

· 科学孕育百科系列 ·
这是一部呵护妈妈宝宝的营养宝典

最新版



YOUXIU
YUNYU TUSHU



权威专家倾力打造的一部孕产婴营养指导手册
吃出美丽妈妈、聪明宝宝

YOUXIU YUNYU TUSHU

优秀孕育图书
专家同步陪伴指导



关键期饮食营养，胜过任何滋补品

- ★ 合理饮食，帮助新妈妈产后恢复
- ★ 金牌营养，孕育一个聪明健康宝宝

刘婷◎编著

孕产妇 婴幼儿 饮食营养 大百科

中国纺织出版社

YOUXIU YUNYU TUSHU

科学孕育百科系列



刘婷◎编著

孕产妇 婴幼儿 饮食营养 大百科

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生命是多么的伟大，是多么的来之不易，从最初精子和卵子的完美结合，到一个崭新生命的诞生，再到生命发育走向成熟，这一过程是多么的艰辛，是经历了千千万万的艰难险阻。但同时，这也是一个让人充满着美丽期待与祝福的过程。

本书从孕前的营养储备、十月怀胎的营养补给、产后恢复的营养调理，直至从新生儿到婴幼儿期间的营养饮食指导，为父母们提供了科学、系统、合理的饮食方案。知识丰富，内容全面，是有关孕产妇和婴幼儿营养饮食的实用百科全书。

谨以此书献给即将孕育以及正走在孕育历程中的准父母们。

图书在版编目（CIP）数据

孕产妇婴幼儿饮食营养大百科/刘婷编著. --北京:

中国纺织出版社, 2012. 12

(科学孕育百科系列)

ISBN 978-7-5064-8374-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第038136号

责任编辑：胡 敏

特约编辑：刘桂荣

责任印制：刘 强

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

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000

1/16

印张：34

字数：466千字

定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

母爱无形

母 爱如水
清澈而纯洁

甘甜而清香
淡泊而宁静

.....

母爱如雨
温柔晶莹的水珠
细腻倾斜的雨线
滋润生命的美丽

.....

母爱如海
宽广的胸怀一望无际
永远散发着母性的气息
以博大的襟怀哺育生命

.....





Contents

第一篇

孕前饮食营养很关键



孕前需要懂得的营养 饮食常识

孕前营养饮食对优生很重要 / 032
了解自身，做好营养准备 / 032
胎儿通过胎盘吸取营养 / 033
孕前营养不足会影响胎儿发育 / 033
通过饮食来调节身体酸碱平衡 / 034
提早进行营养储备 / 034
孕前营养饮食要合理 / 035
营养补充需要安全限量 / 035
不可忽视微量营养素的作用 / 036

适当多吃水果与蔬菜 / 036
夫妻饮食调养一样重要 / 037
避免进食被污染的食物 / 037
保证热量的充足供给 / 038
保证充足的优质蛋白质 / 038
保证脂肪的供给 / 039
保证充足的矿物质 / 039
供给适量的维生素 / 039



孕前饮食营养指导

改掉偏食、挑食的毛病 / 040
孕前不可随意节食减肥 / 040
远离香烟的危害 / 041
停止饮酒与酗酒 / 041
少喝咖啡 / 041



过于偏爱肉食不易受孕 / 042

控制高糖食品的摄入 / 042

避免过量辛辣 / 043

不爱吃肉的替代食物调理 / 043

不爱吃鱼的替代食物调理 / 044

不爱喝牛奶的调理方法 / 044

不爱吃蔬菜的调理方法 / 045

不可忽视食品中的潜在
危害 / 045

选购食物应建立安全防线 / 046

孕前每日饮食建议 / 046



孕前营养饮食食谱

适宜孕前食用的饮品 / 047

适宜孕前食用的汤粥 / 048

适宜孕前食用的热炒 / 050

适宜孕前食用的凉菜 / 052

适宜孕前食用的主食 / 053



孕前身体不适与常见病饮食调理

痛经的饮食调理 / 056

闭经的饮食调理 / 056

月经失调的饮食调理 / 057

带下病的饮食调理 / 057

急性盆腔炎的饮食调理 / 058

慢性盆腔炎的饮食调理 / 058

宫颈炎的饮食调理 / 059

滴虫性阴道炎的饮食调理 / 059

霉菌性阴道炎的饮食调理 / 060

细菌性阴道炎的饮食调理 / 060

不孕症的饮食调理 / 061

糖尿病患者的饮食调理 / 061

高血压患者的饮食调理 / 062

孕前贫血的饮食调理 / 062

孕前乙肝病毒携带者的
饮食调理 / 063

不孕不育如何调理饮食 / 063



第二篇

孕1月的饮食营养



孕1月准妈妈与胎宝宝的状况

准妈妈的身体变化 / 066

胎宝宝的发育状况 / 067



孕1月营养饮食指导

补充营养要科学 / 068

遵循少食多餐的原则 / 068

保证优质蛋白质的供给 / 069

补充脂肪很重要 / 069

不可忽视糖类的补给 / 070

适当补充叶酸 / 070

增加铁的摄入 / 071

多吃富含锌的食物 / 071

孕早期钙的摄入量 / 071

吃得多不如吃得好 / 072

全麦食品营养好 / 072

适当多吃水果 / 073

营养蔬菜不可少 / 073

孕早期吃零食的原则 / 074

选择性地吃些零食 / 074

不能多吃的零食 / 075

少喝可乐等碳酸饮料 / 075

少吃辛辣食物 / 075

少吃高糖食物 / 075

尽量不吃快餐 / 076

少吃方便食品 / 076

少吃油炸食品 / 076

少吃腌制食品 / 076



远离各种“污染”食品 / 077

减少烟酒的危害 / 077

孕期服药需谨慎 / 077

不可盲目进食补药 / 078

自我调整饮食习惯 / 078

制订一份可行的营养计划 / 079

怀孕1个月的食物选择 / 079

专题：孕1月每周食谱方案 / 080



孕1月营养饮食食谱

适宜孕1月食用的饮品 / 082

适宜孕1月食用的汤粥 / 083

适宜孕1月食用的热炒 / 085

适宜孕1月食用的凉菜 / 088

适宜孕1月食用的主食 / 089

孕1月准妈妈身体不适 与常见病饮食调理

预防感冒的饮食调理 / 091

身体疲劳的饮食调理 / 091

第三篇

孕2月的饮食营养

孕2月准妈妈与胎宝宝的 状况

准妈妈的身体变化 / 094

胎宝宝的发育状况 / 095

孕2月营养饮食指导

注重饮食的质量 / 096

遵循少食多餐原则 / 096

饮食需要多样化 / 096



- 安排饮食应合理均衡 / 097
- 注重对妊娠反应的调理 / 097
- 食物要利于消化 / 098
- 保障胎儿所需的营养 / 098
- 设法满足准妈妈的食欲 / 099
- 注意水分的补充 / 100
- 多食豆类好处多 / 100
- 多吃些绿叶蔬菜 / 101
- 多吃富含维生素B₆的食物 / 101
- 吃些防贫血的食品 / 102
- 素食准妈妈的营养搭配 / 102
- 酸味食物应少食 / 103
- 每日饮食，兼顾“五色” / 104
- 三次正餐需定时 / 105
- 定量用餐很重要 / 105
- 通过水果补充维生素 / 105
- 每天吃一根香蕉 / 106
- 常吃苹果有益健康 / 106
- 睡前饮杯牛奶有助睡眠 / 107
- 孕期饮食不可无鱼 / 107
- 健康吃鱼巧搭配 / 108
- 让坚果为孕期加油 / 109
- 专题：孕2月每周食谱方案 / 110



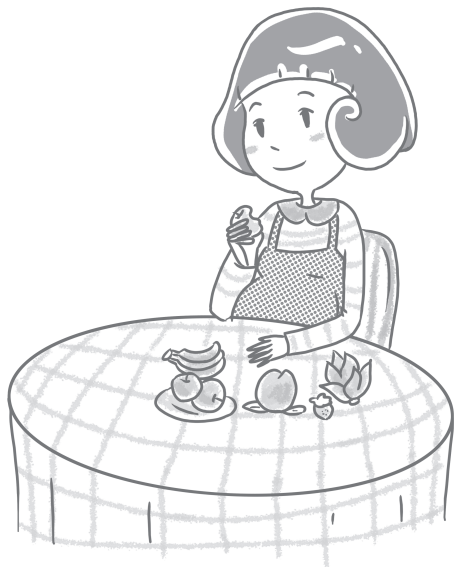
孕2月营养饮食食谱

- 适宜孕2月食用的饮品 / 112
- 适宜孕2月食用的汤粥 / 114
- 适宜孕2月食用的热炒 / 117
- 适宜孕2月食用的凉菜 / 122
- 适宜孕2月食用的主食 / 123



孕2月准妈妈身体不适与常见病饮食调理

- 腹泻时的饮食调理 / 124
- 出现便秘的饮食调理 / 124
- 情绪波动的饮食调理 / 125





第四篇

孕3月的饮食营养

孕3月准妈妈与胎宝宝的状况

准妈妈的身体变化 / 128

胎宝宝的发育状况 / 129

孕3月营养饮食指导

适度地进食含糖食物 / 130

谷类食物要够量 / 130

确保微量元素的供给 / 131

不可缺少奶制品 / 131

豆类食物利于胎儿发育 / 132

多吃纤维素食物 / 132

饮食口味宜清淡 / 133

坚持写饮食日记 / 133

孕期千万不能节食 / 134

烹饪中避免维生素的流失 / 134

孕期要少食用罐头食品 / 135

尽量少吃方便面 / 135

吃火锅时的注意事项 / 136

荔枝虽好莫过量 / 136

多吃菠菜不可取 / 137

熬骨头汤不宜时间长 / 137

夏季饮食要留心 / 138

减缓胀气的发生 / 138

避免食用引起胃灼热的食物 / 139

不要自行滥用黄体酮 / 139

番茄应该这样吃 / 140

增加植物油的摄入 / 140

绿豆是理想食品 / 141



- 食用萝卜方法多 / 141
- 进食有助大脑发育的海带 / 142
- 怀孕3个月的食物选择 / 142
- 专题：孕3月每周食谱方案 / 143



孕3月营养饮食食谱

- 适宜孕3月食用的饮品 / 145
- 适宜孕3月食用的汤粥 / 146
- 适宜孕3月食用的热炒 / 149
- 适宜孕3月食用的凉菜 / 154
- 适宜孕3月食用的主食 / 156



孕3月准妈妈身体不适与常见病饮食调理

- 食欲不振的饮食调理 / 158
- 减轻孕期色斑的饮食调理 / 159
- 预防先兆流产的饮食调理 / 159

第五篇

孕4月的饮食营养



孕4月准妈妈与胎宝宝的状况

- 准妈妈的身体变化 / 162
- 胎宝宝的发育状况 / 163



孕4月营养饮食指导

- 了解孕4月的营养需求 / 164
- 适当进食膳食纤维 / 164
- 补充DHA，胎儿更聪明 / 165
- 保证蛋白质的摄入 / 165



不间断地摄入B族维生素 / 166

注意蛋白质、钙和维生素的

调配 / 166

保持荤素均衡 / 167

主食做到精粗搭配 / 167

避免营养不良损害胎儿

大脑 / 168

瘦弱孕妇要重视补充营养 / 168

补充脂类食物还需谨防酮

血症 / 169

减少味精用量 / 169

忌食高脂肪高热量食品 / 170

不要贪吃巧克力 / 170

在外就餐注意合理搭配 / 170

多吃鱼类促进胎儿生长 / 171

有些鱼准妈妈要慎食 / 171

多吃兔肉 / 172

芹菜多吃有益处 / 172

父母皮肤粗糙的饮食 / 173

父母发质不好的饮食 / 173

父母个子矮的饮食 / 173

父母有眼疾的饮食 / 173

夏天选择新鲜的食物 / 174

夏天多吃柚子 / 174

专题：孕4月每周食谱方案 / 175



孕4月营养饮食食谱

适宜孕4月食用的饮品 / 177

适宜孕4月食用的汤粥 / 178

适宜孕4月食用的热炒 / 181

适宜孕4月食用的凉菜 / 187

适宜孕4月食用的主食 / 188



孕4月准妈妈身体不适 与常见病饮食调理

心情烦躁的饮食调理 / 191

消化不良的饮食调理 / 192

下肢水肿的饮食调理 / 192

出现贫血的饮食调理 / 193





第六篇

孕5月的饮食营养

孕5月准妈妈与胎宝宝的状况

准妈妈的身体变化 / 196

胎宝宝的发育状况 / 197

孕5月营养饮食指导

继续摄取优质蛋白质 / 198

增加钙的摄入量 / 198

补钙应以食补为主 / 199

孕中期增加补铁量 / 199

贫血严重要补充铁剂 / 200

正确选择保健食品 / 200

避免发胖的食物 / 201

控制脂肪和甜食 / 201

喝牛奶有禁忌 / 202

注意吃鸡蛋的方式方法 / 202

有些蔬菜应焯烫后食用 / 203

高钙高铁食物避免同桌吃 / 203

不可暴饮暴食 / 203

吃饭不要狼吞虎咽 / 204

饮食不宜饥饱不一 / 204

晚餐不要吃得太多 / 205

饭后忌懒于活动 / 205

多吃富含维生素C的食物 / 206

不妨多喝孕妇奶粉 / 206

食用黄瓜防增重 / 206

合理补充矿物质 / 207

多吃补血食物 / 207

均匀搭配莫偏食 / 208

孕期喝水有讲究 / 208

专题：孕5月每周食谱方案 / 209

孕5月营养饮食食谱

- 适宜孕5月食用的饮品 / 211
- 适宜孕5月食用的汤粥 / 213
- 适宜孕5月食用的热炒 / 214
- 适宜孕5月食用的凉菜 / 216
- 适宜孕5月食用的主食 / 217

孕5月准妈妈身体不适与常见病饮食调理

- 暑热的饮食调理 / 219
- 失眠的饮食调理 / 220
- 预防皮肤瘙痒的饮食调理 / 221
- 痔疮的饮食调理 / 221

第七篇 孕6月的饮食营养

孕6月准妈妈与胎宝宝的状况

- 准妈妈的身体变化 / 224
- 胎宝宝的发育状况 / 225

孕6月营养饮食指导

- 摄入足够的胆碱 / 226
- 牛磺酸有助孕育聪明宝宝 / 226

- 在外就餐的注意事项 / 227
- 养成淡味饮食的习惯 / 227
- 营养过剩的弊端 / 228
- 不要盲目进补 / 229
- 谨防食物过敏 / 229
- 减少热量的烹调方法 / 230
- 多吃避免肥胖的食物 / 231
- 多吃瘦肉最补铁 / 232
- 吃番茄减少妊娠斑 / 232



樱桃营养价值高 / 232

睡前饮上一杯蜂蜜水 / 232

进食动物肝避免发生贫血 / 233

促进胎儿脑发育的核桃、
芝麻 / 233

富含纤维素的麦片 / 233

专题：孕6月每周食谱方案 / 234

适宜孕6月食用的凉菜 / 241

适宜孕6月食用的主食 / 242



孕6月准妈妈身体不适 与常见病饮食调理

心脏病准妈妈的饮食调理 / 243

预防食物过敏的方法 / 243



孕6月营养饮食食谱

适宜孕6月食用的饮品 / 236

适宜孕6月食用的汤粥 / 237

适宜孕6月食用的热炒 / 239



第八篇

孕7月的饮食营养



孕7月准妈妈与胎宝宝的 状况

准妈妈的身体变化 / 246

胎宝宝的发育状况 / 247



孕7月营养饮食指导

怀孕7个月的营养需求 / 248

继续补充优质蛋白质 / 248

重视补充卵磷脂 / 249

重点补充益智食品 / 249



- 多吃容易消化的食物 / 249
- 继续控制糖的摄入量 / 250
- 需要限盐饮食 / 250
- 烹调中减少盐分的方法 / 251
- 服用维生素要注意 / 251
- 忌过多服用鱼肝油 / 252
- 忌过多服用维生素D / 252
- 不可贪恋高钙 / 253
- 不可迷恋阿胶 / 253
- 不可滥用人参 / 254
- 每天吃1~2个苹果 / 254
- 再忙也要吃早餐 / 255
- 适量吃“苦”增食欲 / 255
- 适量吃些黄花菜 / 256
- 适当多吃些栗子 / 256
- 选择一些通便食品 / 257
- 多吃利于睡眠的食物 / 257
- 专题：孕7月每周食谱方案 / 258

孕7月营养饮食食谱

- 适宜孕7月食用的饮品 / 260
- 适宜孕7月食用的汤粥 / 261
- 适宜孕7月食用的热炒 / 263
- 适宜孕7月食用的凉菜 / 266
- 适宜孕7月食用的主食 / 267

孕7月准妈妈身体不适与常见病饮食调理

- 胃部烧灼的饮食调理 / 268
- 妊娠高血压综合征的饮食
调理 / 268
- 妊娠糖尿病的饮食对策 / 269
- 预防早产的饮食调理 / 270
- 出现便秘的饮食调理 / 271





第九篇 孕8月的饮食营养



孕8月准妈妈与胎宝宝的状况

准妈妈的身体变化 / 274

胎宝宝的发育状况 / 275



孕8月营养饮食指导

孕晚期饮食原则 / 276

调整孕晚期饮食结构 / 277

孕晚期的饮食重点 / 277

适当增加热量食品的摄入 / 278

孕晚期补硒很重要 / 278

孕晚期的三餐三点 / 278

合理饮食避免巨大儿 / 279

不要大量吃夜宵 / 279

尽量少吃油炸食品 / 280

尽量少吃腌菜制品 / 280

准妈妈忌饮糯米甜酒 / 280

不吃刺激性食物 / 281

餐后不要马上运动 / 281

孕晚期适宜的食品 / 282

争取每天摄取30种以上的食物 / 282

从肉和鱼中摄取优质蛋白质 / 283

选择水果菜肴 / 283

进食富含花青素的食物 / 283

多喝牛奶与豆浆 / 283

每周吃一次海带 / 284

怀孕8个月的食物选择 / 284

专题：孕8月每周食谱方案 / 285