



好孕优生
— 钻石系列 —

优 质

孕产 营养

全书

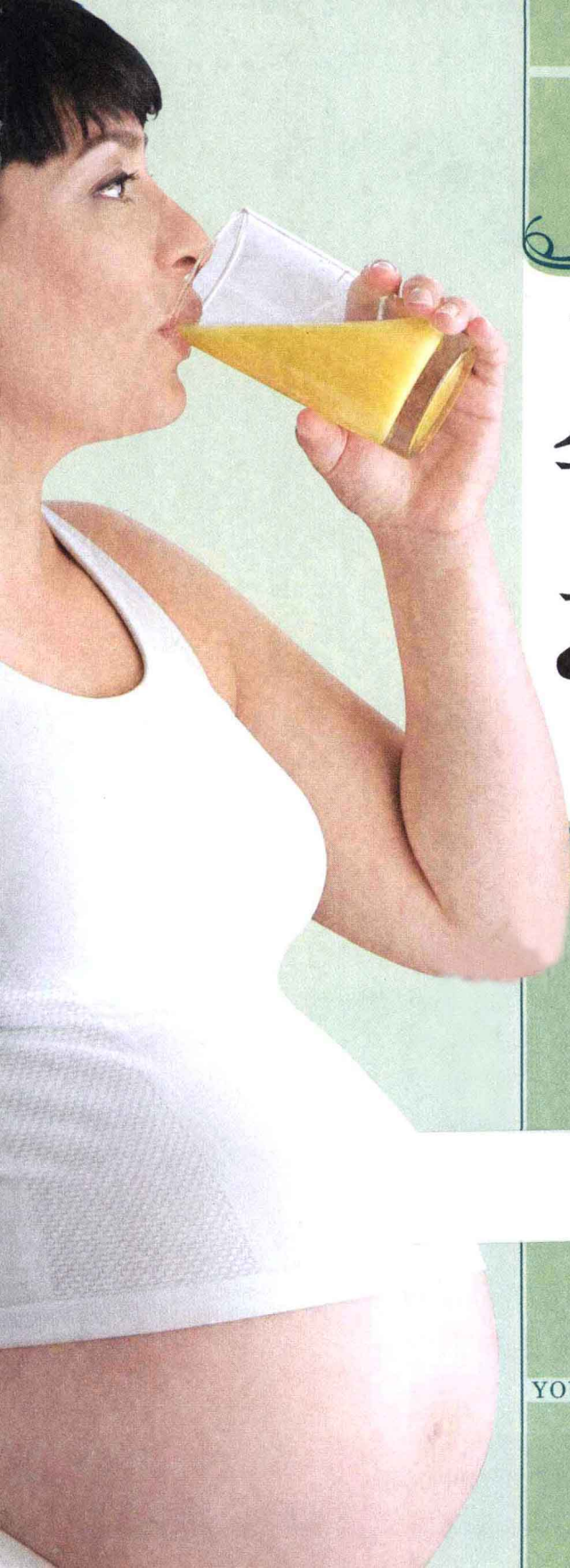
全国知名妇幼保健专家
产医学科主任医师、教授

王 琪 · 编著



YOUZHI YUNCI YINGYANG QUANSHU

中国纺织出版社




好孕优生
— 钻石系列 —

优 质

孕产 营养 全书

王 琪 · 编著

YOUZHI YUNCHAN YINGYANG QUANSHU

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

优质孕产营养全书 / 王琪编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8516-6

I. ①优… II. ①王… 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(2012)第080258号

时尚摄影: CHIQUE·王

静物摄影: 赵洋

场地鸣谢: 博洛尼家居体验馆

图片支持: 北京全景视觉网络科技有限公司 [(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

特邀模特: 林沁园 刘彪 梓鑫 白子健 艾芳 葛建元 张娟 耿东
张亚楠 张震 邱红 许新颖 齐峥 刘春颖

项目总监: 王晓慧

图文编创: 许凤军

图文统筹: 杨娟 邱丽丽

策划编辑: 尚雅 张天佐 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘强

美术编辑: 许瑶瑶 装帧设计: 赵静 王波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章

孕期必备的营养素

营养均衡，怀孕更轻松 14	维生素 B ₁₂ 23
孕期要保持膳食均衡..... 14	维生素 C..... 24
孕期需要养成良好的饮食习惯..... 15	维生素 D..... 25
营养素供应 16	维生素 E..... 26
碳水化合物..... 16	维生素 K..... 27
蛋白质..... 17	叶酸..... 28
水..... 18	钙..... 29
脂肪..... 19	铁..... 30
维生素 A..... 20	锌..... 31
维生素 B ₁ 21	硒..... 32
维生素 B ₂ 22	碘..... 33
	膳食纤维..... 34

第二章

备孕期：准备孕育新生命

备孕时的饮食营养细节 36
孕前加强营养，怀孕更轻松..... 36
让自己不胖不瘦再怀孕..... 37
各种体质女性的孕前饮食调理..... 38
正确选择适合备孕的食物..... 39
孕前3个月：备孕初准备 40
本月营养补充关键点..... 40
素食女性如何提升孕力..... 41

备孕男性吃什么.....	42
孕味美食坊.....	43
孕前2个月：营养要均衡.....	44
本月营养补充关键点.....	44
备孕夫妻应多吃的排毒食物.....	45
营养状况不同，孕前饮食调理也有差异.....	46
孕味美食坊.....	47
孕前1个月：提前规划孕期营养.....	48
本月营养补充关键点.....	48
孕期补充营养品的原则.....	49
孕味美食坊.....	50

● 第 三 章 孕早期：幸孕已至需谨慎 ●

孕早期饮食营养总则.....	52
孕早期的营养要求.....	52
孕早期的饮食安排.....	53
孕1月 合理饮食，均衡营养.....	54
饮食要点月月查.....	54
孕1月饮食细节与禁忌.....	56
水果不能代替蔬菜.....	56
孕妈妈宜常吃海鱼.....	56
孕1月明星食物大盘点.....	57
孕期也要控制饮食量.....	58
讲究正确的饮食方法.....	58
孕期应慎食、忌食哪些食物.....	59
有些饮料孕妈妈不宜饮用.....	60
孕妈妈宜睡前喝牛奶.....	61
营养不良对孕妈妈和胎宝宝危害大.....	62
十字花科蔬菜是孕妈妈的保健蔬菜.....	63

孕味美食坊.....64

专题 助你好孕特别策划
——预防宫外孕..... 71

孕2月 还需继续补充叶酸..... 72

饮食要点月月查.....72

孕2月饮食细节与禁忌.....74

孕吐期间要养成良好的饮食习惯...74

孕吐期间宜食的食物.....75

孕妈妈吃“酸”也要讲科学.....76

睡前不能吃的食物.....77

常吃鱼、虾好处多.....78

饮食不可过饥过饱.....78

多吃瘦肉有好处.....79

孕妈妈不宜多吃油条.....79

孕妈妈为什么想吃奇怪的食物...79

不宜多吃热性香料.....81

孕妈妈奶粉，方便又营养.....81

有些水果孕妈妈不宜过量吃.....82

不宜过量吃菠菜.....82

孕味美食坊.....83

专题 助你好孕特别策划
——预防孕吐..... 87

孕3月 少食多餐，食物多样..... 88

饮食要点月月查.....88

孕3月饮食细节与禁忌.....90

控制盐的摄入量.....90

孕妈妈要注意预防腹泻.....90

孕妈妈不能混吃的食物组合.....91

适量吃巧克力有利于胎宝宝发育...92

孕期常吃枣可增强抵抗力.....92

孕妈妈应该怎么喝牛奶.....93

孕期适量吃粗粮更健康.....94

缓解孕妈妈晨吐的方法.....95

孕早期补充营养小技巧.....96

孕早期应少吃方便食品.....96

应少吃罐头食品.....97

益于孕早期体重控制的健康食物...98

孕味美食坊.....99

专题 助你好孕特别策划
——应对孕早期疲惫..... 106



孕中期饮食营养总则	108
孕中期的营养要求.....	108
孕中期的饮食安排.....	109
孕4月 食欲旺盛，胃口大开	110
饮食要点月月查.....	110
孕4月饮食细节与禁忌.....	112
孕妈妈要少吃精制主食.....	112
玉米等粗粮，孕妈妈要经常食用.....	112
进食豆类食品不可过量.....	113
早餐对孕妈妈极为重要.....	114
孕期喝饮料要注意的事项.....	115
孕期可防电脑辐射的食物.....	116
多吃一些，加强营养.....	117
胎宝宝最爱“吃”的食物.....	117
这些食物能让孕妈妈“百病不侵”.....	118
孕妈妈的夜宵怎么吃.....	119
进食要细嚼慢咽.....	119
孕味美食坊.....	120
专题 助你好孕特别策划——孕期如何用药	125
孕5月 增加食量，补充营养	126
饮食要点月月查.....	126
孕5月饮食细节与禁忌.....	128
孕妈妈可以食用蜂王浆吗.....	128
吃油质鱼类可提高未来宝宝视力.....	128
怀孕就应该吃两个人的饭量吗.....	129
孕妈妈不宜多吃月饼.....	129
孕妈妈应避免食用霉变食物.....	130
辛辣刺激性食物不宜多食.....	131

不宜喝炖煮时间过长的骨头汤.....	131
孕妈妈不宜多吃火锅.....	131
营养过剩对孕妈妈健康不利.....	132
进入孕中期，更要注意补充钙.....	133
孕妈妈如何选用孕妇奶粉.....	134
孕味美食坊.....	135

专题 助你好孕特别策划——孕期需警惕羊水异常..... 141

孕6月 均衡营养，合理增重..... 142

饮食要点月月查.....	142
孕6月饮食细节与禁忌.....	144
如何用饮食消除孕期黄褐斑.....	144
孕中期怎么吃更利于胎宝宝的脑发育.....	145
不可过多食用高脂肪食物.....	146
吃鸡蛋不宜过多.....	146
健康从全麦早餐开始.....	147
不宜过量食用富含维生素A的食物.....	148
不可滥用鱼肝油.....	148
根据季节调整饮食.....	149
不可照搬明星孕妈妈的食谱.....	150
给孕妈妈的美味零食.....	150
孕味美食坊.....	151

专题 助你好孕特别策划——用饮食改善静脉曲张..... 157

孕7月 搭配营养，控制体重..... 158

饮食要点月月查.....	158
孕7月饮食细节与禁忌.....	160
过敏体质孕妈妈的生活禁忌.....	160
孕期怎样吃豆腐更营养.....	161
孕期这样吃午餐最营养.....	162
孕妈妈怎样吃豆类食物.....	163
有抑郁倾向时的饮食调理.....	164

坚果营养多，孕妈妈要常吃.....	165
五谷杂粮吃不胖.....	166
速冻食品宜少吃.....	167
孕味美食坊.....	168

专题 助你好孕特别策划——胎宝宝并非越大越健康.....174

第五章 孕晚期：一步步接近幸福

孕晚期饮食营养总则.....176

孕晚期的营养要求.....	176
孕晚期的饮食安排.....	177
孕晚期的饮食禁忌.....	178
孕晚期不可或缺的高能量食物.....	179

孕8月 少食多餐，补足营养.....180

饮食要点月月查.....	180
孕8月饮食细节与禁忌.....	182
食物有助于矫正不良方面的遗传.....	182
孕妈妈可以服用人参吗.....	183
预防早产的饮食妙招.....	184
孕妈妈感冒时可适量吃蒜.....	185
孕期皮肤瘙痒的饮食对策.....	185
孕晚期吃对食物不贫血.....	186
如何补益胎宝宝的大脑.....	187
孕味美食坊.....	188

专题 助你好孕特别策划——“臀位宝宝”怎么应对.....193

孕9月 补充营养，努力冲刺.....194

饮食要点月月查.....	194
孕9月饮食细节与禁忌.....	196
孕晚期可减少分娩痛苦的饮食方.....	196

孕晚期要吃得清淡些.....	196
不宜多吃方便食品.....	196
有助于自然分娩的含锌食物.....	197
孕妈妈进补可以吃蛋白粉吗.....	197
有助于缓解孕晚期水肿的食物.....	198
孕晚期补气养血吃什么.....	199
孕妈妈不宜食用糯米甜酒.....	200
可以促进胎宝宝牙齿发育的食物.....	200
控制热量摄入，避免巨大儿.....	201
趋利避害，解决“嘴馋”之道.....	202
自制爱心便当，让孕妈妈胃口大开.....	203
孕味美食坊.....	204

专题 助你好孕特别策划——如何预防羊水栓塞.....211

孕10月 幸福来临，还需努力.....212

饮食要点月月查.....	212
孕10月饮食细节与禁忌.....	214
孕妈妈吃红枣好处多.....	214
临产孕妈妈应该怎么“补”.....	215
孕妈妈冬天应该吃什么.....	215
分娩前的饮食注意事项.....	216
分娩时的饮食原则.....	217
高蛋白食物能使产后泌乳旺盛.....	218
产前吃巧克力可以助产.....	219
临产前不宜吃的食物.....	220
孕味美食坊.....	221

专题 助你好孕特别策划——发生急产时怎么办.....228



安胎养胎..... 230

少吃高糖食物.....230

安胎养胎首选海参.....230

帮助女性安度孕期的四大类食物.....231

孕味美食坊.....232

避免超重的饮食策略..... 233

计算体重指数的方法.....233

孕妈妈不同阶段体重增长的理想值...234

孕妈妈防止超重的饮食方法.....234

孕味美食坊.....235

健康饮食，调理好脾胃..... 236

不同季节掌握不同的脾胃调理法.....236

孕妈妈宜常吃葵花子、喝酸奶.....237

孕味美食坊.....238

孕期谨防过敏反应..... 239

孕妈妈如何判断过敏体质.....239

查清食物的过敏原非常重要.....239

在生活中预防过敏.....240

孕味美食坊.....241

远离孕期营养不良..... 242

哪些孕妈妈容易营养不良.....242

保持营养均衡.....243

孕味美食坊.....244

应对妊娠纹有办法..... 245

产生妊娠纹的原因.....245



应对妊娠纹的饮食原则.....245

有助于消除妊娠纹的食物.....246

孕味美食坊.....247

关注分娩前后的饮食方法..... 248

孕晚期如何吃有助于分娩.....248

分娩后48小时内的饮食安排.....249

孕味美食坊.....250

预防胎宝宝畸形的办法..... 251

预防胎宝宝畸形要从源头抓起.....251

预防胎宝宝畸形的饮食方法.....252

孕味美食坊.....253

孕妈妈如何护牙..... 254

怀孕后牙齿就不好吗.....254

牙齿坚固，补钙、磷是根本.....254

孕妈妈护牙的饮食要点.....255

孕味美食坊.....256

偏食孕妈妈如何补充营养..... 257

孕妈妈偏食影响胎宝宝健康.....257

孕妈妈的口味影响胎宝宝的口味.....257

孕妈妈如何避免偏食.....257

偏食孕妈妈如何寻找营养替代品.....259

孕味美食坊.....260

孕期气喘：尽可能休息好 262	妊娠糖尿病：正确摄取糖类 .. 272
“喘”从何来.....262	妊娠糖尿病的危害.....272
孕期气喘的对策.....262	孕妈妈对于糖摄入的误区.....272
孕味美食坊.....263	孕妈妈应怎样摄取糖类.....273
孕期小腿抽筋：应补充钙 264	孕味美食坊.....274
孕期小腿抽筋的影响及危害.....264	失眠：饮食助你睡好觉 276
孕妈妈小腿抽筋的诱因.....264	孕期失眠的危害.....276
饮食补钙缓解腿抽筋.....265	给孕妈妈的饮食建议.....276
孕味美食坊.....266	孕味美食坊.....277
孕期腹胀：少吃产气食物 268	腹痛：有些情况要特别留意 .. 278
孕期腹胀的原因.....268	孕期腹痛的可能原因.....278
给孕妈妈的饮食建议.....269	孕期腹痛时吃什么.....278
孕味美食坊.....270	



孕味美食坊.....279

感冒：不同情况需要区别对待 280

不同孕期，应对感冒的方法也不同..280

孕妈妈感冒后的饮食对策.....280

远离孕期感冒的饮食误区.....281

孕味美食坊.....282

缺铁性贫血：多吃补铁食物 .. 283

孕期贫血的危害.....283

孕期贫血，食物补铁最有效.....283

孕妈妈用食物补铁的注意事项.....284

孕味美食坊.....285

便秘：用食物润滑肠道 286

孕期发生便秘的原因286

缓解孕妈妈便秘的饮食建议.....286

可缓解孕期便秘的明星食物.....287

孕味美食坊.....288

水肿：控制盐分摄入量 289

孕期水肿的症状和原因.....289

孕期水肿的影响及危害.....289

帮孕妈妈消除水肿的饮食习惯.....289

利水消肿的明星食物.....290

孕味美食坊.....291

妊娠高血压综合征：加强营养..... 292

妊娠高血压综合征的影响及危害.....292

患妊娠高血压综合征后的食物选择..292

预防并缓解妊娠高血压综合征的

饮食原则.....293

孕味美食坊.....294

第八章

调理饮食，轻松坐月子

产后饮食营养指导..... 296

新妈妈一定要吃好吃好.....296

月子里不可或缺的营养素.....296

月子里怎样做到合理饮食.....297

月子里新妈妈饮食注意事项.....297

月子里常用的滋补品.....298

剖宫产新妈妈如何安排饮食.....299

剖宫产新妈妈术后进食禁忌.....299

月子同步饮食方案..... 300

第1周饮食要点：增强体质.....300

第2周饮食要点：产后不适的调理....304

第3周饮食要点：月子里如何进补....308

第4周饮食要点：恢复曼妙身材.....312

月子里的饮食细节与禁忌..... 316

产后补血食物大搜索.....316

坐月子不要进入饮食误区.....316

产后恢复吃什么最适宜.....318

新妈妈产后不宜多吃红糖.....319

产后有助于美容的食物.....319

月子里不宜食用的食物.....320

月子里不要盲目节食.....320



第一章

孕期必备的营养素

每一个生命的来临，都离不开那些声名显赫的“明星”营养素，是它们在保持健康、搭建生命，是它们在促进生长、增长生命的动力，每一位准备孕育生命和正在孕育生命的女性，都要和这些营养素结下不解之缘。



营养均衡，怀孕更轻松

对于孕妈妈来说，整个孕期是一个非常复杂的生理过程。所以，孕妈妈在怀孕期间需要进行一次系统的生理调整，以适应自身生理的巨大变化以及胎宝宝的生长发育需求。尤其是在饮食方面，孕妈妈更要做到“步步精心”。因为各种营养素的摄取和孕后保持均衡的营养，对于孕育一个健康、聪慧的胎宝宝和保持母体的健康至关重要。

🌸 孕期要保持膳食均衡

所谓营养均衡的膳食，是指能给人体提供营养全面、配比合理且符合卫生要求的膳食。人体需要大量的营养素来配合完成各种生理活动，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、维生素、无机盐等众多营养素。但是，生活中没有哪种食物能够提供全部的营养素，必须从多种食物中综合摄取。营养素摄入不足，身体就会出现健康问题，而营养素摄取不均衡也会引起相关不适症状，所以均衡、合理的膳食安排对于每个人来说，都是必需和必须的。尤其对孕妈妈来说，这一点更加重要。

营养学家的一项研究表明，新生宝宝的饮食习惯深受妈妈在孕期的饮食的影响。如果妈妈在怀孕时的饮食状况不好，表现为胃口差、偏食或吃饭过程常被干扰，甚至饥饱不一，则新生宝宝就易表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良等现象，有的宝宝甚至会在月龄较大时，仍然出现明显偏食的现象。因此，孕妈妈必须重视在孕期的饮食习惯培养和营养摄入。

- 🔴 孕妈妈的营养摄入要做到“步步精心”，积极摄取各种营养素，保持营养均衡，这对孕育健康聪明的胎宝宝至关重要。



🌸 孕期需要养成良好的饮食习惯

进餐时间要规律

孕妈妈保持规律的饮食习惯对于自身和胎宝宝都非常有利。每日三餐的时间要尽量保持一致，其中，早餐时间宜为7:00~8:00、午餐时间宜为11:30~12:00、晚餐时间宜为18:00~19:00。除了孕早期之外，三餐之间最好安排两次加餐，加餐的食物可以为点心、饮料和蔬菜水果等，以适当补充正餐中没有摄取充足的营养素，且可以使下一餐用餐前不致太饿。

每餐食量要均衡

孕妈妈在每次进餐时，都宜保持食量的相对均衡，不可过多或过少，也要细嚼慢咽，不宜囫圇吞枣，从而把热量与均衡的营养平分在各餐之中，这样才更利于胎宝宝发育和母体的健康。

用餐地点要固定

孕妈妈在进食过程中保持相对固定的用餐地点也很重要。这样做可形成条件反射，当孕妈妈坐在固定的用餐地点时，就会有进食的欲望了。

食物宜天然

天然的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，营养丰富、安全卫生，孕妈妈应尽量多吃。烹调这些食物时也应保留食物原味为主，少用调味料。

孕妈营养视线

孕妈妈应重视摄取6类食物

- ◎米、面或其他粮食、薯类。
- ◎红、黄、绿等有色蔬菜。
- ◎水果。
- ◎花生等坚果类食品。
- ◎鱼、肉、禽、蛋、奶。
- ◎豆制品。



营养素供应

碳水化合物

热量的主要来源

碳水化合物是膳食中热量的最主要来源，主要包括食物中的葡萄糖、果糖（即单糖）及蔗糖、麦芽糖（即双糖），还包括淀粉（即多糖）和膳食纤维。我国居民膳食中热量来源的60%~70%都是由碳水化合物提供的。

营养档案

碳水化合物具有维持心脏和神经系统正常活动、构成机体细胞成分、保肝解毒等作用，还有刺激肠蠕动，帮助机体消化、吸收的作用。

缺乏症状

孕妈妈对碳水化合物摄入不足时，会出现低血糖、头晕、消瘦、无力甚至休克的症状。而且胎宝宝也容易生长发育缓慢。

但孕妈妈也不可摄入过量，否则可导致肥胖、血脂和血糖升高，也可能导致生出巨大儿，甚至可能导致新生宝宝患2型糖尿病。

食物来源

碳水化合物中的多糖主要来源为谷类、薯类、根茎类等食物；单糖与双糖的来源，除部分为天然食物外，大部分可以以制成品的形式（如葡萄糖与蔗糖）直接摄取。

贴心提示

为了更好地摄取碳水化合物，孕妈妈应坚持饮食的粗细搭配、荤素搭配，并重视粗粮的食疗作用。

◎**玉米**：富含淀粉，此外还富含不饱和脂肪酸、蛋白质、无机盐、维生素B₂等多种营养成分，孕妈妈常吃玉米，可以加强肠壁蠕动，预防便秘，增强体力及耐力。

◎**甘薯**：富含淀粉，还含有人体必需的铁、钙等无机盐，尤其是其所含有的类似雌激素的物质，更有利于孕妈妈保持皮肤白嫩细腻。

◎**糙米**：十分适

合孕妈妈食用，

其胚芽除富含

糖类物质，还

含有蛋白质、脂

肪、多种维生素及锌、镁、铁、磷等无机盐，这些可以满足胎宝宝发育的需要。

