



孕产期 营养 完美方案



金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



权威营养专家团队，再次创新

图解孕产期饮食，科学简单实用

孕期要营养，不要胖



YUN CHAN QI
YING YANG
WAN MEI FANG AN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



孕产期 营养 完美方案

YUN CHAN QI YING YANG
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





前言

FOREWORD

作为女性，怀孕生子是一生中的大事，必须慎重对待。从怀孕的那一刻起，你就不再是一个独立的个体了。孕产营养是一个看似轻松、实际却并不简单的话题。它不仅关系着孕产妇的身体健康和产后恢复，还关系着胎儿的发育是否正常、头脑是否聪颖，甚至在很大程度上决定胎儿出生后的身体状况和智力水平。

相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！

本书由权威专家编写，并结合众多孕产妈妈们的宝贵经验，给所有孕妈妈提供一个完美的孕产期营养方案！

让未来的宝宝更优秀、更出色，重要的前提是孕妈妈的饮食要营养、全面、科学、合理。本书从孕前的营养准备到对孕早期、孕中期、孕晚期以及产前、产中、产后的生理状况的关注和饮食调理，不仅介绍了孕产期妈妈们应该遵循的最佳饮食结构，而且还介绍了一些饮食禁忌和药物服用方

面的相关知识。另外，还特别在相关重要章节处增加了“孕产妈妈经验指点”和“专家营养贴士”，从而帮助各位孕产期孕妈妈们对自己的身体和腹中胎儿都能够在营养饮食方面有一个贴心的呵护和关爱。

本书在编著过程中得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，既有助于你迅速丰富营养知识的同时，又可以手把手地教你烹调美味佳肴，可以说是一本温馨而实用的孕产营养全书。本书语言简明，内容实用，将孕产期营养精华尽收其中，是一本当之无愧的孕产期饮食完美方案。

鸣 谢

特邀模特：王梦然 刘亚鹏 陈 润 冯小宝 谢 晖
周 媛 李 枫 王 淼 璐 麓 刘 辉
崔晶晶 瞿 力 曲 双 李晶晶 张剑玲
摄影师：郭泳君 李永雄 红 雷



目 录



CONTENTS

第一章 优生优育与科学饮食



优生优育，饮食把关

孕前和孕期好营养的重

要性 2

健康怀孕饮食计划 3

充分补充叶酸的复合

维生素 4

盘子里的卫生 4

健康饮食技巧 5

技巧1：营养摄取务求均衡... 5

技巧2：少食多餐慎选点心... 5

孕妈妈的明星营养元素

四大营养素 6

蛋白质 6

脂肪 6

碳水化合物 7

膳食纤维 7

维生素 8

维生素A 8

B族维生素 8

叶酸 8

维生素C 9

维生素D 9

维生素E 9

维生素K 9

矿物质 10

钙 10

镁 10



碘	11
铁	11
铜	12
锌	12

孕期营养饮食原则

九个月，九原则 13

适应饮食变化 13

精心计算每一口食物的

营养 13

饮食均衡营养，打造标准

体重 13

别让胎儿挨饿 14

提高营养供应率 14

碳水化合物营养 14

少吃糖 15

选择新鲜的食物 15

健康饮食应成为习惯 16

每日进食知多少 17

热量适量补充 17

蛋白质迎头赶上 17

维生素C十分必要 18

含钙食品很重要 18

健康果蔬准备好 18

禾谷类杂粮和豆类 19

富含铁的食物 19

脂肪酸的好处 20

含盐食品的摄取 20

怀孕时每天所需水分 20

食物的精挑细选 20

蛋白质含量丰富的食物 ... 21

碳水化合物充足的食物 ... 21

保证脂肪的食物 21

适量矿物质的摄取 21

维生素的补充 21

达到膳食平衡 21

哪些食物是必需的 21

素食者的均衡饮食 22

食物能量的平衡 22

其他类型的食物 23

远离危险食品

禁食过期食物 24

禁食过多的酸性

食物 24

禁食含有弓形虫的

食物 24

禁食易被病菌感染的

食物 25

孕妈妈的饮食备忘录

不可选择的零食 26

含铅食物 26

含铝食物	26
含过氧脂质的食物	26
含糖精、味精多的食物	26
过咸食物	27
适宜的零食	27
红枣	27
板栗	27
花生	27
瓜子	28
科学食用水果	28
不适宜吃的水果	29
不宜多吃的水果	29
什么食品吃不胖	29
麦片	29
脱脂牛奶	30
瘦肉	30
全麦饼干	30
柑橘	30
香蕉	30
全麦面包	30
绿叶蔬菜	30
坚果	31
鸡蛋	31
西蓝花	31
豆制品	31
低脂酸奶	31

孕期不提倡吃动物

肝脏	31
----------	----

促进胎儿发育主打

营养元素	32
------------	----

 主打营养元素一：

叶酸	32
----------	----

 主打营养元素二：镁、

维生素A	32
------------	----

 主打营养元素三：锌
 32 |

 主打营养元素四：“脑

黄金”	32
-----------	----

孕妈妈不可饮用的

几种水	33
-----------	----

生水	33
----------	----

老化水	33
-----------	----

千滚水	34
-----------	----

蒸锅水	34
-----------	----

不开的水	34
------------	----

用保温杯沏的茶水	34
----------------	----

孕期饮食专家答疑

如何对待孕期食欲

旺盛	35
----------	----

孕期配方奶粉

怎么吃	35
-----------	----

如何用“吃”改善

睡眠	36
----------	----



孕期零食应该 如何吃	36
---------------------	----

第二章

孕前营养大盘点

孕前生理状况与营养

生理特点	38
营养要点	38
要加强营养	38
要养成良好的饮食习惯	40
一定要注意补水	40
饮食要回归自然	40
饮食上要多样化	40
天然的营养	40
养胎营养准备	41

孕前饮食基本原则

孕前必备常识	42
减少的饮食	42
补充维生素	42
补充足够的叶酸	42
保持理想体重	43
孕前饮食禁忌	43
孕妈妈饮食禁忌	43

准爸爸饮食禁忌	44
---------------	----

孕前饮食注意事项	45
----------------	----

过胖、过瘦都不好	47
----------------	----

不要随便乱吃药	47
---------------	----

孕前宜吃食物	48
--------------	----

水果	48
小米、玉米	48
海产品	48
芝麻	48
核桃	48
黑木耳	49
花生	49
菠菜	49
小米粥	50
全麦食品	50

准爸爸的营养准备

准爸爸营养准备很 重要	51
准爸爸也应补叶酸	51
有益于精子健康的饮食 习惯	52

孕前营养佳肴跟我做

营养主食	53
鸡蛋家常饼	53
什锦面	53

美味菜肴 54

蚕豆炒酸菜 54

鹌鹑肉片 54

猪蹄金针菜汤 55

花生鸡爪汤 55

火爆腰花 55

香辣虾 56

萝卜鲜虾 56

孕产妈妈经验指点

怀孕需要夫妻共同努力

——芳芳孕产手记 57

专家营养贴士

能让卵细胞更健壮的

食物 58

第三章**孕早期营养方案****孕早期生理状况与营养**

生理特点 60

孕吐达到最高潮 60

气短 60

乳房持续长大 61

容易发生便秘 61

情绪波动很大 61

身体和体形变化 61

营养要点 62

营养要全面，更要

合理 63

保证优质蛋白质的

供给 63

适当增加热能的摄入 63

确保无机盐、维生素的

供给 64

注意B族维生素的

补充 64

膳食安排 64

蛋白质 64

碳水化合物 64

维生素和叶酸 65

钙、锌、碘 65

注意饮食，控制

体重 65

孕早期饮食基本原则

饮食安排注意事项 66

针对妊娠反应合理

饮食 66

饮食调理的方法 66



孕妈妈的饮食备忘录

不要忘记补充叶酸	68
必需脂肪酸的摄入	68
多吃鱼肉有好处	69
少吃刺激性食物	69
水果蔬菜不能少	70
补钙很重要	70
少量多次补钙效果好	70
选择最佳的补钙时间	70
喝骨头汤并不是最好补钙	
方式	71
补钙同时适量补充	
维生素D	71
补钙并非越多越好	71
草酸	71
植酸	71
磷酸	71
钠	72
脂肪酸	72
忌吃山楂和桂圆	72
早餐每天不能缺	73
方便食品宜少吃	73
怀孕早期饮食不宜过分	
进补	74
选择促进食欲的	
食物	74

选择易消化又减轻呕吐

的食物	74
烹调要符合口味	74
想吃就吃	74

孕早期金牌饮食方案

营养主食	75
胡萝卜饼	75
玉米糊	75
菠菜牛肉粥	76
美味菜肴	76
油豆腐萝卜丝	76
香菇炒菜花	77
橘味海带丝	77
韭菜炒虾仁	78
糖醋莲藕	78
什锦鸡肉	79
鲤鱼丝瓜汤	79
熟炒肝尖	79
鸡丝烩白菜	80
凉拌白菜心	80
葱焖鲫鱼	81
酸梅茶	81

常见症状食疗秘籍

孕吐	82
姜汁甘蔗露	82
韭菜生姜饮	82

燕麦南瓜糊	83
疲倦	83
油泼莴笋	83
香菇鸡片	84
胎动不安	84
养血安胎汤	84
南瓜蒸肉	85
鸭梨葡萄干粥	85
安胎鲫鱼姜仁汤	85
失眠	86
牛肉丝炒芹菜	86
什锦甜粥	87
分泌物增多	87
鲜香排骨汤	87
粉丝虾仁	88
牙痛出血	88
银鱼菠菜粥	88
眩晕	89
三色肝末	89
便秘	89
南瓜炒肉丝	90
腰酸背痛	90
鱼片蒸蛋	90
猪肝汤	91
小便频繁	91
姜汁菠菜	91

心悸	92
蒸肉豆腐	92
萝卜烧牛肉	92

孕产妈妈经验指点

三招告别孕吐 ——小莉孕产手记	94
---------------------------------	----

专家营养贴士

孕吐严重时如何补充 营养	95
孕早期的营养摄入	96

第四章

孕中期营养方案

孕中期生理状况与营养

生理特点	98
营养要点	99

孕中期饮食基本原则

孕中期饮食的标准	100
每日营养摄入标准	100
哪些食物宜多吃	100
哪些食物应忌口	102



饮食安排注意事项 103

增加热能	103
足量的蛋白质	103
适宜的脂肪供给	103
碘的补充	104
锌的补充	104
钙的补充	104
铁的补充	104
维生素D的摄入	105
增加B族维生素的 摄入量	105

孕中期的饮食和体重

身体和体形变化	106
注意饮食，控制 体重	107
锻炼和休息	108

孕妈妈的饮食备忘录

合理补充维生素	109
多补铁钙，少吃盐	109
动物肝脏应少吃	110
增加主粮和植物油 摄入	110
饮食卫生最讲究	111
水果种类要丰富	111

孕中期金牌饮食方案

营养主食	112
汤面	112
莴苣粥	112
薏苡仁绿豆粥	113
枸杞子粥	113
美味菜肴	113
鸡肝菟丝子汤	113
青虾炒韭菜	114
猪蹄黄豆汤	114
黄鱼羹	115
排骨汤	115
冬瓜皮鲢鱼汤	115
猪肚花生米	116
牛奶花菜	117
什锦汤	117
牛奶花生糊	118
核桃豆腐丸	118
桂圆红枣糯米粥	119
韭菜炒虾皮	119

常见症状食疗秘籍

孕中期腹痛	120
燕麦粥	120
孕中期痔疮	120
葱酥鱼	121
奶豆粥	121

玉米牛奶饮	121
-------------	-----

孕产妈妈经验指点

胎动的神奇感觉 ——梅子孕产手记	123
---------------------------	-----

专家营养贴士

防止营养流失的烹饪 技巧	124
-----------------------	-----

第五章

孕晚期营养方案

孕晚期生理状况与营养

生理特点	126
消化系统功能	126
肾功能	126
呼吸系统	127
身体的变化	127
体重增加	127

营养要点	127
充足的钙和维生素D	127
足量的维生素B ₁	128
科学进食防营养 过量	128

选择含铁丰富的食物	128
注意摄取不饱和脂肪酸 ——DHA	128

孕晚期饮食基本原则

饮食安排注意事项	129
多补充不饱和脂肪酸	129
多吃含钙丰富的食物	129
植物油摄入	129
动物肝脏摄入	129
每日食物摄入量	130

妊娠中毒症患者的 饮食	130
----------------------	-----

孕晚期的饮食和体重

身体和体形变化	131
注意饮食，控制 体重	132
锻炼和休息	133
适度锻炼	133
良好的休息环境	133

孕妈妈的饮食备忘录

不要总当“外食族”	134
优质蛋白质的摄入	134
能量供给控制	135



矿物质和维生素供给 ... 135

服药须注意禁忌 135

孕晚期金牌饮食方案

营养主食 136

粟米饭 136

芹菜肉包子 136

什锦汉堡 137

黑糯米炒饭 137

美味菜肴 137

牛肉汤炖蘑菇 137

奶酪蛋汤 138

红枣银耳汤 138

棒骨海带汤 139

番茄排骨汤 139

清蒸鲈鱼 140

海味豆腐汤 141

花生猪骨粥 141

白菜牛肉丝 142

木耳烧豆腐 142

肉末炒菠菜 142

蚕豆炖牛肉 143

焖烧牛肉 143

常见症状食疗秘籍

水肿 144

鸡肉粥 144

绿豆小米粥 144

胃痛 145

猕猴桃杏仁沙拉 145

心悸气喘 146

海米冬瓜汤 146

腿部抽筋 146

牛奶粥 147

孕妈妈经验指点

“羊水穿刺”注意事项

——艾华孕产手记 148

专家营养贴士

孕晚期五大选钙

“金标准” 149

第六章

孕期常见饮食禁忌

小细节为孕产加“保险”

勿吸烟 152

忌酒后受孕 152

忌忽视热量供应 153

忌缺锌 153

忌缺铁	154
忌缺钙	154
忌缺乏叶酸	154
高蛋白供应要适可 而止	155
不可迷信高钙饮食	155
不宜高脂饮食	155
不宜高糖饮食	155

孕期菜肴禁忌

忌食有兴奋作用的 食物	156
忌食薏苡仁和 马齿苋	156
忌食腌制食物	156
忌食辛辣食品	156
忌食罐头食品	157
忌食霉变食品	158
忌食过敏食物	158
忌食热性香料	158
忌食油条	159
忌食久存土豆	159
忌食螃蟹、甲鱼类水 产品	159

忌食咸鱼	159
忌食黄芪炖鸡	160
忌食苦瓜	160

孕期饮品禁忌

忌食糯米甜酒	161
忌喝茶太多太浓	161
饮茶过多影响胎儿 发育	161
饮茶过多容易引起妊娠 贫血	162
忌食咖啡因	162
忌喝可乐型饮料	163
忌服人参蜂王浆	163

饮食习惯禁忌

饮食习惯也遗传	164
忌全素饮食	164
忌偏食	165
忌节食	165
忌吃得太差	166
忌营养过度	166
忌只吃精米精面	167



用药禁忌

忌用某些西药 168

导致胎儿畸形的西药 168

妊娠早期忌服的西药 169

妊娠后期忌服的西药 169

忌用某些中药 170

妊娠禁忌药 170

妊娠慎用药 170

妊娠期不能单独使用的
药物 170

忌服用的中成药 171

忌滥用黄体酮 171

忌服驱虫药和泻药 171

忌吃违禁药 172

忌吃补药 172

忌用利尿剂 172

忌服地西洋 172

羊膜穿刺 174

遗传咨询 175

产前生理征兆 176

宫缩 176

见红 177

子宫膜破裂 177

分娩的其他征兆 177

复杂性分娩 177

早产 177

产程延长 178

背后位分娩 178

急产 178

阴道臀位分娩 179

流产与饮食 179

流产后的食疗方案 179

流产后的饮食禁忌 180

产前做好分娩准备

分娩地点选择 181

医院的选择 181

选择助产士站 181

家中如何分娩 182

分娩辅助措施 182

负责接生的人员 182

减痛分娩的药物 182

选择陪产人员 183

水中减痛 183

第七章

产前保健与膳食调理

产前生理指导

产前特殊检查 174

超声波扫描 174

血液生化测定 174

产前饮食计划

- 产前营养补充的重要性 184
- 产前营养原则 185
- 产前饮食禁忌 185
 - 避免辛辣食物 186
 - 避免饮酒 186
 - 避免吃过多的糖 186
- 产前饮食计划1 186
 - 多吃富含锌的食物 186
 - 自然分娩前灵活进食 187
- 产前饮食计划2 187
 - 海带和益母草 187
 - 富含维生素C的食物 188
 - 补充对分娩有益的食物 188
 - 适量补充水分 188

孕产妈妈经验指点

- 孕产期准爸爸的至上法则
——菲菲孕产手记 189

专家营养贴士

- 避免巨大儿的饮食
方法 191
- 做好最后的营养
冲刺 192

第八章

分娩过程中的饮食养护

分娩时的活动和呼吸

- 第一产程的活动 194
 - 行走、跳舞和站立 194
 - 休息 194
- 分娩中如何调整呼吸 ... 195

身体变化与营养进补

- 产中生理变化 196
- 产中营养进补 197
 - 热能 197
 - 蛋白质 197
 - 维生素 197
 - 无机盐 197
 - 水 197

分娩三部曲与营养补充

- 第一产程与饮食 198
- 第二产程与饮食 199
- 第三产程与饮食 200

孕产妈妈经验指点

- 预防早孕的检查项目
——元元孕产手记 201