



@营养师佳凝 著

怀得上 孕
生得下 期
营养 攻
略

CS | 湖南科学技术出版社

食物 = 正能量

决定写这本书的时候，突然让我回忆起我的初中时代。那时候国人正经历着“改革开放”，属于刚富裕起来的阶段，老百姓纷纷开始喝甜饮料，吃方便面，我的妈妈也不例外。初中三年，我的早饭几乎每天都是：两包“华丰方便面”加两个“荷包蛋”。吃完老妈煮的一大碗方便面，我每天早晨6点30分准时出门，没等到午饭时间我已经“饥火中烧”（这就是营养学里所谓的“隐形饥饿”，虽然热量够了，但是维生素和矿物质含量极为贫乏，贫乏到难以长时间维持正常生命活动的程度）。如今，北京市教委出台政策，要求中小学校园中禁止销售碳酸饮料，并严格控制和管理汉堡包、方便面等低营养价值食品。此消息一出，我的母亲也开始向周围朋友宣教，方便面是救灾、外出、应急情况的备荒食品，不能替代正餐成为餐桌主食。

如今的我，受所从事工作的影响，早餐吃得像“皇帝”一样。2010年“微博时代”来袭，“织围脖”成为当下不少年轻人的网络生活新方式，三言两语、现场记录、发发感慨、晒晒心情，越来越多的网友开始在微博里“晒早餐”，也有网友在微博中提出自己对健康饮食的疑虑，那时我也开始“跟风”建立自己的微博——@营养师佳凝，我发现很多网友以为，牢记“食物相克”原则，什么食物必须在哪个时间段吃，是加

油吃还是焯水吃之类的“小知识”，就认为自己很懂得健康饮食，其实孕妇合理补充维生素和矿物质的原则是“适量”和“安全”，“适量”即吃对数量和比例，“安全”即选择天然食物，同时根据目前中国人饮食结构，进行营养补充。

2014年夏天，我在微博中发布图文“史上最全的孕妇补钙攻略”，通过孕妇钙质的推荐摄入量和举例各种食材含钙量，告诉准妈妈，补钙并非多多益善，文章迅速被“@备孕知识百科”“@孕事”等转发推荐，在短短的3天内阅读量突破30万次，我的粉丝们也开始通过微博询问我，如何查看“食物成分表”？如何知道某种营养成分的推荐摄入量？这些未来的准妈妈在“织围脖”的同时还慢慢提高了自己的“食商”。

于是，我利用工作之余，晚间熬夜完成了这本《怀得上，生得下——孕期营养攻略》。我很想通过这本书，让更多的准妈妈可以享受孕期和宝宝合体的日子，准备美食的美好时光，这本书不止有赏心悦目的早餐、孕妇便当，还有从小爱吃的家常菜，每一个章节都蕴含着我对美食的热爱，希望这本书可以给处在备孕期的“准妈妈”带来欣喜。

营养师佳凝

2016年1月

目 录

怀孕前后要知道的事

为何我叫大家“育龄女性”	2
被“关爱”过度的中国孕妇	2
食补和药补到底哪个好呢	2
哪些人群需要额外服用膳食补充剂	3
维生素、矿物质的分类	4
孕早期推荐食物	7
孕中期推荐食物	9
孕晚期推荐食物	10
什么是推荐营养摄入量（RNI）	12
怎么样补充才不会营养过剩呢	12
我们一直在为“天然”“进口”两字买单	13
算算自己补充过量了吗	13
用最简单的方法给自己“私人订制”孕妈妈一日餐单	14
孕期不沾边的食品	15
孕期少吃的食品	16
那些年我们经过的一些误区——营养师分析高大上食材	17
燕窝	17
海参	19
龙虾	22
鱼翅	24
冬虫夏草	25
灵芝	26

怀孕前后要特别关注的营养素

孕前期要特别关注的营养素	29
叶酸——备孕夫妻“孕事大战”第一步	29
铁——孕妈提前储存好“铁”，以免分娩时失血造成“缺铁性贫血”	33
孕早期要特别关注的营养素——B族维生素	35
维生素B ₂ ——维生素B ₆ 的好伙伴“疲劳克星”	35
维生素B ₆ ——预防妇科疾病的好帮手	37
维生素B ₁ ——吃得太“精细”易缺乏	39
维生素B ₁₂ ——帮助制造骨髓红细胞，防止恶性贫血	41
孕中、晚期要特别关注的营养素	43
钙——国民集体“缺钙”为哪般	45
锌——维持人体正常食欲、维持男性正常的生精功能	49
维生素C——重要的“抗氧化剂”维持体内免疫功能	51
维生素A——维持视觉功能的“视力宝”，但并非多多益善	53
维生素D——组成和维持骨骼的强壮	55
维生素E——育龄人群的“生育酚”	57
其他营养素	59
泛酸——来源广泛，缺乏的问题无须多虑	59
烟酸——缺乏易引起“失眠”“疲劳乏力”	60
生物素——增强机体免疫反应和抵抗力	61
磷——促成骨骼和牙齿的钙化不可缺少的营养素	63
镁——调节心脏、心肌的活动	65
钾——有明显的降血压作用	67

新手厨娘小课堂

原汁原味炖出来	71
上浆方法、挂糊妙招	72
新手基础烹调手法之炒	73
水发各种食材技巧	74

老汤做卤味·····	75
哪种烹调方式最能保留营养·····	76

早 餐

西式早餐·····	79
泡芙配牛奶·····	79
牛奶吐司·····	80
奶酪配面包(蛋糕)·····	81
南瓜奶油汤·····	83
香脆培根三明治·····	85
自制鸡蛋三明治·····	87
欧克核桃面包+阿玛芝士·····	89
什果麦片粥·····	91
中式早餐·····	93
红枣补血养颜粥·····	93
雪梨银耳羹·····	94
糖藕粥·····	95
绿豆莲子粥·····	96
不用泡豆的红豆豆浆·····	97
糊塌子·····	99
小米南瓜粥·····	101
蒜蓉菠菜·····	101
自制小馄饨·····	103
蒜蓉双丁·····	105
韭菜盒子·····	107

午饭便当

便当饭盒那些事儿·····	110
咖喱牛腩饭·····	113

腐乳肉便当	115
鸡蛋虾皮炒河粉	117
担担面	118
日式酱油炒面	121
西红柿鸡蛋打卤面	123
适合夏天的凉面	125
甜椒炒洋葱 西芹香干	127
香芹牛肉包子 配蘑菇炒肉	128
扁豆炒培根	131
芹菜炒肉	133
煎饺子	134
鱼香茄子	137
荷兰豆炒广味腊肠	139
蒜蓉西兰花	141
翡翠虾仁便当	143
紫菜包饭	144
豆沙包	147
红烧肉盖饭	149
四季豆炒榨菜盖饭	151
豆豉鲮鱼油麦菜盖饭	153
蒜炒苋菜	154
胡萝卜西兰花小炒	155

从小爱吃的菜

海米炒油菜	157
什锦面片汤	159
南煎猪肝	161
春饼	163

鲜菌鲫鱼蘑菇汤·····	165
田园蔬菜龙骨汤·····	167
蒜蓉四季豆·····	168
油醋汁玉米·····	169
蒜蓉蒸丝瓜·····	171
蒜蓉烤茄子·····	173
清蒸鲈鱼·····	175
清炒小河虾·····	176
胡萝卜炒木耳·····	177
荞麦面紫甘蓝沙拉·····	179
两人世界的意大利面·····	181
椒盐茄盒·····	183
黑胡椒培根蛋炒饭·····	185
荷塘小炒·····	187
海鲜面·····	189
腐乳肉·····	191
粉丝肉丸汤·····	193
豆皮烧五花肉·····	195
粗粮大拼盘·····	196
扁豆焖面·····	197
薄盐生抽拌芥蓝（菜心）·····	198
紫甘蓝炒菊花菜·····	119
盐焗虾·····	201
干炸里脊·····	203
炸藕合·····	204
自制肉夹馍·····	207
问营养师佳凝·····	208

怀孕前后 要知道的事

为何我叫大家“育龄女性”

育龄女性是指从18~48岁约30年期间有生育能力的妇女，这一阶段女性功能旺盛，卵巢功能成熟并能分泌相应激素，能够有规律地排卵，再加上相应成熟而健康的精子以及包括营养在内适宜的环境因素，就具备了妊娠所必需的条件。

此外，适宜体重、身材、健康的生活方式更有利于孕妇和胎儿健康。



被“关爱”过度的中国孕妇

“一人吃两人补”。怀孕以后，孕妈妈的饮食除了满足自身的营养需要外，还担负着为胎儿不断生长发育提供营养物质的任务。因此，按照老一代传统总会被督促着吃大量昂贵的补品，如燕窝、人参、桂圆、鹿茸等。

事实上，国际医学界目前只推荐孕妇服用“叶酸增补剂”，从准备怀孕开始每天补充至少400微克（0.4毫克）叶酸，而叶酸的获取仅靠日常饮食还不够。至于各种昂贵的滋补品，不但没必要，甚至有害，仅仅是用金钱换取一点心理安慰而已。以燕窝为例，从营养学的角度来说乏善可陈，人们能从燕窝中找到的任何营养成分，都可以通过其他普通食品获得，甚至更为优越；而滥服人参，可能加重妊娠不适症状，出现兴奋激动、烦躁失眠、咽喉干痛、血压升高等不良反应，医学上称为“人参滥用综合征”，有流产和死胎的危险。

食补和药补到底哪个好呢

首先，我用图来和大家说明下，食、药、膳食补充剂 3

种分类来区别。不难看出，保健食品与普通食品、药品有着本质的区别。

保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。作为食品的一个种类，保健食品具有一般食品的共性，既可以是普通食品的形态，也可以使用片剂、胶囊等特殊剂型。但是，保健食品的标签说明书可以标示保健功能，而普通食品的标签不得标示保健功能。

保健食品与药品的主要区别：保健食品不能以治疗为目的，但可以声称保健功能，不能有任何毒性，可以长期使用；而药品应当有明确的治疗目的，并有确定的适应证和功能主治，可以有不良反应，有规定的使用期限。

OTC 药品为非处方药品，比如叶酸、儿童感冒药、一些日常常见药品，不需要医师处方可以直接去药店购买。

哪些人群需要额外服用膳食补充剂

虽然有了“平衡膳食宝塔”的指导，但在实际生活中，要真正做到“平衡膳食、合理营养”还有不少困难，因为膳食搭配还会受到食物供应、食品选择、加工烹调、饮食习惯、



劳动性质、环境因素，以及人们在不同时期生活和劳动强度的波动等因素的影响。因此，对于一些特殊人群，可以额外服用维生素补充剂。

1. 处于特殊生理条件下的人群，如处于生长发育中的小儿，有额外负担的孕妇、乳母等。例如：准备怀孕的女性每天 0.4 毫克的叶酸片，可以预防胎儿出生缺陷的发生率。

2. 工作紧张、压力大的人群，以及出于“社交需要”经常食无定时的人，经常均衡性地补充一些多元微量营养素制剂还是有益于健康的。

3. 有特殊疾病的人群，因维生素和其他营养素摄取和吸收到受到影响，需要额外补充，这种情况下临床医师或营养师都会提出补充的建议。例如：更年期女性为了减少骨骼中钙质的流失，除了含钙丰富的食物，还可以服用适量的钙补充剂。

此外，偏食的儿童、对体重敏感的青少年、不吃早餐的人、素食者、饮食受限的老年人、食物过精过细的人、从不关心食谱的人等，也应该适当补充维生素。

维生素、矿物质的分类

水溶性维生素

维生素 C 和所有 B 族维生素

脂溶性维生素

维生素 A、维生素 D、维生素 E、
维生素 K

宏量元素

钙、镁、钾、钠、磷、硫、氢

微量元素

铁、铜、碘、锌、硒、锰、钼、钴、
铬、锡、钒、硅、镍、氟

维生素



矿物质

备孕期间膳食宝塔

畜禽肉类50~70克

鱼虾类50~100克

大豆类及坚果30~50克

蔬菜类300~500克

水果类200~400克

植物油25~30克

盐6克

水1200毫升, 身体活动6000步

奶类奶制品300克

蛋类25~50克

谷物薯类和杂豆类250~400克

孕早期平衡膳食宝塔

适量饮水

适当身体活动

盐6克

水果100~200克

奶类奶制品200~250克

谷物薯类和杂豆类200~300克

奶类奶制品200~250克

蔬菜类（绿叶菜）300~500克

植物油15~20克

鱼、禽、蛋肉类

（含动物肝脏）150~200克

（鱼类、禽类、蛋类各50克）

孕早期推荐食物

孕早期是指怀孕 0 ~ 13 周，这个时期胚胎生长速度慢，但是早孕反应会影响营养均衡，只能因人而异，能吃得下的时候尽量吃，不拘时间。一般来说，选择清淡容易消化的食物，少食多餐，可准备一些可口的零食，在想吃的时候补充一下营养。

孕周	推荐食物
孕 1 周	黑豆、花生、菠菜、虾、
孕 2 周	核桃、紫菜、草莓、猪肝、麦片、橙子、牛奶、杏仁
孕 3 周	葵花籽、香菇、菜花、柚子
孕 4 周	红枣、黑木耳、黄豆、鸡蛋
孕 5 周	南瓜、西红柿、芦笋、香蕉
孕 6 周	生姜、苹果、燕麦片、柠檬
孕 7 周	酸奶、芹菜、南瓜子
孕 8 周	白萝卜、虾皮、豆腐、菠萝
孕 9 周	松子、西葫芦、橙子
孕 10 周	奶酪、猪肉、山药、草鱼
孕 11 周	绿豆、牛肉、海带、大白菜
孕 12 周	黄瓜、猕猴桃、青椒、黄花鱼
孕 13 周	奶酪、山药、猪肉、草鱼

孕中、晚期平衡膳食宝塔



蔬菜类300~500克
(其中绿叶蔬菜占
2/3)



水果200~400克

谷物薯类和杂豆类350~450克
(杂粮不少于1/5)



植物油20~25克

盐6克

奶类奶制品200~500克

大豆类及坚果60克

鱼、禽、蛋肉类

(含动物肝脏) 200~250克

(鱼类、禽类、蛋类各50克)

适量饮水

适当身体活动



孕中期推荐食物

孕中期是指怀孕 14 ~ 26 周，这一时期胎儿生长速度非常快，营养需求大大增加，全面而均衡的营养对胎儿的生长发育非常重要。这个时期孕妇体重明显增加，进食量也增加，可以适当加餐。

孕周	推荐食物
孕 14 周	红薯、圆白菜、玉米、榛子
孕 15 周	猪小排、荷兰豆、丝瓜、葡萄
孕 16 周	苋菜、鸡肝、蒜苗、西兰花
孕 17 周	糙米、紫甘蓝、金针菇、豇豆
孕 18 周	牡蛎、白芝麻、西瓜、百合
孕 19 周	胡萝卜、鳕鱼、芒果、芝麻酱
孕 20 周	银耳、芸豆、空心菜、蜂蜜
孕 21 周	猪心、玉米油、黄花菜、牛奶
孕 22 周	鸭蛋、山竹、苹果、红豆
孕 23 周	枸杞子、黑米、橄榄油、桑椹
孕 24 周	猪蹄、绿茶、板栗、胖头鱼
孕 25 周	花生、鱿鱼、小油菜、海参
孕 26 周	葡萄干、蕨菜、生菜、豆浆