

居民
指南系列
膳食

妈妈健康 宝宝更聪明

孕产妇 饮食营养 全书

300个营养饮食方案，孕产期安全
营养保健康

200道食谱，手把手教你孕育聪
明准宝宝

30招产后瘦身方案，做个漂亮
准妈妈



刘娟 编著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

妈妈健康 宝宝更聪明

孕产妇 饮食营养 全书

刘娟 编著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇饮食营养全书 / 刘娟编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5384-5336-2

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第103261号

孕产妇饮食营养全书

编 著 刘 娟
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默 马艺轩
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 230千字
印 张 16.5
印 数 1-8000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5336-2
定 价 29.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

很多人认为，孕妇饮食讲究很多，这也不能吃，那也不能吃。这在某种意义上是有道理的。但同时，该吃的东西，却一种也不能少。从营养健康的意义来讲，这也得吃，那也得吃。这是为什么呢？

拥有一个健康的宝宝，是天下妈妈的心愿，所以做好孕前、孕期调养是重中之重。十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。在这期间，如何保证优质蛋白质的供给，如何保证维生素和无机盐的摄入平衡，如何补充叶酸及矿物质等营养素，如何平衡膳食，都是孕妈妈关心的问题。本书的宗旨就是帮助准妈妈们做好孕前、孕期的营养方案，让孕妇吃得好，吃得健康，吃出一个聪明健康的宝宝。

以前，老人们常说：“一人吃两人补”，孕期饮食是一门大学问！孕期只有均衡饮食，才能确保自己和胎儿的健康。水果、蔬菜、肉蛋、奶制品一样都不能少。首先，女性怀孕后，不仅本身需要足够的营养，而且还要满足胎儿生长发育需要的营养；其次，孕期是胎儿脑细胞、神经细胞、骨骼生长的重要时期。因此，孕妇要多吃含蛋白质、矿物质、维生素及碳水化合物充足的食物，要做到各种营养搭配，品种多样化并易于消化。只有这样，才能营养全面，既能保证胎儿的健康，又能提高孕妇免疫力，同时为顺利分娩做好准备。

同时，现代女性不仅关注孕期营养健康，更要兼顾孕期宝宝健康与产后自己的身材快速恢复，这样，怀孕时的饮食就是很关键的因素。如何既保证营养又不过量摄取？怎样吃才能让宝宝健康又聪明？对此，营养师们异口同声地说：“只要一如往常力求饮食均衡，再熟记并补充各阶段需特别添加的营养，孕妇大可不必□□小心、斤斤计较地生活！”。

做到营养均衡，就能轻松开启智慧之门，成功养育优秀宝宝。

第一章 孕前营养与保健

1 孕前需要了解常识

做好孕前的准备	22
女性生育的最佳年龄	23
优生要注意什么	24
孕育聪明宝宝需注意的事项	25
计划怀孕前应该思考的问题	26
胎儿的健康状况与父母有关	26
通过白带预测排卵法	27
排卵期前后体温的变化	27
女性假排卵	28
冬天不适合怀孕	28
孕激素的生理作用	29
酸儿辣女不可信	30

2 孕前营养

孕前营养对优生很重要	31
生男、生女怎么吃	32
晚孕女性营养与优生的关系	33
怀孕前要补维生素A	34
怀孕前要补维生素B ₁	34
怀孕前要补维生素B ₂	35
怀孕前要补维生素C	36
怀孕前要补维生素E	37
蛋白质对优生的作用	37

3 禁忌怀孕的几种情况

停避孕药后忌立即怀孕	39
去掉避孕环后不宜立即怀孕	40
戴避孕环怀孕，胎儿不能要	40

4 准妈妈孕前的营养准备

准爸妈孕前营养原则	41
不同的饮食习惯对宝宝的影响	42
过度减肥影响怀孕	43
肺结核影响优生	44

高龄女性怀孕的不利之处	45
偏食对孕妇的影响	46
孕前营养调整与储备	46
孕前应及时补铁	47
先排毒后怀孕的食物	48
女性孕前保养法	48
孕前保养的要点	49

5 准爸爸的孕前营养准备

准爸爸该如何努力生育健康孩子	52
男人优生的前期准备	53
男性优生怕什么	54
准爸爸孕前不能忽视的营养	55
准爸爸要补锌	56
准爸爸要补微量元素	57
准爸爸要补充叶酸	57
准爸爸要注意营养均衡	59
男人育前保健的关键	59
准爸爸的生活禁忌	60

第 二 章 孕期营养与保健

1 孕期膳食安排

孕早期膳食安排	63
孕中期膳食安排	64
孕晚期膳食安排	64
孕期可以素食	65
孕期不可以节食	66
孕妇不可以吃热性香料	66
孕妇便秘不可以吃泻药	67

2 孕期饮食注意事项

孕期不宜喝茶及咖啡	69
孕期不能喝酒	70
孕期不能多吃罐头食品	70
孕期能多吃酸性食品吗	71
孕期忌食用过敏食物	71

3 孕期营养与胎儿智力的关系

营养与智力的关系	72
春天怀孕要注意饮食均衡	73
孕育聪明宝宝的饮食建议	73
孕妇的饮食要点	74
双胞胎孕妇需要的营养	75
怀胎十月每月需要的不同营养	76

4 孩子成长的助力剂——孕期补钙

钙不足对孕妇的影响	84
准妈妈钙流失量大的原因	85
怀孕期间需要一直补钙吗	86
孕妇忌过食鱼肝油	86
怎么选择孕妇最需要的钙	87
孕妇吃豆腐配鱼有利钙吸收吗	87
孕妇怎样补充钙和维生素D	88

5 孕期进补微量元素

孕妇补铁，不可忽视	90
孕期要适量补碘吗	91
镁对孕妇是不可缺少的	92

孕妇不可缺铜	92
胎儿健康不可缺锌	93
顺利分娩也应补锌	94
孕妇不可缺硒	95
孕妇宜注意摄入锰	95
孕妇吃海带补碘要注意安全	96

6 孕期进补维生素

维生素A对孕妇的保健作用	97
孕妇不可缺少维生素B ₁	98
孕妇不可缺少维生素B ₂	98
孕妇不可缺少维生素B ₆	99
孕妇要补充维生素B ₁₂	100
维生素C对孕妇的保健作用	100
维生素D对孕妇的保健作用	101
维生素E对孕妇的保健作用	102
维生素K对孕妇的保健作用	103
孕妇如何补充复合维生素	103

7 孕期宜食的水果

孕妇宜吃秋梨	105
孕妇宜吃柿子	106
孕妇宜吃柑橘	106
孕妇宜吃樱桃	107
孕妇多吃苹果好不好	107
孕妇可以吃榴莲吗	108
孕妇宜吃莲雾	109
孕妇宜吃火龙果	109
孕妇可以吃杨桃	110
孕妇可适量吃木瓜	111
喝石榴汁可防胎儿脑受损	112
孕妇不要把水果当正餐	112
孕妇别贪吃秋季水果	113

8 孕期食用蔬菜的讲究

孕妇宜吃胡萝卜	114
孕妇宜吃茭白	115
孕妇宜吃黄花菜	115
孕妇宜吃黄豆芽	116
孕妇宜吃莴笋	117

孕妇应吃姜蒜吗	118
怀孕为什么要多吃菠菜	119
怀孕时为什么要多吃韭菜	119
孕妇吃“酸”要远离酸菜	120
怀孕期间要少吃土豆	120

9 孕期食肉、蛋

孕妇宜吃瘦肉	122
孕妇要怎样吃鸡蛋	123
孕期不宜多食动物肝脏	123
孕妇忌食蛙肉	124
孕妇忌吃黄芪炖鸡	124
怀孕能吃兔肉吗	125
孕期吃虾有好处	126
孕期鸡蛋和鱼并非多多益善	126
孕妇吃鱼有讲究	127
不吃猪、牛、羊肉该如何补充营养	128
墨鱼最适宜孕妇保健	129

10 孕期食坚果、干果

孕妇宜吃无花果	130
孕妇不宜吃银杏	131
孕妇能吃榛子吗	131
孕妇不宜吃太多腰果	132
孕妇可以吃葵花子吗	132

11 孕期喝水的讲究

孕妇不可喝哪几种水	133
女性怀孕后怎样喝水	133
孕妇可以喝自来水吗	134

12 孕期保健

可以解决孕期水肿的食物	135
孕期吃花胶产后更舒服	136
正确饮用孕妇奶粉	136
合理选择补充DHA的营养品	137
DHA营养品的服用方法	138
不宜滥服温热补品	139
孕妇吃饭要细嚼慢咽	139
孕妇保护眼睛的方法	140

孕期粗粮怎么吃	140
职场准妈妈怎样吃工作餐	141
孕期不宜多吃伤脑的食物	142
夏天孕妇饮食中的防晒秘诀	144
孕期吃走黄褐斑的食物	144
用饮食预防孕期胎毒	145
孕期失眠的调节	146
准妈妈安全过年	147
孕妇应提防“酒精胎儿综合征”	148
孕期如何预防胎儿脑积水	149
孕期春季保健的注意事项	149
怀孕早期吃葡萄干可防止孕吐	151
孕期手脚冰凉的防治方法	151
孕妇“胃灼热”是怎么回事	152

13 孕期禁忌

孕妇不宜多吃月饼	154
孕期后三个月妈妈不宜猛吃	155
孕妇应避免的流产食物	156
孕妇不能饲养小动物	156

孕妇不宜接触农药	157
孕妇不宜多吃方便食品	158
孕妇不宜多吃油条	158
孕妇忌常吃火锅	159
孕早期不宜多吃水果罐头	160
孕妇要忌不正之食	160
孕妇不要喝浓茶	161
孕妇要忌喝糯米甜酒	161
孕产妇应慎吃海鱼防汞中毒	162

1 4 孕期营养调理

孕期要不要吃双倍的食物	163
孕中期如何加“油”	164
孕期要少吃甜食	165
上班族准妈妈的营养便当	165
孕期不应吃得太咸	166
有办法克服孕期贫血吗	167
母乳喂养应做哪些准备	167
孕期可以吃巧克力吗	169
孕妇要多吃酸味的食物吗	169
孕妇需要禁糖吗	170

孕妇如何纠正膳食不平衡	170
孕妇多喝牛奶对胎儿的益处	171
孕妇要重视能量需求	172
孕妇对碳水化合物的需求	173
孕妇适宜喝酸牛奶	174
孕妇要补充足够的蛋白质	174
孕妇可以食用珍珠粉吗	175

15 孕期养胎

孕早期的厌食与呕吐不会影响胎儿吗	176
黄体酮是治疗流产的“安胎药”吗	177
孕期要逐月养胎吗	178
孕期的饮食方法决定宝宝的智商	179
年龄偏低孕妇如何制定饮食计划	180

16 孕期疾病防控

癫痫病患者孕期如何保健	183
保住有流产先兆的胎儿的方法	184
孕妇患有牙菌斑会危害胎儿健康吗	185
孕期龋病也会影响宝宝牙齿	186
高龄孕妇冬季要预防高血压	186