

权威专家倾力打造的一部最完美孕期营养手册
怀孕了，让你不再为吃而烦恼

陈红喜◎编著

怀孕 40周 饮食



一日一指导

HuaiYun 40Zhou YinShi
YiRi YiZhiDao

最新版
优秀孕育图书!
专家孕期每日指导

全新的营养理念

YOUXIU
YUNYU TUSHU

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

准妈妈送给自己的第一部孕期营养书

- ☆ 怀孕了，想吃的不敢吃
- ☆ 不想吃的又勉强自己吃
- ☆ 其实，你根本不必如此为难自己







怀孕 40周 饮食 一日一指导

HuaiYun 40Zhou YinShi
YiRi YiZhiDao

陈红喜◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周饮食一日一指导 / 陈红喜编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5375-5002-4

I. ①怀… II. ①陈… III. ①孕妇—营养卫生—基本
知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205992号

怀孕40周饮食一日一指导

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张玉芳

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮成

印刷 / 北京佳顺印务有限公司

开本 / 770×980 1/16

印张 / 20

字数 / 280千

版次 / 2012年01月第1版

印次 / 2012年01月第1次印刷

定价 / 26.80元



人生盛宴

你 的出现
只为今生一个

美丽约定，带来了
一场旷日持久的人生盛宴

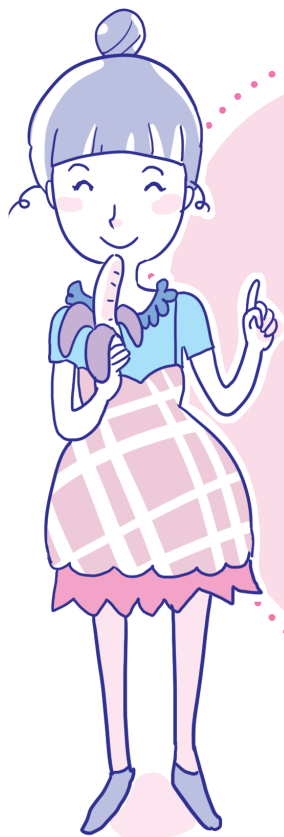
盛宴不长，也不短
40周的日子 280天
只是要你，伴着妈妈的期盼
无忧无虑 每天悄悄地健康成长

怀孕了
吃什么 怎么吃
总是让妈妈 左右为难
怕一不小心，就会让脆弱的你受伤

嗅吧，美味总是为你缠绵
看吧，佳肴就是你活力的源泉
亲爱的宝贝，知道吗？
爸爸用爱心为你烹制出甘甜的食物
妈妈用全力为你汲取到丰富的营养

这就是人生的盛宴！

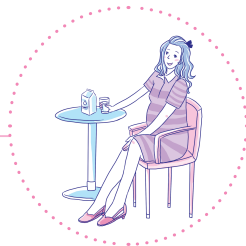
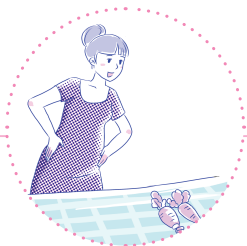
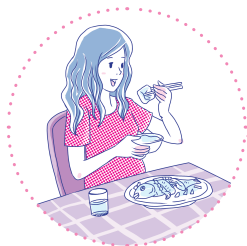
孕妈妈会吃，宝宝更健康 ♥



怀孕了吃什么，怎么吃，总让孕妈妈左右为难

如果你正在孕期为饮食犯难，

不妨跟我们一起，走进孕妈妈的厨房



第1周

补充怀孕必需的营养

Day 1

第1天 孕前积极储备营养 / 2

Day 2

第2天 叶酸，每天都不能少 / 3

Day 3

第3天 补充维生素，提高受孕几率 / 4

Day 4

第4天 微量元素对丈夫很重要 / 5

Day 5

第5天 提高生育能力的食物 / 6

Day 6

第6天 贫血夫妇孕前宜补铁 / 7

Day 7

第7天 准确推算自己的排卵期 / 8

第2周

纠正不良的饮食习惯

Day 8

第8天 坚持戒烟禁酒 / 10

Day 9

第9天 避免挑食偏食 / 11



目录 contents

Day 10

第10天 偏食要怎样调理 / 12

Day 11

第11天 不要盲目节食减肥 / 13

Day 12

第12天 排卵前合理安排饮食 / 14

Day 13

第13天 受孕前要多吃的食物 / 15

Day 14

第14天 促进排卵的食谱 / 16

第3周

帮助受孕的饮食安排

Day 15

第15天 制定一份科学的营养计划 / 18

Day 16

第16天 肾是优生优孕的关键 / 19

Day 17

第17天 为生命添加润滑剂 / 20

Day 18

第18天 别让不良饮食习惯伤害精子 / 21

Day 19

第19天 适当调整, 提高受孕机会 / 22

Day 20

第20天 合理饮食助优孕 / 23

Day 21

第21天 本周食谱推荐 / 24



第4周

有助于受精卵着床的饮食

Day 22

第22天 放松心情，静候着床 / 26

Day 23

第23天 怀孕初期注意烹调方法 / 27

Day 24

第24天 保证优质蛋白质的供给 / 28

Day 25

第25天 本周重点营养摄取 / 29

Day 26

第26天 要特别注意食品安全 / 30

Day 27

第27天 规律饮食更健康 / 31

Day 28

第28天 本周食谱推荐 / 32

第5周

保护胚胎正常分化

Day 29

第29天 巧吃也能缓解疲倦感 / 34

Day 30

第30天 调节情绪，消除烦躁 / 35



目录 contents

Day 31

第31天 本周重点营养摄取 / 36

Day 32

第32天 补充蛋白质最好荤素搭配 / 37

Day 33

第33天 孕早期饮食有忌口 / 38

Day 34

第34天 香蕉苹果保孕期健康 / 39

Day 35

第35天 本周食谱推荐 / 40

第6周

合理饮食克服早孕反应

Day 36

第36天 准妈妈吃酸有讲究 / 42

Day 37

第37天 恶心呕吐的食物选择 / 43

Day 38

第38天 再没胃口也要吃早餐 / 44

Day 39

第39天 B族维生素帮助缓解早孕反应 / 45

Day 40

第40天 改善食欲的饮食方法 / 46

Day 41

第41天 孕早期注意补碘 / 47

Day 42

第42天 本周食谱推荐 / 48



第7周

调整情绪，一路好“孕”

Day 43

第43天 适当吃甜食可以稳定情绪 / 50

Day 44

第44天 心情愉快提高免疫力 / 51

Day 45

第45天 合理饮食提高免疫力 / 52

Day 46

第46天 孕早期感冒了怎么办 / 53

Day 47

第47天 孕早期用药要谨慎 / 54

Day 48

第48天 准妈妈不可缺锌 / 55

Day 49

第49天 本周食谱推荐 / 56

第8周

安胎保胎，避免流产

Day 50

第50天 胎宝宝发育离不开维生素A / 58

Day 51

第51天 安胎保胎应充分摄取维生素E / 59



目录

contents

Day 52

第52天 安胎时期的饮食禁忌 / 60

Day 53

第53天 每日兼顾“五色”食物 / 61

Day 54

第54天 防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 62

Day 55~56

第55~56天 本周食谱推荐 / 63

第9周

合理饮食，确保营养

Day 57

第57天 本周重点摄取的营养 / 65

Day 58

第58天 坚果是孕期理想的零食 / 66

Day 59

第59天 从现在开始减少盐的摄入量 / 67

Day 60

第60天 素食准妈妈的饮食安排 / 68

Day 61

第61天 准妈妈宜多吃丝瓜 / 69

Day 62

第62天 不能把水果当饭吃 / 70

Day 63

第63天 本周食谱推荐 / 71



第10周

孕吐加重，更要注意营养

Day 64

第64天 饮食补钙正当时 / 73

Day 65

第65天 维生素D可促进钙吸收 / 74

Day 66

第66天 孕妇奶粉每天都要喝 / 75

Day 67

第67天 补钙时应避免的食物 / 76

Day 68

第68天 孕早期可多吃嫩玉米 / 77

Day 69

第69天 牛奶不能与钙强化剂同服 / 78

Day 70

第70天 本周食谱推荐 / 79

第11周

妈妈会吃，'宝宝更聪明

Day 71

第71天 坚持健康的饮食 / 81

Day 72

第72天 饮食要注意粗细搭配 / 82



目录 contents

Day 73

第73天 多吃一些健脑食品 / 83

Day 74

第74天 孕期准妈妈不可食无鱼 / 84

Day 75

第75天 吃鱼也要注意烹调方法 / 85

Day 76

第76天 准妈妈可适当吃花生 / 86

Day 77

第77天 本周食谱推荐 / 87

第12周

胃口好转也要科学饮食

Day 78

第78天 避免食入农药残留的食物 / 89

Day 79

第79天 每日吃鸡蛋不宜过多 / 90

Day 80

第80天 速食食品最好不要沾 / 91

Day 81

第81天 路边的小吃别光顾 / 92

Day 82

第82天 怀孕了最好不要吃火锅 / 93

Day 83

第83天 谨防食物中的营养流失 / 94

Day 84

第84天 本周食谱推荐 / 95



第13周

抓住时机夺回失去的营养

Day 85

第85天 趁机摄取充足的营养 / 97

Day 86

第86天 全面均衡补充营养 / 98

Day 87

第87天 有针对性选择食物让宝宝更漂亮 / 99

Day 88

第88天 准妈妈吃饭要细嚼慢咽 / 100

Day 89

第89天 瘦弱准妈妈要加强营养 / 101

Day 90~91

第90~91天 本周食谱推荐 / 102

第14周

胃口大开也要均衡营养

Day 92

第92天 合理安排一日三餐 / 104

Day 93

第93天 工作的准妈妈要注意午餐的营养 / 105

Day 94

第94天 夏季要特别注意饮食卫生 / 106



目录 contents

Day 95

第95天 有些零食要忍痛割爱 / 107

Day 96

第96天 多吃含锰丰富的食物 / 108

Day 97~98

第97~98天 本周食谱推荐 / 109

第15周

注意提高饮食质量

Day 99

第99天 孕中期饮食原则 / 111

Day 100

第100天 孕中期必吃的6种食物 / 112

Day 101

第101天 孕期饮食重质胜过重量 / 113

Day 102

第102天 确保铁元素的补充 / 114

Day 103

第103天 忌单靠喝骨头汤补钙 / 115

Day 104~105

第104~105天 本周食谱推荐 / 116

第16周

孕期补充营养有方法

Day 106

第106天 孕期饮食有禁忌 / 118



Day 107

第107天 科学饮食，防止妊娠纹 / 119

Day 108

第108天 准妈妈喝酸奶好处多 / 120

Day 109

第109天 孕期不能多吃的几种水果 / 121

Day 110

第110天 准妈妈不可吃冷饮 / 122

Day 111~112

第111~112天 本周食谱推荐 / 123

第17周

进补更要控制体重

Day 113

第113天 少量多餐补充营养 / 125

Day 114

第114天 孕期B族维生素必不可少 / 126

Day 115

第115天 准妈妈补充维生素的禁忌 / 127

Day 116

第116天 孕期应在医生指导下进补 / 128

Day 117

第117天 营养过剩危害母子健康 / 129

Day 118~119

第118~119天 本周食谱推荐 / 130

