

怀孕40周营养餐

许鼓 曹伟 贾会云 主编



陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

怀孕40周营养餐

许鼓 曹伟 贾会云 主编

陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 40 周营养餐 / 许鼓, 曹伟, 贾会云主编. — 西安: 太白文艺出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5513-1600-2

I. ①怀… II. ①许… ②曹… ③贾… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014407 号

怀孕 40 周营养餐

HUAIYUN 40 ZHOU YINGYANG CAN

主 编 许 鼓 曹 伟 贾会云

责任编辑 彭 雯

特约编辑 苑浩泰

整体设计 **Metis** 灵动视线

出版发行 陕西新华出版传媒集团

太白文艺出版社 (西安市曲江新区登高路 1388 号 710061)

太白文艺出版社发行: 029-87277748

经 销 新华书店

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/12

字 数 270 千字

印 张 18

版 次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

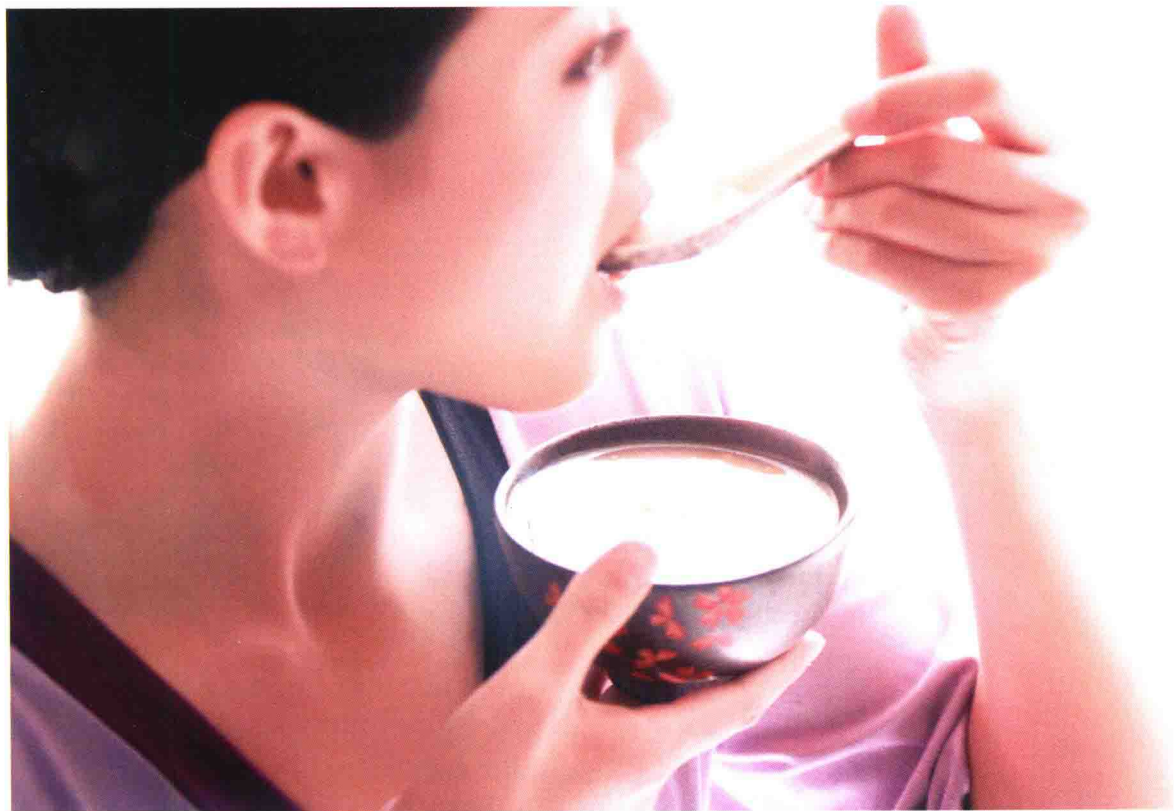
书 号 ISBN 978-7-5513-1600-2

定 价 76.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社印制部调换

联系电话: 029-81206800



孕育新生命，“食”关重大

Good Nutrition for Good Fetus

当您准备孕育新生命时，您可知道，宝宝的外貌、体形、智商除了和遗传有关之外，和孕妈妈在孕期的营养也是息息相关的哦！孕妈妈如果能根据胎儿每个时期的发育情况，摄取适当的营养，就能给宝宝的成长“添砖加瓦”。比方说，胎儿大脑发育的关键期——孕早期和孕晚期，如果孕妈妈能适当多摄入富含DHA、卵磷脂的食物，就能为宝宝的智力发育增加助力；在胎儿骨骼迅速发育的孕中期和孕晚期，孕妈妈多选择富含钙元素和维生素D的食物，可促进胎儿躯干、四肢的发育，为宝宝将来拥有强健的骨骼和高大结实的体格打下良好的基础。并且，您还可以根据对宝宝的期望来选择相应的食物。如果您想让您的宝宝皮肤白嫩细腻，不妨多摄入水果、坚果和牛奶；如果您想让宝宝智商更出众、眼睛明亮如水，那就适当地多吃些海鱼、海虾、核桃、芝麻等富含不饱和和脂肪酸的食物；如果您想给宝宝提供足够的蛋白质，可是又不想自己发胖，那就选择鸡肉、鱼肉等高蛋白、低脂肪的食物吧……

孕育新生命，真是“食”关重大。只有均衡合理地饮食，才能为胎儿提供生长发育所需的全部营养，同时才能为自己补充体力，继而从容地面对孕产期所出现的各种不适。为了最大限度地满足孕妇和胎儿发育成长的营养需求，让每一位孕妈妈都能在孕期科学合理地安排自己的饮食，孕产育权威专家和营养学家精心编写了这本《怀孕40周营养餐》。

《怀孕40周营养餐》全面系统地将整个孕期细分为孕前（3个月）、孕期（10个月）两大时期，并根据各个时期孕妈妈的身体状况和胎儿发育的特点，指导孕妈妈的饮食安排。当中不仅指出了每一时期孕妈妈的饮食原则、饮食宜忌，也介绍了该时期需要补充的明星营养素，并针对每一时期孕妈妈可能会出现的不适或疾病，给出饮食调理方案。同时，为了便于读者朋友们实际操作，本书在每一时期都附有精心挑选的食谱。可以说，孕妈妈在饮食上所有的疑惑，在本书中都能找到答案。

接下来，就请您走进孕期奇妙的饮食之旅吧！愿您孕育的宝宝健康、聪明，愿即将或正在经历孕育过程的您健康、美丽！

孕产营养学专家、孕期营养学泰斗
上海营养学会妇幼营养专业委员会原主任委员
上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者

邵玉芬

2014年3月



第一章 孕前3个月：孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

一、怀上最棒胎儿， 要从孕前积累营养

- 002 1. 良好体质是胎宝宝健康成长的基础
- 003 2. 孕早期的营养补给有赖于孕前储备

二、孕前体重调适， 让你的孕期更顺利

- 004 1. 你的体重影响你的“孕”力
- 005 2. 根据体重指数评估你的体重是否达标
- 005 3. 根据体重来调整饮食结构

三、备孕女性孕前 需要补充的营养素

- 007 1. 测一测自己缺乏哪种营养素
- 007 2. 备孕女性孕前必补的营养素

四、备孕男性， 一起为幸“孕”加油

- 010 1. 精子的强壮需要恰当的营养做助力
- 011 2. 备孕男性最需要补充的营养素

五、孕前饮食指导

- 014 1. 多吃健康食品
- 014 2. 多吃黄色食物
- 015 3. 停用避孕药后应补充钙及维生素
- 015 4. 多吃排毒食物
- 016 5. 备孕女性能吃的零食
- 017 6. 多摄入助孕食物
- 017 7. 外食工作餐也要吃出健康
- 017 8. 自带午餐更健康

六、孕前饮食红灯： 为幸“孕”扫除营养障碍

- 018 1. 忌：喝水太随意
- 019 2. 忌：只吃素食
- 020 3. 忌：做“肉食动物”
- 020 4. 忌：饮用咖啡、可乐、浓茶
- 022 5. 忌：不吃早餐
- 022 6. 忌：过度进补

- 023 7. 忌：食用不利于受孕的食物
- 026 8. 忌：食用遭受污染的食物

七、孕前推荐食谱

- 028 蜂蜜鲜萝卜水
- 028 香菇鸡肉粥
- 028 虾仁豆腐
- 029 熘肝尖
- 029 红烧带鱼
- 030 菠菜鸡蛋汤
- 031 素炒三鲜
- 031 甘薯糙米饭



第二章 孕1月（1~4周）：生命的种子开始发芽

The First Month of Pregnancy: The Seed of Life Sprouts

一、孕1月饮食指导

- 034 1. 孕1月饮食原则
- 034 2. 适合孕1月食用的食物
- 035 3. 多摄入助孕食物
- 035 4. 饮食加强调节
- 036 5. 多吃鱼
- 037 6. 多喝牛奶
- 037 7. 适量吃豆类食品

二、孕1月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 039 1. 忌：滥补维生素
- 039 2. 忌：食用有损健康的蔬菜
- 039 3. 忌：偏食
- 040 4. 忌：饮用含咖啡因的饮料
- 040 5. 忌：贪吃冷饮



三、孕1月明星营养素

- 041 1. 叶酸：预防畸形和缺陷儿
- 041 2. 蛋白质：人体组织的主要构成元素

四、孕1月特别关注

- 042 1. 腹痛、腹胀
- 043 2. 宫外孕

五、孕1月推荐食谱

- 045 大枣山药粥
- 045 橘肉圆子
- 046 糖醋排骨
- 046 板栗烧子鸡
- 047 甜椒牛肉丝
- 047 五彩蔬菜沙拉

第三章 孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光

The Second Month of Pregnancy: Tired but Happy

一、孕2月饮食指导

- 050 1. 巧妙饮食以应对早孕反应
- 050 2. 注意水、电解质的平衡
- 051 3. 尽可能满足蛋白质的需求
- 052 4. 多补充维生素和矿物质
- 052 5. 不必勉强进食脂肪类食物
- 052 6. 多摄入有助于保持好心情的食物
- 052 7. 合理饮食，避免便秘或腹泻

二、孕2月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 054 1. 忌：过食不利安胎的食物
- 054 2. 忌：晚餐多吃
- 054 3. 忌：饮食饥饱不均
- 054 4. 忌：完全吃素食
- 055 5. 忌：吃油条

三、孕2月明星营养素

- 056 1. 碳水化合物：热能供给源
- 057 2. 维生素 B₁：缓解疲劳、健康肠道
- 058 3. 维生素 B₂：避免胎宝宝发育迟缓

四、孕2月特别关注

- 059 1. 头晕
- 059 2. 孕早期疲惫
- 060 3. 先兆流产

五、孕2月推荐食谱

- 063 莲子甘薯粥
- 063 燕麦南瓜粥
- 063 松仁核桃香粥
- 064 清炒菜花
- 065 香干芹菜
- 065 什锦糙米饭



第四章 孕3月（9~12周）：害喜困扰的时光

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

一、孕3月饮食指导

- 068 1. 确保矿物质、维生素的供给
- 068 2. 注意补钙
- 069 3. 多摄入有利于胎儿大脑发育的食物
- 070 4. 摄入足够的热能
- 070 5. 吃酸有讲究

二、孕3月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 071 1. 忌：营养不良
- 071 2. 忌：过度摄入鱼肝油和含钙食品
- 071 3. 忌：过分依赖方便面、罐头等方便食品
- 071 4. 忌：食用易过敏食物
- 072 5. 忌：食用霉变食物



三、孕3月明星营养素

- 073 1. 维生素 B₆：有效缓解孕吐
- 073 2. 钙：坚固胎宝宝的骨骼和牙齿
- 074 3. 碘：胎宝宝发育的动力

四、孕3月特别关注

- 076 1. 妊娠剧吐
- 077 2. 尿频
- 078 3. 妊娠牙龈炎
- 078 4. 便秘

五、孕3月推荐食谱

- 081 大蒜海参粥
- 081 甘蓝沙拉
- 081 糖醋白菜
- 082 鱼香肉丝
- 082 砂仁鲫鱼
- 083 盐水虾
- 083 萝卜炖羊肉
- 083 蒜蓉茄子



第五章 孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Bulging

一、孕4月饮食指导

- 086 1. 早晚进食均衡
- 086 2. 增加主食的摄入量
- 086 3. 多摄入优质蛋白质
- 086 4. 合理补充矿物质
- 087 5. 常吃苹果
- 088 6. 选择适合自己的孕妇奶粉

二、孕4月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 089 1. 忌：大量摄入高脂肪食物
- 090 2. 忌：滥用滋补药品

三、孕4月明星营养素

- 091 1. 铁：人体的造血材料
- 092 2. 膳食纤维：肠胃的清道夫

四、孕4月特别关注

- 093 1. 口腔不适
- 094 2. 心情烦躁

五、孕4月推荐食谱

- 096 牛肉炒菠菜
- 097 芝麻圆白菜
- 097 红白豆腐
- 098 清蒸鱼
- 098 地三鲜
- 099 虾皮烧冬瓜
- 099 百合莲肉炖蛋
- 099 韭菜拌核桃

第六章 孕5月（17~20周）：来自胎动的感动

The Fifth Month of Pregnancy: Touched by Fetal Movement

一、孕5月饮食指导

- 102 1. 孕5月饮食原则
- 102 2. 平衡饮食，预防肥胖
- 103 3. 食用“完整食品”
- 103 4. 坚持“四少”原则
- 103 5. 根据个人口味采取相应的替代方案

二、孕5月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 105 1. 忌：喝长时间熬煮的骨头汤
- 105 2. 忌：营养过剩

三、孕5月明星营养素

- 106 1. 维生素C：有效提高免疫力
- 106 2. 牛磺酸：胎宝宝眼部健康的守护者

四、孕5月特别关注

- 108 1. 妊娠斑
- 109 2. 腿部抽筋
- 109 3. 羊水异常

五、孕5月推荐食谱

- 112 水果沙拉
- 112 牛奶燕麦粥
- 113 毛豆炒虾仁
- 113 莲子百合煨瘦肉
- 114 黄豆芽拌海带
- 114 虾皮烧西蓝花
- 115 彩椒炒腐竹
- 115 山药蛋黄羹



第七章 孕6月（21~24周）：“孕”味十足

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

一、孕6月饮食指导

- 118 1. 孕6月饮食原则
- 118 2. 适当增加奶类食品的摄入量
- 118 3. 适当摄取胆碱含量高的食物
- 119 4. 热量摄取因人而异

二、孕6月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 120 1. 忌：用饮料代替白开水
- 120 2. 忌：吃东西时狼吞虎咽
- 120 3. 忌：长期摄取高糖
- 120 4. 忌：大量吃盐

三、孕6月明星营养素

- 122 1. 维生素 B₁₂：具有造血功能的维生素
- 123 2. 维生素 D：促进骨骼生长

四、孕6月特别关注

- 125 1. 孕期胀气
- 126 2. 妊娠纹
- 127 3. 妊娠期糖尿病
- 128 4. 妊娠期高血压综合征

五、孕6月推荐食谱

- 131 胡萝卜苹果奶汁
- 131 鸡丝粥
- 131 豆苗蘑菇汤
- 132 番茄炖牛肉
- 132 胡萝卜炒猪肝
- 133 田园小炒
- 133 凉拌双耳
- 133 蜜枣桂圆茶





第八章 孕7月（25~28周）：日渐蹒跚也幸福

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happy

一、孕7月饮食指导

- 136 1. 孕7月饮食原则
- 136 2. 饮食宜粗细搭配
- 136 3. 调理饮食，控制体重
- 137 4. 挑选适当的食用油

二、孕7月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 138 1. 忌：空腹、饭后即吃水果
- 138 2. 忌：多服温热补品

三、孕7月明星营养素

- 140 1. DHA：促进脑部发育的“脑黄金”
- 140 2. 卵磷脂：保护胎宝宝脑细胞的正常发育

四、孕7月特别关注

- 142 1. 孕期痔疮
- 142 2. 胎位异常

五、孕7月推荐食谱

- 145 胡萝卜姜丝熘白菜
- 145 青椒炒腰花
- 146 豆芽平菇汤
- 146 丝瓜鲜菇鸡丝面
- 147 腰果炒鸡丁
- 148 奶汤鲫鱼
- 148 苦瓜鸡柳
- 149 冬瓜丸子汤

第九章 孕8月（29~32周）：开始营养冲刺了

The Eighth Month of Pregnancy: Nutrition Sprinting

一、孕8月饮食指导

- 152 1. 饮食要结合孕晚期胎儿的发育特点
- 152 2. 饭后可适当嗑瓜子
- 153 3. 可适当喝点淡绿茶

二、孕8月饮食红灯： 为好“孕”扫除营养障碍

- 154 1. 忌：过度进补
- 154 2. 忌：贪食荔枝

三、孕8月明星营养素

- 156 1. α -亚麻酸：促进宝宝大脑发育
- 157 2. 维生素E：血管清道夫

四、孕8月特别关注

- 159 1. 心悸、呼吸困难
- 160 2. 下肢静脉曲张
- 161 3. 胃部烧灼感
- 162 4. 早产

五、孕8月推荐食谱

- 165 蜜汁南瓜
- 166 海参豆腐汤
- 166 排骨冬瓜汤
- 167 清炒莴笋丝
- 167 芹菜鱿鱼卷
- 168 玉米紫米饭
- 168 胡萝卜爆鸭丝
- 169 银耳核桃糖水



第十章 孕9月（33~36周）：胜利前的艰苦斗争

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby's Coming

一、孕9月饮食指导

- 172 1. 孕9月饮食原则
- 173 2. 多喝酸牛奶
- 173 3. 吃些清火食物
- 173 4. 根据体重科学控制食量
- 175 5. 吃一些有益胎宝宝的健康零食

二、孕9月饮食红灯：

为好“孕”扫除营养障碍

- 176 1. 忌：大量吃夜宵
- 176 2. 忌：盲目减肥

三、孕9月明星营养素

- 177 1. 维生素K：预防产后大出血
- 177 2. 维生素A：视力的保护神

四、孕9月特别关注

- 178 1. 妊娠性瘙痒
- 179 2. 孕期小便失禁
- 180 3. 妊娠水肿

五、孕9月推荐食谱

- 182 黑木耳红枣粥
- 182 胡萝卜牛肉丝
- 183 凉拌苦瓜
- 183 红枣黑豆炖鲤鱼
- 184 枸杞花生烧豆腐
- 184 炒黑木耳圆白菜
- 185 麻酱莴笋
- 185 牛奶大米饭





第十一章 孕10月（37~40周）：迎接胜利的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

一、孕10月饮食指导

- 188 1. 孕10月饮食原则
- 188 2. 吃有益宝宝视力的食物
- 188 3. 饮食要为临产做好准备
- 189 4. 补充镁元素
- 189 5. 适当多吃鲤鱼和鲫鱼
- 189 6. 根据分娩方式安排饮食
- 189 7. 根据产程安排饮食

二、孕10月明星营养素

- 190 1. 锌：帮助孕妈妈顺利分娩
- 191 2. β -胡萝卜素：天然抗氧化剂
- 192 3. 硒：天然解毒剂

三、孕10月特别关注

- 193 1. 临产恐惧
- 194 2. 过期妊娠

四、孕10月推荐食谱

- 196 紫苋菜粥
- 196 绿豆薏米粥
- 197 双耳牡蛎汤
- 197 莲藕排骨汤
- 197 羊肉炖红枣
- 198 麻油青虾
- 198 小鸡炖蘑菇
- 199 豆焖鸡翅
- 199 牛肉卤面