素C).....	54
黄豆莲藕排骨汤(提高抵抗力).....	54
海带焖饭(补充蛋白质).....	54
凉拌素什锦(爽口开胃).....	55
芒果柳橙苹果汁(健齿明目).....	55
芒果鸡(补充热量).....	55
蜜枣南瓜(生津润燥).....	56
珊瑚白菜(养胃健脾).....	56
圆白菜牛奶羹(增强体质).....	56
麻酱素什锦(润肠).....	57
南瓜包(补充矿物质).....	57
南瓜早餐饼(补硒).....	57

孕5月 全面营养促胎儿成长.....58

营养需求 /58

膳食纤维.....	58
脂肪.....	58
维生素D.....	58
蛋白质.....	58

本月必吃食材 /59

三文鱼.....	59
腰果.....	59
山药.....	59
芹菜.....	59

豆腐.....	59
---------	----

牛奶.....	59
---------	----

饮食关键点 /60

防治失眠,宜饮食调节.....	60
每天吃1个鸡蛋.....	60
饮食不要太咸,防止孕期水肿.....	60
不要吃过冷的食物.....	60

本月营养菜谱 /61

香煎三文鱼(促进胎儿眼部发育).....	61
----------------------	----

腰果彩椒三文鱼粒(促进胎儿智力发育).....	61
.....	61
黄瓜腰果虾仁(改善牙龈出血).....	61
山药奶肉羹(温中益气).....	62
蜜汁山药条(润肠通便).....	62
香菇酿豆腐(缓解胃胀气).....	62
香干拌青芹(营养开胃).....	63
芹菜牛肉丝(强筋壮骨).....	63
豆腐馅饼(补钙强身).....	63

孕6月 补钙补铁,防止营养素缺乏.....64

营养需求 /64

钾.....	64
铁.....	64
膳食纤维.....	64

维生素.....	64
----------	----

本月必吃食材 /65

冬瓜.....	65
鹌鹑蛋.....	65

猪排骨.....	65
彩椒.....	65
茄子.....	65
四季豆.....	65

饮食关键点 /66

不要多吃精米精面	66
不要多吃鱼肝油	66
要吃煮熟的鸡蛋	66
酌情选用孕妇奶粉补充营养	67
喝孕妇奶粉有宜忌	67
患妊娠期高血压疾病的孕妈妈宜多吃 鸭肉	67

慎用安胎药	67
最好不要吃夜宵	67

本月营养菜谱 /68

鸭肉冬瓜汤 (利湿消肿)	68
虾肉冬茸汤 (健脑)	68
青椒炒鸭血 (补铁及维生素)	68
彩椒炒玉米粒 (去火除烦)	69
蒜蓉茄子 (提高免疫力)	69

油烹茄条 (利于胎儿各器官发育)	69
橄榄菜炒四季豆 (预防便秘)	70
四季豆小炒肉 (补充蛋白质)	70
小米蒸排骨 (补铁补钙)	70
排骨汤面 (促进蛋白质吸收)	71



孕7月 补充脑黄金, 预防早产

营养需求 /72

DHA、EPA	72
铁	72
钾	72
脂肪	72
碳水化合物	72

本月必吃食材 /73

带鱼	73
柠檬	73

洋葱	73
香蕉	73
香菇	73
玉米	73

饮食关键点 /74

选对食物远离坏心情	74
饮食不要饥饱不一	74
要减少热量的摄入	74
健康孕妈妈也要预防贫血	74

本月营养菜谱 /75

香肥带鱼 (补虚强身)	75
木瓜烧带鱼 (增强体力)	75
香菇炖鸡 (补虚)	75
香菇炒菜花 (增强免疫功能)	76
青柠饭 (增进食欲)	76
香蕉百合银耳汤 (清心安神)	76
洋葱炒鲑鱼 (缓解疲劳)	77
排骨玉米汤 (滋阴养肺)	77
奶香玉米饼 (补充维生素)	77

孕8月 补充维生素, 防止营养过剩

营养需求 /78

蛋白质	78
α -亚麻酸	78
钙	78
维生素 B ₁	78
碳水化合物	78

本月必吃食材 /79

黑豆	79
小米	79

荞麦	79
奶酪	79
鸭肉	79
蚕豆	79

饮食关键点 /80

把好体重关	80
谨慎对待排胎毒	80
饭后不要立即吃水果	80
不要完全用豆浆代替牛奶	80

本月营养菜谱 /81

黑豆红枣粥 (滋补强身)	81
黑豆红糖水 (改善水肿)	81
红枣黑豆炖鲤鱼 (预防妊娠水肿)	81
荞麦凉面 (促进胎儿大脑发育)	82
鸭块白菜 (利水消肿)	82
老鸭汤 (温胃养颜)	82
清炒蚕豆 (低热量、高纤维)	83
小米双豆浆 (促进胎儿神经发育)	83
绿豆荞麦糊 (预防妊娠高血压)	83

孕9月 补锌补铜, 安心待产

84

营养需求 /84

铜.....	84
锌.....	84
蛋白质.....	84
维生素 B ₁	84
维生素 C.....	84

本月必吃食材 /85

绿豆.....	85
金针菇.....	85
海蜇.....	85

西葫芦.....	85
黄瓜.....	85
茼蒿.....	85

饮食关键点 /86

不要单以红薯做主食.....	86
不宜暴食.....	86
要继续坚持少食多餐.....	86
孕晚期忌天天喝浓汤.....	86

本月营养菜谱 /87

粳米绿豆猪肝粥 (利水消肿).....	87
---------------------	----

枣莲三宝粥 (安神养血).....	87
西葫芦饼 (清心安神).....	87
双鲜拌金针菇 (健脑益智).....	88
丝瓜金针菇 (清热通便).....	88
黄瓜卷 (补充维生素).....	88
海蜇黄瓜丝 (清热清肺).....	89
茼蒿猪肉粥 (通便利尿).....	89
凉拌茼蒿 (补铁).....	89
虾仁西葫芦 (补钙).....	90
京酱西葫芦 (补维生素).....	90
蘸酱菜 (增进食欲).....	90
银耳拌豆芽 (清肠通便).....	91

孕10月 备战分娩

92

营养需求 /92

维生素 B ₂	92
维生素 K.....	92
磷.....	92
铁.....	92
不饱和脂肪酸.....	92

本月必吃食材 /93

豇豆.....	93
薏米.....	93
松子.....	93
荸荠.....	93

西红柿.....	93
羊肉.....	93

饮食关键点 /94

要在待产期间适当进食.....	94
产前吃块巧克力.....	94
临产前保证高能量.....	94
剖宫产前要禁食.....	94
吃零食可以调节情绪.....	94

本月营养菜谱 /95

豇豆焖米饭 (促进胎儿成熟).....	95
鲜虾荸荠汤 (补充体力).....	95

四季豆烧荸荠 (促进胎儿视力发育) ..	95
红豆薏米粥 (助顺产).....	96
枸杞松子爆鸡丁 (促进胎儿大脑发育)	96
宫保素丁 (缓解积食).....	96
松子鸡肉卷 (补虚益气).....	97
羊肉冬瓜汤 (利尿消肿).....	98
西红柿炖牛腩 (增强免疫力).....	98
西红柿鸡片 (健胃消食).....	98
萝卜炖羊肉 (温中暖肾).....	99
羊肉栗杞汤 (增强体质).....	99
绿豆玉米糊 (促排便).....	99



第二章

建好食品安全岛，保护孕妈妈和胎宝宝



油条 / 甲鱼 / 螃蟹 / 蜜饯.....	102
新鲜咸菜 / 完全限制盐的摄入 / 用白纸包食物 / 用毛巾擦干餐具或水果.....	103
颜色过于艳丽的食物 / 熏制食品 / 有兴奋作用的食物 / 方便食品.....	104
在冰箱放置太久的食物 / 过夜的银耳汤 / 连袋热奶 / 煮鸡蛋时间过长.....	105



山楂 / 大型鱼类 / 桂圆.....	106
颜色鲜红的猪肉 / 街边小吃 / 罐头食品.....	107
花草茶随意喝 / 贪凉猛吃冰激凌 / 外面买的熟食.....	108
把水果坏掉的部分剥掉再吃 / 反季节食物 / 放置时间过长没变味的食物.....	109

第三章

不同孕妈妈，饮食安排各不同

偏胖孕妈妈怎样吃..... 112

喝汤要撇油 / 吃好早餐 / 少量多餐次 / 用充满创意的方法吃水果和蔬菜 / 限制精糖和精制米面 / 补充叶酸 / 吃不饱和脂肪酸..... 112

食谱推荐 / 113

鸡脯扒青菜 (补叶酸).....	113
爽口圆白菜 (补维生素).....	113
家庭三明治 (控体重).....	113

偏瘦孕妈妈怎样吃..... 114

补充优质蛋白质 / 三餐之间加餐 / 先吃固体食物再喝汤 / 吃健康的脂类食物 / 营养浓缩 / 避免摄取大量膳食纤维..... 114

食谱推荐 / 115

奶酪三明治 (补充能量).....	115
葱爆酸甜牛肉 (补充能量).....	115
风味卷饼 (补充脂肪).....	115

素食孕妈妈怎样吃 116

补充优质蛋白质 / 多吃海藻类食物 /

聪明搭配补充铁质 116

食谱推荐 / 117

什锦果汁饭 (补充维生素) 117

紫苋菜粥 (补铁) 117

蒜香大豆芽 (补充蛋白质) 117

职场孕妈妈怎样吃 118

早餐一定要吃 / 留出吃水果时间 /

关于午饭这件事 118

食谱推荐 / 119

虾仁蛋炒饭 (均衡营养) 119

鸡蛋时蔬沙拉 (增进食欲) 119

四色什锦 (提高抵抗力) 119

偏食孕妈妈怎样吃 120

不爱喝牛奶 / 不爱吃菜 / 不爱吃鱼 120

食谱推荐 / 121

酸奶水果沙拉 (补钙) 121

雪梨粳米豆浆 (健脾胃) 121

拌豆腐干丝 (补充矿物质) 121

高龄孕妈妈怎样吃 122

孕早期饮食方案 / 孕中期饮食方案 / 孕晚期饮食
方案 122

食谱推荐 / 123

生姜羊肉粥 (预防感冒) 123

凉拌柠檬藕 (促进营养吸收) 123

莴苣肉片 (补铁、钙) 123

过敏体质孕妈妈怎样吃 124

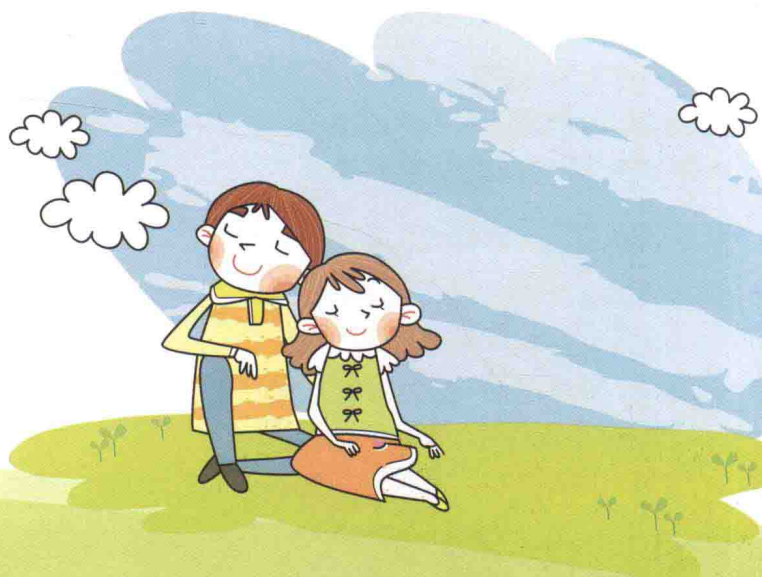
预防过敏的 5 种健康食物 / 防过敏饮食要点 124

食谱推荐 / 125

豆浆小米粥 (利肠胃) 125

糖醋胡萝卜 (增进食欲) 125

红薯红枣羹 (通便) 125



第四章

要个好宝宝，孕妈妈可以这样吃

宝宝更聪明的益智食谱...128

- 香椿苗拌核桃仁
(利于胎儿神经系统发育)128
- 香菇牛肉粥(促进胎儿大脑发育)128
- 奶油葵花子粥(促进胎儿脑细胞增长) ..129
- 肉蛋羹(促进胎儿智力发育)129
- 青柠煎鳕鱼(补充DHA)129

宝宝眼睛更亮的明目食谱130

- 炆胡萝卜丝(预防夜盲症)130
- 盐水鸡肝(促进胎儿视力发育)130
- 猪肝拌菠菜(补充维生素A)131
- 凉拌芹菜叶(促进胎儿视网膜形成) .131
- 西红柿菠萝汁(帮助胎儿视力健全) 131

宝宝好皮肤的美白食谱...132

- 苹果玉米汤(促进胎儿皮肤生长)132
- 牛奶草莓西米露(改善胎儿皮肤细胞活性)
.....132
- 西蓝花烧双菇(让胎儿皮肤更健康) 133
- 豌豆炒三丁(增强胎儿皮肤弹性)133
- 山药五彩虾仁(补充蛋白质)133

宝宝长高个的壮骨食谱...134

- 牛奶粳米粥(补钙)134
- 五色玉米羹(利于胎儿骨骼钙化)134
- 南瓜饼(预防佝偻病)135
- 玉米香菇虾肉饺(强筋壮骨)135
- 土豆炖牛肉(强身)135

宝宝头发黑又亮的乌发食谱136

- 双豆小米粥(乌须黑发)136
- 火龙果酸奶汁(使胎儿头发浓密)136
- 芦笋蛤蜊饭(利于胎儿头发生长)137
- 麻酱油麦菜(利于胎儿毛囊形成)137
- 芝麻粥(滋阴乌发)137

宝宝牙胚坚固的健齿食谱138

- 奶香菜花(利于胎儿牙胚形成)138
- 蒸嫩丸子(补钙)138
- 芝麻米糊(利于胎儿牙齿发育)139
- 麻酱花卷(补钙补锌)139
- 菠萝鸡翅(利于胎儿牙胚钙化)139

怎样吃预防宝宝过敏体质140

- 糖醋白菜(清肠毒)140
- 西芹炒百合(增强免疫力)140
- 奶汁烩生菜(强健肌肤)141
- 葱油萝卜丝(增强新陈代谢)141
- 豆浆莴苣汤(调节免疫力)141

怎样吃预防宝宝湿疹.....142

- 银耳豆腐(提高免疫力)142
- 栗子扒白菜(补维生素)142
- 苹果葡萄干粥(利湿清热)143
- 核桃仁拌芹菜(抑菌)143
- 海带焖干丝(补充B族维生素)143



第五章

吃好月子餐，母乳充足，健康“享”瘦

第1周 开胃下奶..... 146 第3周 补铁补血，增强体质..... 154

饮食调养方案 /146

饮食应以稀软为主 / 别急着喝下奶汤 / 不要过早喝老母鸡汤 /
多吃富含维生素 C 的食物 / 剖宫产妈妈等排气后再进食

本周必吃食材 /147

红糖 / 小米 / 香菇 / 鸡蛋 / 猪肝 / 鲫鱼

本周美味月子餐 /148

小米鸡蛋红糖粥(补充优质蛋白质).....	148
小米鳝鱼粥(益气补虚).....	148
黄花菜胡萝卜炒香菇(缓解便秘).....	148
清汤鲫鱼(促进伤口愈合).....	149
白菜炒猪肝(养血补血).....	149
木耳炒鸡蛋(止血止痛).....	149

第2周 催奶进行时..... 150

饮食调养方案 /150

催乳应循序渐进 / 摄取优质蛋白质 / 注意吃些催乳食品 /
坐月子不能完全“忌盐”

本周必吃食材 /151

鸭肉 / 核桃 / 莲藕 / 红豆 / 芝麻 / 猪蹄

本周美味月子餐 /152

通草炖猪蹄(通乳下乳).....	152
莲子薏米煲鸭汤(消水肿).....	152
核桃百合粥(补血养气).....	152
桃仁莲藕汤(化瘀止痛).....	153
红豆黑米粥(消肿排毒).....	153
黑芝麻米糊(防便秘).....	153

饮食调养方案 /154

饭菜要趁热食用 / 不要过多服用营养品 / 补充钙质 / 补血食品要常吃 / 不要吃橘子、西瓜和柿子

本周必吃食材 /155

乌鸡 / 红枣 / 山药 / 虾 / 牛肉 / 板栗

本周美味月子餐 /156

乌鸡白凤汤(益气补血).....	156
明虾炖豆腐(通乳养血).....	156
红枣蒸鹌鹑(补血).....	156
莲藕牛肉麦片粥(安抚情绪).....	157
菠菜板栗鸡汤(补充热量).....	157
山药白萝卜粥(润肠排气).....	157



第4周 恢复体力..... 158

饮食调养方案 /158

滋补的同时注意肠胃保健 / 可增加蔬菜的食用量 / 少量吃粗粮促体形恢复 / 适当吃些清火食物

本周必吃食材 /159

牛蒡 / 桂圆 / 猪肚 / 鳝鱼 / 枸杞子 / 牛奶

本周美味月子餐 /160

胡萝卜牛蒡排骨汤(增强体力).....	160
栗子黄鳝煲(补充体力).....	160
红豆花生乳鸽汤(补气催乳).....	160
枸杞红枣粥(补养身体).....	161
莲子猪肚汤(补气).....	161
奶油白菜(生津润肠).....	161

第5周 进餐重质不重量..... 162

饮食调养方案 /162

适当食用红色蔬菜 / 非哺乳新妈妈别吃得太多 / 最好做体重检查 / 适当多吃防抑郁食物

本周必吃食材 /163

柑橘 / 杜仲 / 木耳 / 苹果 / 豆腐 / 糙米

本周美味月子餐 /164

橘瓣银耳羹 (生津润燥)	164
苹果炒牛肉片 (补脾胃)	164
杜仲排骨 (养肝补肾)	164
蛤蜊豆腐汤 (安神益智)	165
益母草木耳汤 (排毒祛瘀)	165
丝瓜虾仁糙米粥 (清利肠胃)	165

第6周 全面瘦身开始..... 166

饮食调养方案 /166

服维生素防脱发 / 仍要控制冷饮摄入 / 吃过多甜食不利于瘦身 / 贫血时忌瘦身 / 便秘时忌进行瘦身

本周必吃食材 /167

菠萝 / 黄花鱼 / 竹笋 / 竹荪 / 南瓜 / 魔芋

本周美味月子餐 /168

菠萝虾仁炒饭 (增体力)	168
竹荪红枣茶 (降脂瘦身)	168
芥菜魔芋汤 (清肠道)	168
冬笋雪菜黄花鱼 (抗抑郁)	169
清蒸黄花鱼 (益气安神)	169
南瓜牛肉汤 (健胃)	169

第六章

孕产期常见不适饮食调理



孕期..... 172

呕吐 /172

红枣生姜粥 (缓解晨吐)
陈皮卤牛肉 (健脾开胃)
..... 172

便秘 /172

香蕉草莓牛奶羹 (润肠)
芝麻酱拌苦菊 (清热降火)
..... 172

水肿 /173

奶香瓜片 (清热利水)
鱼头冬瓜汤 (利水消肿) ...173

胃胀气 /173

杨梅果酱 (消烦化滞)
糖渍金橘 (理气除胀) .. 173

腿抽筋 /174

三丁豆腐羹 (补钙)
芹菜豆干粥 (强健骨骼)
..... 174

贫血 /174

香酥鸽子 (补血养颜)
黄花菜粥 (养血) 174

妊娠糖尿病 /175

苦瓜炒牛肉 (降糖)
芹菜茼蒿汁 (控制血糖) 175

妊娠高血压综合征 /175

土豆汁 (降压)
芥菜干贝汤 (生津降压)
..... 175

产后..... 176

出血 /176

人参粥 (固本强身)
红糖煮鸡蛋 (益气养血)
..... 176

失眠 /176

荔枝粥 (安神)
银耳桂圆莲子汤 (养心除烦)
..... 176

便秘 /177

红薯粳米粥 (润肠通便)
酸奶草莓露 (促进肠道蠕动) ..177

乳房胀痛 /177

胡萝卜炒豌豆(通乳消胀)
米酒豆腐(消肿).....177

恶露不净 /178

阿胶鸡蛋羹 (补气血)
葱烧海参 (活血行气) .. 178

抑郁 /178

拔丝香蕉 (解郁散结)
小炒虾仁 (疏肝理气) .. 178

虚弱 /179

香油胡萝卜粥 (补气强身)
茭白炒肉丝 (清热补虚) ...179

腹痛 /179

黄芪党参炖母鸡 (祛瘀止痛)
红糖姜饮 (促进气血循环)
..... 179



孕产期营养 全知道

刘遂谦 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位





孕期吃什么宝宝皮肤好？
高龄孕妈妈怎样安排饮食？
孕期体重增长太快怎么办？
孕期加餐吃什么食物？
产后怎样吃瘦得快？

.....

还在乱吃、海吃的孕妈妈和新妈妈一定要注意了，孕产期一定要合理规划自己的饮食，这样才能吃出健康身体、吃出聪明宝宝、吃出完美身材。

本书从备孕到产后，全程安排了孕产期饮食。孕期根据胎儿的成长阶段选择食物，可为胎宝宝成长添动力；产后根据新妈妈恢复状况选择食物，既能迅速瘦身，又能保证母乳充足。

孕10月和产后6周都有每月或每周的推荐食材、菜谱，家人可根据孕妈妈和新妈妈的喜好选择，无须为做饭发愁。更为贴心的是，本书中每个菜谱后都有“不超重饮食方案”，而且每月或每周的饮食指导都建立在控制体重的基础上，孕妈妈和新妈妈只管放心吃，不用担心因为营养过剩而超重。

在饮食过程中，孕妈妈还希望自己吃的每一口都对胎儿有好处，或希望宝宝皮肤好，或希望宝宝头发黑……针对这些问题，本书都给出了营养食谱。书中饮食规划还特别针对高龄孕妈妈、素食孕妈妈、偏瘦孕妈妈、偏胖孕妈妈等不同孕妈妈提出不同的饮食指导建议，全面满足孕妈妈的需求。

有了这本书，孕产期饮食轻松搞定；有了这本书，还可以一网打尽孕期呕吐、胎儿发育迟缓、水肿、恶露不净等各种孕产期问题。

安全营养控体重的加餐食物

冲调食物



芝麻糊

最好买现磨的芝麻糊，可以避免食用添加剂。每次吃25克左右即可。

藕粉

最好吃纯藕粉，一天最多吃一次，一次一袋即可。

燕麦片

要买无糖型燕麦片，一次不要吃太多，每天25~30克。

坚果



核桃

每天吃两三个就可以了，也可以把核桃研碎放到粥里煮粥喝。

榛子

不要吃硫磺熏制的榛子，这种榛子吃了以后舌头有麻木感。

开心果

新鲜的开心果果仁颜色是绿色的，果壳一般是浅黄色。每天吃30克左右为宜。

大杏仁

孕期最好吃原味的大杏仁，每天吃12颗左右即可。

板栗

板栗吃多容易腹胀，每次吃四五个即可。

葵花子

每天不宜超过30克，最好用手剥瓜子吃，嗑瓜子对牙齿不好。

腰果

每天吃四五个腰果即可，过敏体质的孕妈妈不宜吃。

松子

油性大，每次吃十几个即可，胆功能不良的孕妈妈慎吃。

花生

最好是红皮的，带红皮一起生吃养胃补血效果最佳。每天10个左右即可。



备注：以上加餐食物，每次任选一种，不要同时都吃，否则热量超标。