

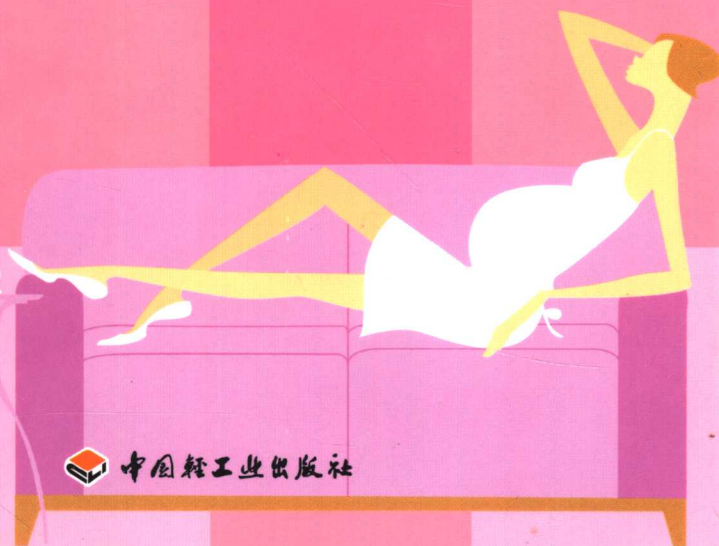
MODERN PEOPLE
现代人

现代人·大众美食系列



会吃的 孕妇 最健康

熊成珊 范扶民 编著



 中国轻工业出版社



现代人

现代人·大众美食系列

会吃的 孕妇最

健康

熊成册 范扶民 编著

图书在版编目(CIP)数据

会吃的孕妇最健康 / 熊成珊, 范扶民编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.5

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5305-8

I. 会... II. ①熊...②范... III. 孕妇—妇幼保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 017842 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5305-8/TS · 3088 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50885S1X101ZBW



目录 CONTENTS

Part 1 孕前食谱 ————— 7

8 孕前饮食与优生

8 孕前常见不良饮食习惯

10 孕前妈妈应做好的营养准备

11 孕期营养早知道

14 孕前特别提示

14 准爸爸该做什么

15 孕前应该做哪些检查

16 孕前营养菜

16 萝卜羊肉煲
罐焖核桃鸡块

17 青芹拌香干
海米冬瓜

18 素炒芥蓝
浇汁茄子

19 糖醋鲤鱼
啤酒鸭

20 香肠炒圆白菜
黑黄豆泥鳅汤

21 鱼香菜心
韭菜炒鸡蛋

22 口袋豆腐
肉丝炒蒜苗

23 肉片焖扁豆
醋熘土豆丝

24 糖醋小排
百合炖肉

25 麻酱三丝
炆黄瓜条

26 珊瑚金钩
金钱玉树

27 黄花菜健脑汤
西红柿鸡蛋汤

28 地瓜蒸饭
龙珠芋香饭

29 银耳莲子羹
翠花清热绿豆粥

30 菜包
糯米烧卖

31 海米油菜
凉拌海蜇

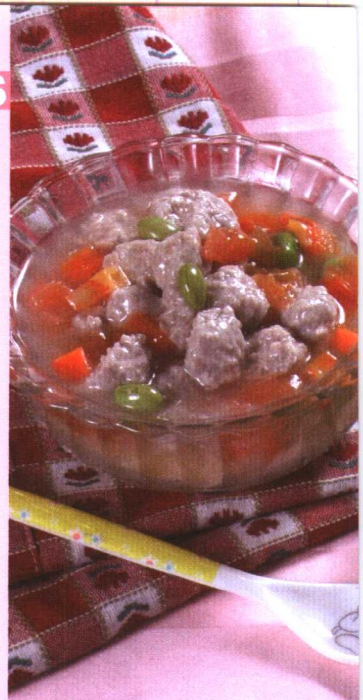
32 瓠子炖猪蹄
肚片酸菜汤

33 梅菜扣肉
腐皮肉卷

34 八宝饭
菠萝饭

35 竹荪余鸡片
豆腐黄瓜汤

36 清炒豆苗
大麦小枣山药粥



Part 2 孕早期食谱 ————— 37

38 孕早期营养保健

38 孕早期的饮食和营养

40 孕吐的饮食调理

41 孕早期母体和胎儿的变化

41 孕早期母体的变化

42 孕早期胎儿的变化

43 孕早期提示

43 准爸爸应该做的几件事

44 胎教从孕早期开始

46 孕早期营养菜

- 46 冬瓜丸子汤
砂仁鲫鱼
- 47 雪菜炒冬笋
大排蘑菇汤
- 48 小鸡炖蘑菇
琵琶豆腐
- 49 浇汁带鱼
什锦鸡丁
- 50 芙蓉莲子
薯丁火腿蛋
- 51 椒油炆芹菜
尖椒炒猪肝
- 52 鸡丝菠菜
糖醋白菜

- 53 姜汁牛奶
椰汁奶糊
- 54 红椒拌藕片
紫菜虾米汤
- 55 家常春笋
陈皮卤牛肉
- 56 珍珠南瓜
蚕豆炒韭菜
- 57 肉末豇豆
橘皮姜茶
- 58 二瓜粥
海米卷心菜
- 59 香菇油菜
清蒸武昌鱼
- 60 可乐鸡翅

- 蒜黄炒鸡蛋
- 61 原味鲜鱼汤
红烧牛肉
- 62 凉拌苦瓜
金针菇拌百合
- 63 苹果炒鸡柳
雪菜笋片汤
- 64 肉丝羹浇面
薏米炖鸡
- 65 素什锦
什锦果汁饭
- 66 肉丝拌粉皮
烩豆腐脑

Part 3 孕中期食谱 67

68 孕中期营养保健

68 孕中期的营养需要

70 孕中期的膳食安排

71 孕中期母体和胎儿的变化

71 孕中期母体的变化

72 孕中期胎儿的变化

73 妊娠期高血压综合征的饮食预防和 治疗

73 孕中期特别提示

73 准爸爸该做的几件事

75 孕中期胎教

76 孕中期营养菜

- 76 土豆烧牛肉
金针黄花鱼
- 77 宫保鸡丁
桂圆茶

- 78 海带豆腐汤
西葫芦松子肉丁
- 79 云腿炒苦瓜
香芋排骨煲
- 80 烩二冬
鸡肝小米粥
- 81 凉拌蛋皮丝
山药蛋黄粥
- 82 清炒佛手瓜
苦中甘甜
- 83 清炒西兰花
炒木樨肉
- 84 红烧草鱼
苋菜鲜笋汤
- 85 虾仁炒韭菜
香酥冬瓜条
- 86 铁板豆腐
鱼香肝片
- 87 罗宋蔬菜汤
甜椒炒玉米
- 88 山药羊肉汤
乌鸡糯米葱白粥
- 89 珍珠绿玉汤
火腿玉米粥
- 90 鲑鱼煲黑豆汤
姜汁开胃鸡
- 91 鲜肉蛋饺
四喜黄豆粒
- 92 咖喱牛肉
贵妃牛腩
- 93 双笋拌茼蒿
淮山腰片汤
- 94 鲤鱼补血汤
牛奶大米饭
- 95 虎皮尖椒
健康农家船
- 96 芦蒿炒莲藕
白瓜松子肉丁

Part 4 孕晚期食谱——97

98 孕晚期的饮食保健

98 孕晚期营养需要

99 孕晚期膳食安排

100 孕晚期母体和胎儿的变化

100 孕晚期母体的变化

100 孕晚期胎儿的变化

101 预防妊娠纹

102 孕晚期特别提示

102 准爸爸该做的几件事

103 孕晚期胎教

104 临产前妈妈的准备工作

106 孕晚期营养菜

106 西红柿炖牛肉

黄芪鸭肉米粉

107 烫菠菜肉末

醋熘甜椒

108 枸杞丝瓜

醋烹翅中

109 青萝卜煲鸭汤

双菇扒菜心

110 竹报平安

豆豉苦瓜

111 清蒸鲈鱼

红豆煲莲藕汤

112 冻豆腐金针汤

芹菜牛肉

113 皮蛋瘦肉粥

栗子炒油麦菜

114 酸甜莴笋

醋熘黄瓜

115 西红柿菜心

茄子土豆泥

116 平菇牛肉

咕咾肉

117 鲫鱼香菇汤

茄汁虾仁

118 宫保鱿鱼卷

花生炖猪蹄

119 蚝油生菜

水果沙拉

120 绿豆百合汤

苋菜排骨汤

121 青椒炒鸭片

素烧茄子

122 竹荪素烩

焖苦瓜

123 营养米菜粥

木耳茭白

124 冬瓜海鲜卷

炒猴头菇

125 白菜粉丝炖豆腐

肉丁豌豆饭

126 肉炒二丝

紫苋菜粥

Part 5 产后食谱——127

128 产后的饮食保健 132 产后身体变化

128 产后饮食原则

132 生殖器官的变化与复旧

130 月子里的饮食误区

132 生殖器官以外的身体变化



134 产后特别提示

134 母乳喂养的重要性

135 哺乳期妇女禁用或慎用的药品

136 产后营养菜

136 熘豆芽

芪归炖鸡汤

137 蛋奶炖布丁

清炖鸡参汤

138 松仁玉米

白糖豆浆

139 魔芋鸡翅

清汤鸡

140 苦瓜菊花粥

小米羊肉粥

141 牛奶浸白菜

莲子薏仁炖猪排骨

142 骨汤烩酿豆腐

清炖乌骨鸡

143 虾米烧生菜

花生当归猪蹄汤

144 豆焖鸡翅

炒杂素

145 肉末蒸蛋

珍珠三鲜

146 淮山药鸡肉汤

猪蹄粥

147 蚝油肉丝饭

鸡血藤红糖鸡蛋汤

148 菠菜粥

虾皮炒茭白

149 大枣紫米粥

鲫鱼通乳汤

150 清汤鱼丸

豌豆粥

151 排骨汤面

鸡血豆腐汤

152 海米紫菜蛋汤

荔枝山药莲子粥

153 红烧丸子

素蟹粉蒸饺

154 甜酒荷包蛋

荸荠炒猪肝

155 腰花木耳汤

夹沙香蕉

156 黄花菜瘦肉粥

牡蛎肉粥

索引

157

文字：熊成珊、朱丽洁、李晖、靳婷、韩歆、范扶民

创意：李若虹

摄影：刘志刚、于笑（北京浩瀚世视摄影有限公司）

菜品制作：徐礼

辅厨：韩书杰、王继有

场地提供：

蜀国烤鱼餐馆（北京东二环东直门桥西600米路北东直门簋街15号-6，010-84064723）

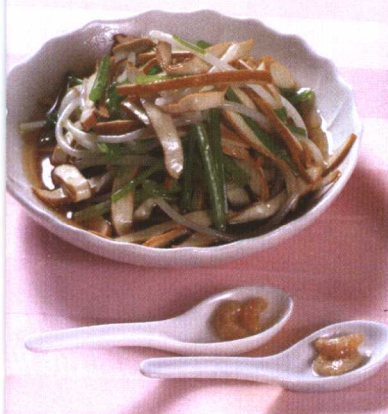


Part 1

孕前食谱



生命是从受精开始的，从受精卵生长成胎儿的过程中自始至终贯穿着遗传与环境的相互作用。遗传是体格生长、智力发育的内因，卵细胞在受精时，来自父母双方的基因组赋予了子代生长发育的潜力，而环境因素，如营养和疾病等外因决定此种潜力能否充分发挥。较好的环境，尤其是丰富的营养，可使亲代传递给子代的生长发育潜力得以充分地发挥。计划怀孕的妇女的健康和营养状况直接影响到将来宝宝的健康。



怀孕是一个正常的生理过程。当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，优生优生一个健康聪明的宝宝是即将作父母的人们的共同愿望。

很多女性都是在知道怀孕后才补充营养，而对孕前的营养却不够重视。其实宝宝的健康与智力，尤其是先天体质往往从受精那一刻起就已经决定了。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况有较高的要求。经调查发现，妇女孕前体重与新生儿出生时的体重相关。许多出生体重低的婴儿，往往母亲孕前体重较低，或产后体重增加较少。有的妇女生出巨大婴儿，常与孕前或产后营养不合理有关。因此，孕前的膳食营养合理搭配不可忽视。

一个人所吃的食物，都会被消化系统转化成容易消化的物质，然后被血液吸收和利用，随时供身体需要，很多营养素可以在人体内储存很长时间，如脂肪能储存20~60天，维生素C能储存60~120天，维生素A能储存90~356天，而钙能储存高达2500天。所以，孕前摄取营养能为孕期做准备。

孕前饮食与优生

◎孕前常见不良饮食习惯

准备怀孕的女性往往会有一些不良的饮食习惯，表现为：

1. 偏食挑食

有的女性偏爱食用鸡鸭鱼肉和高档的营养保健品，有的人只吃素菜，有的人不吃内脏（如猪肝）等，有的人不喝牛奶、不吃鸡蛋，造成营养单一。



2. 无节制的进食

一些女性不控制饮食量,孕前肥胖,孕期体重增加高达40多千克,造成有的孕妇肥胖、胎儿巨大,有的孕妇肥胖,胎儿却很小。

3. 食品过精、过细

孕前和孕产期女性是家庭的重点保护对象,一般都吃精白米、面,不吃粗粮,造成维生素B₁严重缺乏和不足。

4. 常喝含咖啡因的饮料

如咖啡、可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料等。女性大量饮用后,均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状,无益于女性健康。

5. 大量食用辛辣食物

辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大,多食可引起便秘。若计划怀孕或已经怀孕的孕妇大量食用这类食品,会出现消化功能障碍。

6. 吃过甜、过咸或过于油腻的食物

糖代谢过程中会大量消耗钙,吃过甜食物会导致孕前和孕期缺钙,且易体重增加。吃过咸食物容易引起孕期浮肿。但也不能一点盐都不吃。油腻食品容易引起血脂增高,体重增加。

7. 多食味精

味精的成分是谷氨酸钠,进食过量可影响锌的吸收。

8. 吸烟饮酒

烟里的尼古丁对受精卵、胎儿、新生儿的发育都有一定损害,酒精是导致





胎儿畸形和智力低下的重要因素。

9. 摄入过多植物脂肪

如豆油、菜油等，造成单一性的植物脂肪过高，对胎儿脑部发育不利，也影响母体健康。应适当摄入一定量的动物脂肪，如猪油、肥肉等。

从孕前就培养健康的饮食习惯和生活方式，会帮助您得到一个健康、聪明、可爱的宝宝。

◎孕前妈妈应做好的营养准备

1. 实现标准体重

育龄妇女若体重过低，说明营养状况欠佳，易生低体重儿；体重过高则易导致自身发生某些妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，且会导致超重儿的出生，故准备怀孕的妇女首先要实现标准体重。标准体重的计算方法是用身高（厘米数）减110，所得差以千克为单位即为标准体重。统计资料显示，怀孕后期的体重都会比孕前增加1/5左右，孕前如果体重低于标准值，特别是相差过大者，则应当增加饮食量，使自己体重达到标准值。

2. 加强孕前营养，注意合理饮食

准备生育的妇女应特别注意蛋白质、矿物质和维生素的摄入。可以根据自己的家庭情况和不同季节，科学地安排好一日三餐，严防发生孕前贫血。大量医学资料证实，孕前妇女营养不良，怀孕后更容易导致严重贫血的发生。而孕妇如果贫血，其胎儿也常常营养不良，可能出现低体重儿、早产、甚至死胎等情况，很不利于优生。有的妇女孕前肥胖，担心怀孕后体形不好，因而限制进食，这样做会使体脂消耗，酮体增加，对胎儿的健康发育不利。因此，不应限制进食和盲目减肥，影响优生。



3. 要注意食物的选择, 避免食用被污染的食物

有些腌、腊制品及罐头等加工食品, 不如同类新鲜食物营养、卫生。食用蔬菜时, 应注意清洗干净。平日尽量饮用白开水, 避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。另外, 炊具尽量使用铁或不锈钢制品, 避免使用铝制品及彩色搪瓷制品, 以防铅元素对人体细胞产生伤害。



◎孕期营养早知道

人体的能量均来源于饮食中的营养素, 孕妇需要的营养素大致有以下几种:

1. 蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的主要成分, 蛋白质中的氨基酸对胎儿脑细胞发育也很重要。孕妇缺少蛋白质会影响垂体促性腺激素, 使雌激素及孕酮减少, 严重者可导致妊娠中断。一般来说, 成人每千克体重每天需要1克蛋白质, 而胎儿每千克体重每天需要3克蛋白质, 在妊娠晚期更需要储存一定量的蛋白质, 以供分娩和哺乳所需。含蛋白质较多的食物有肉、鱼、蛋、奶、豆类等, 其中蛋类和乳类的蛋白质最容易被人类消化吸收。

2. 脂肪

脂肪能供给能量, 而且是细胞的重要组成物质。孕妇每天应在膳食中补充20~30克脂肪, 但最好不要超过50克, 以免增加肝脏负担或造成肥胖。含脂肪丰富的食物有肥肉、奶、果仁、食用油等。

3. 糖类

糖类是碳水化合物, 是人体热量的主要来源, 对孕妇的健康和胎儿的发育非常重要。糖类广泛存在于面粉、大米、大豆、





水果等食物中，每天保证450~500克的主食便可保证糖类的摄入量。

4. 矿物质

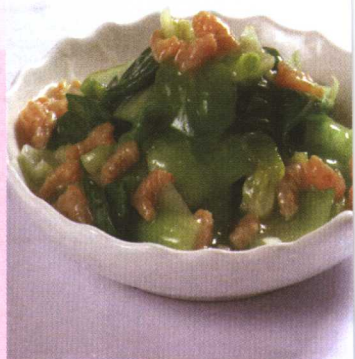
- ①钙：钙是形成骨骼和牙齿的重要成分，可增强母体血液的凝固性，安定神经，防止疲劳，孕期钙的摄入量应是平常的两倍。一旦母亲缺钙，胎儿健康首先受到影响。如果缺钙时间长则更严重，胎儿会出现骨质钙化不良，体重下降。因此，孕妇在妊娠前就应多吃含钙丰富的物质，如乳类、排骨、虾皮等。
- ②铁：铁是造血原料，胎儿通过胎盘的主动转运作用从母体血浆中摄取铁。如果铁补充不足，可造成母体生理性贫血，严重者导致婴儿出生时贫血。孕妇如有贫血症，生产时易出现低热或出血等合并症，且产后体能恢复缓慢；胎儿易感染，抵抗力差，生长发育迟缓。孕前一定要摄取足够的铁质，含铁丰富的食物有：牛奶、猪肉、鸡肉、鸡蛋、大豆、海藻类等。
- ③锌：人体内重要的酶系统几乎都离不开锌。膳食中的锌进入人体后会调节细胞分化，进而影响生长发育。
- ④硒：硒是氧化酶内的活性结构成分，通过清除体内的脂质过氧化物来阻断活性氧和自由基的致病作用，进而发挥防病的作用。
- ⑤碘：支持脑垂体发挥正常生理功能。促进发育期儿童身高、体重的增长及骨骼和肌肉的发育。

5. 维生素

- ①维生素A：母体维生素A缺乏可引起胎儿先天性畸形。维生素A维护正常视觉功能，促进人体生长发育，保护免疫系统功能完整性及骨质正常代谢，预防缺铁性贫血的发生。



- ② B 族维生素：包括维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂。维生素 B₂ 缺乏可引起口腔炎、角膜炎、皮肤病。孕妇缺乏维生素 B₂ 可造成妊娠高血压综合征和胎儿发育不全。维生素 B₆ 与蛋白质和脂肪代谢的关系非常密切。维生素 B₁₂ 对于遗传物质的合成有重要作用，对细胞——尤其是脑细胞的发育和成熟尤为重要。



- ③ 维生素 C：维生素 C 的作用是促进人体对铁的吸收，促进白细胞的吞噬功能，增强人体免疫能力，维护人体抗过敏能力，维持激素分泌的平衡，促进细胞正常代谢，加强血液的凝固及增加抵抗力。

- ④ 维生素 D：维生素 D 促进身体对钙的吸收和在骨中的沉积，还具有免疫调节功能，可以改变人体对感染的反应。维生素 D 存在于动物肝脏、鱼肝油和蛋类等食物中，日光照射皮肤可帮助合成维生素 D。

- ⑤ 维生素 E：维生素 E 是氧化自己而保护细胞膜结构中的多种不饱和脂肪酸、细胞骨架、细胞内的核酸、酶以及其他生物活性物质免受自由基的攻击。维生素 E 缺乏可导致生殖机能丧失，胎儿死胎和多发性先天畸形。维生素 E 主要来源于植物油、谷类、坚果和新鲜蔬菜。

- ⑥ 叶酸：叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素，但并非叶酸补得越多越好。过量摄入叶酸会导致未知的神经损害。孕前叶酸的日摄入量上限为 1000 微克，每天摄入 800 微克的叶酸已经足够。孕前补充叶酸应从孕前三个月到孕后三个月在医生指导下服用叶酸。

总之，孕前全面适量地补充营养物质，





是保证将来母亲和胎儿健康的前提。

孕前特别提示

◎准爸爸该做什么

1. 准爸爸应该注意的饮食问题

- ①吃富含维生素C和抗氧化剂的食物，因为维生素C和抗氧化剂能减少精子受损的危险，提高精子的活性。
- ②饮食中应保证锌的摄入量，每天至少12毫克到15毫克。研究表明，即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物有瘦牛肉、乌鸡肉等。
- ③提高钙和维生素D的摄取量。威斯康星州大学的不育症研究人员认为，每天服用1000毫克钙和10微克维生素D能提高男性生育能力。
- ④戒酒或者减少饮酒量。虽然通常认为偶尔饮酒是安全的，但研究表明，每日饮酒会减少睾丸激素含量和精子数量，增加变态精子的数量。
- ⑤戒用兴奋剂，例如大麻和可卡因。大麻会降低精子的活性，可卡因会影响大脑中决定释放生殖激素的化学物质。吸毒会导致胎儿畸形。

2. 除了饮食以外，准爸爸还应该注意的事情

- ①避免热盆浴、桑拿以及穿紧身衣服。当睾丸保持凉爽的时候，

睾丸功能最好。蒸汽桑拿、紧身牛仔裤、人造纤维短裤都会使睾丸温度升高，影响生育能力。



- ②避免剧烈的运动，例如足球、橄榄球、柔道、摔跤甚至激烈的性生活。剧烈运动可能对生殖器官造成损伤，影响产生精子或者射精的能力。
- ③减小压力。研究表明，即使是很小的压力，也会导致男性睾丸激素含量和精子数量下降。减少压力能提高男子性能力。
- ④尽量避开工作场所中的危险因素。蒙特利尔麦格尔大学的研究表明，接触放射物和化学物质会对精子造成破坏，使精子数量下降、婴儿出现基因缺陷。
- ⑤避免服用某些药物。咨询医生关于您正在服用的处方药是否对性能力有副作用。许多药物都会导致生育能力降低和精子数量下降，包括治疗高血压、溃疡、癌症、心脏病、肠炎及病毒感染的药物。
- ⑥停止吸烟。最近的研究确定，吸烟男性的精子数量比较少。而且戒烟也有助于使家人远离危害，被动吸烟对妻子和胎儿的危害更大。

◎孕前应该做哪些检查

- ①一般的身体检查。
- ②血、尿常规，乙肝表面抗原和一些特殊病原体的检测。有条件的地方应该进行染色体的检测，避免遗传性疾病。
- ③若从事放射线，化学物质，农药或高温作业等工作，可能影响生殖细胞时，应作精液检查。
- ④若可能患有性病或曾患性病者，应进行性病检测。



罐焖 核桃鸡块

材料：净鸡一只（约1000克），核桃仁250克

调味料：葱末125克，西红柿100克，白糖40克，鸡汤、盐适量

做法：

1. 将鸡洗净切成大块，抹上盐腌片刻，核桃仁用沸水泡后剥皮。
2. 葱末与核桃仁一起放入搅拌机内绞碎备用。
3. 将绞碎的葱、核桃末、西红柿放入锅内加适量鸡汤拌匀煮沸，放入鸡块煮沸后用小火焖熟，加入盐、白糖调好味装入罐内，用小火煮至微沸即可。

爱心小提示

最好选用柴鸡或乌骨鸡。

萝卜羊肉煲

材料：羊腿肉500克，白萝卜半个

调味料：红枣数个，大蒜2粒，生菜、盐适量

做法：

1. 羊肉、白萝卜洗净切成大块，生菜洗净待用。
2. 将羊肉、白萝卜块、红枣同煮15分钟取出。
3. 将大蒜剁碎用少许植物油爆香，放入煮过的羊肉块、萝卜块、红枣，加入1000毫升水、少许盐，待煮沸后用小火焖至羊肉熟烂，加入生菜稍煮片刻即可。

爱心小提示

去除膻味的一个好方法就是加醋。羊肉为大热之品，患高血压的育龄妇女少食。

