

之宝贝书系61

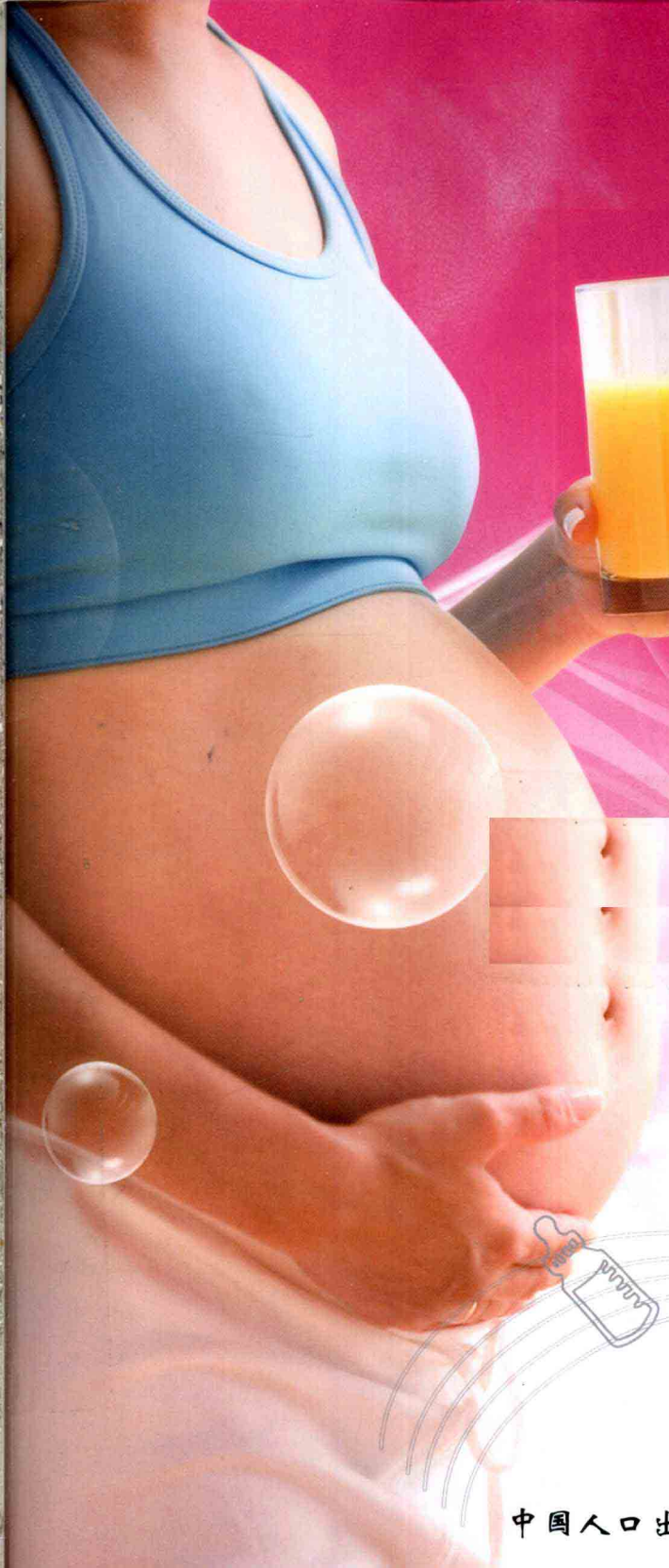
北京协和医院知名营养专家倾情奉献

# 孕产 营养 同步全书



彩图版

陈伟 编著



中国人口出版社

之宝贝书系61



# 孕产 营养 同步全书



彩图版

陈伟 编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产营养同步全书 / 陈伟编著. —北京: 中国人口出版社,  
2010.3

ISBN 978-7-5101-0368-1

I. ①孕… II. ①陈… 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(2010)第014762号

## 孕产营养同步全书

陈伟 编著

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司  
开 本 635×965 1/12  
印 张 20  
字 数 160千字  
版 次 2010年3月第1版  
印 次 2010年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0368-1  
定 价 34.80元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbbs.net](http://www.rkcbbs.net)  
电子信箱 [rkcbbs@126.com](mailto:rkcbbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## ■ 前言 ■

每个女人都有成为妈妈的渴望，每个家庭都盼望孕育出聪明、健康的宝宝。作为妻子，怀孕后你会惊奇地发现自己出现了前所未有的满足感、充实感和幸福感。作为丈夫，你会欣喜地陶醉于妻子散发的母性光辉，沉浸在甜蜜的氛围中。

然而，当那一刻真正到来的时候，许多孕妈妈在心潮澎湃的同时，难免心存疑虑。她们经常发出这样的感慨：“我的宝宝生出来会健康吗？”“我要怎样补充营养？”“我吃不下饭怎么办？”

现代医学的一次次研究成果告诉我们：孕期的营养储备也不是从怀孕后才开始的。早在怀孕前，你和丈夫就应该为孕育健康宝宝而注重加强营养，均衡膳食，远离烟酒。怀孕后，你要针对胎宝宝每月，甚至每周的生长发育合理、及时地调整饮食，要知道哪些食物可以吃，哪些食物要多吃，哪些食物要禁吃。

通过阅读本书，你完全可以解除以上疑虑。你将在妇产专家的引导下，了解各种蔬菜、水果、鱼类、肉类、坚果类食物，在孕前期、孕早期、孕中期和孕晚期的不同营养价值，轻松完成分娩，孕育出体魄强健、头脑聪明的宝宝；在保健医师的指导下，根据孕期所需的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，烹调出营养膳食，重塑产后苗条身段。

如果你还没有完全了解这些孕产营养知识，如果你还不知怎样利用营养轻松分娩，如果你还不确定产后如何恢复苗条身材，那么这就是你需要的同步营养方案。

## 第一章 吃出聪明健康胎宝宝

拥有一个聪明、健康的宝宝是每个家庭的美好梦想，当你为这个愿望而心潮澎湃的时候，一定不要忽略营养起到的作用。有的人会问：“吃对宝宝来说真的那么重要吗？”回答当然是肯定的，因为宝宝在胎儿期完全依靠孕妈妈来吸收营养，而宝宝出生后，在很长时间内要通过吸收妈妈的乳汁来生长。因此，吃要讲究方法，甚至要改变家庭以往的饮食习惯，对新手爸妈来说，这是必备的常识。

### 孕期营养关系着宝宝的智力发育

孕妈妈的营养决定着宝宝的智力·····	26
营养充足能促进胎宝宝的大脑发育·····	26
大脑发育的时机·····	27
孕妈妈缺乏营养会阻碍胎宝宝神经系统的发育·····	27
孕妈妈营养良好，所生的宝宝很健康·····	28
孕妈妈营养不良，所生的宝宝95%健康不佳·····	28
饮食也是胎教的内容之一·····	28
营养充足的孕妈妈很少出现孕期不适·····	29
缺乏营养素的孕妈妈也会生出异常儿·····	29

### 孕期体重的合理控制

引发食欲的因素·····	30
情绪和进食·····	31
怎样避免贪嘴·····	31
平衡膳食·····	32
合理膳食的目标·····	32
烹调适度，平衡摄入·····	33



高血糖、低血糖·····	33
孕期减肥对胎宝宝不利·····	34
婴儿的智力和出生时的体重有关·····	35
孕妈妈体重的增加，是使宝宝健康、聪明的保障·····	36
体重增加太多对孕妈妈的危害·····	36
分娩后的体重·····	37
体重增加太少反而不利于生产·····	37
体重增加太少对孕妈妈的危害·····	37
体重增加的合理范围·····	38
营养充足的孕妈妈利于哺乳宝宝·····	40



## 第二章 孕妈妈的必需营养素

为了更好地生长发育，胎宝宝需要依赖母体而摄取营养素。如果孕妈妈缺乏营养或营养不均衡，都会阻碍胎宝宝的生长，甚至造成无法弥补的损失。孕妈妈只有了解了孕期必需的营养素，才能为自己和腹内的小生命提供健康的饮食，这是有利而无害的，何乐而不为呢？

### 4大营养素

蛋白质·····	42
脂肪·····	43
碳水化合物·····	43
膳食纤维·····	44

### 维生素

维生素A·····	45
B族维生素·····	45
叶酸的功效·····	45
叶酸缺乏时的影响·····	45
孕期为什么容易缺乏叶酸·····	46
叶酸的食物来源·····	46



■ 目录  
■ Contents



维生素C .....	46
维生素D .....	47
维生素E的功效 .....	47
维生素E缺乏时的影响 .....	47
孕期为什么容易缺乏维生素E .....	47
维生素E的食物来源 .....	48
维生素K .....	48

### 矿物质

怎样摄取钙 .....	49
钙缺乏时的影响 .....	49
孕期为什么容易缺钙 .....	49
钙的食物来源 .....	50
镁 .....	50
碘 .....	50
铁的功效 .....	51
铁缺乏时的影响 .....	51
孕期为什么容易缺铁 .....	51
铁的食物来源 .....	52
铜 .....	52
锌 .....	52

## 第三章 对孕妈妈和胎宝宝有益的食物

大自然向我们提供了颜色、形状、口味各异的食物，那么，哪些食物适合孕妈妈食用，哪些要禁食？哪些要多吃，哪些要少吃呢？对孕妈妈和胎宝宝具有怎样的作用呢？这都是孕期营养关注的问题。在解决了这些疑问之后，就让我们来品尝这些美味的食物吧！



## 孕妈妈的食物种类及注意事项

五谷类	54
蔬菜类	54
豆制品——黄豆、小扁豆、豌豆	55
水果	55
肉类	55
鱼类	56
奶制品类	56
蛋制品类	57
坚果和植物种子类	57
加工食品类	57
糖类	58
盐分	58
饮料	58
香草茶和水果饮料	59
维生素和矿物质补充剂	59
选择适合自己的营养补充剂	60
奇妙的食物	60
良好的营养很容易	61

## 对孕妈妈有益的食物

大米的营养成分	62
大米的功效	62
大米可预防孕妈妈便秘	63
红薯的营养成分	63
红薯的功效	63
红薯可预防孕妈妈便秘	63
菜花的营养成分	64
菜花的功效	64
菜花可预防孕妈妈便秘	65
小米的营养成分	65
小米的功效	65



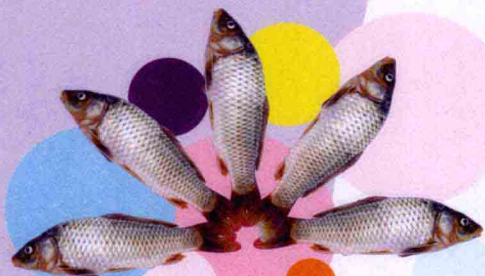




小米可提高孕妈妈食欲·····	65
虾的营养成分·····	65
虾的功效·····	65
虾可提高孕妈妈食欲·····	66
黑米的营养成分·····	66
黑米的功效·····	66
黑米可预防妊娠期高血压疾病·····	67
芝麻的营养成分·····	67
芝麻的功效·····	67
芝麻可预防妊娠期高血压疾病·····	67
芹菜的营养成分·····	68
芹菜的功效·····	68
芹菜可预防妊娠期高血压疾病·····	68
豆腐的营养成分·····	68
豆腐的功效·····	68
豆腐可预防妊娠期高血压疾病·····	69
鱿鱼的营养成分·····	69
鱿鱼的功效·····	70
鱿鱼可预防妊娠期高血压疾病·····	70
花生的营养成分·····	70
花生的功效·····	70
花生可预防妊娠期高血压疾病·····	71
土豆的营养成分·····	71
土豆的功效·····	71
土豆可提高孕妈妈免疫力·····	71
菠菜的营养成分·····	72
菠菜的功效·····	72
菠菜可提高孕妈妈免疫力·····	72
苹果的营养成分·····	72
苹果的功效·····	72

苹果可提高孕妈妈免疫力·····	73
鲫鱼的营养成分·····	73
鲫鱼的功效·····	73
鲫鱼可提高孕妈妈免疫力·····	73
猕猴桃的营养成分·····	73
猕猴桃的功效·····	74
猕猴桃可缓解孕妈妈情绪·····	74
冬瓜的营养成分·····	74
冬瓜的功效·····	74
冬瓜可治疗孕妈妈浮肿·····	75
鲤鱼的营养成分·····	75
鲤鱼的功效·····	75
鲤鱼可治疗孕妈妈浮肿·····	75
山药的营养成分·····	75
山药的功效·····	76
山药可减轻分娩痛苦·····	76
玉米的营养成分·····	76
玉米的功效·····	76
玉米可促进孕妈妈乳房发育·····	77
油菜的营养成分·····	77
油菜的功效·····	77
油菜可治疗孕妈妈腹痛·····	78
白菜的营养成分·····	78
白菜的功效·····	78
白菜可预防乳腺癌·····	78
动物肝脏的营养成分·····	78
动物肝脏的功效·····	79
动物肝脏可预防孕妈妈贫血·····	79
<b>对胎宝宝有益的食物</b>	
橘子的营养成分·····	80





橘子的功效·····	80
橘子可提高胎宝宝智力·····	80
葡萄的营养成分·····	81
葡萄的功效·····	81
葡萄可提高胎宝宝智力·····	81
香蕉的营养成分·····	82
香蕉的功效·····	82
香蕉可提高胎宝宝智力·····	82
萝卜的营养成分·····	82
萝卜的功效·····	82
萝卜可提高胎宝宝智力·····	83
黄豆的营养成分·····	83
黄豆的功效·····	83
黄豆可提高胎宝宝智力·····	83
黑木耳的营养成分·····	84
黑木耳的功效·····	84
黑木耳可提高胎宝宝智力·····	84
核桃的营养成分·····	84
核桃的功效·····	84
核桃可提高胎宝宝智力·····	85
海鱼的营养成分·····	85
海鱼的功效·····	85
海鱼可提高胎宝宝智力·····	86
莴笋的营养成分·····	86
莴笋的功效·····	86
莴笋可促进胎宝宝发育·····	86
西红柿的营养成分·····	87
西红柿的功效·····	87
西红柿可促进胎宝宝发育·····	87
胡萝卜的营养成分·····	87



胡萝卜的功效·····	87
胡萝卜可促进胎宝宝发育·····	87
牛奶的营养成分·····	88
牛奶的功效·····	88
牛奶能促进胎宝宝发育·····	88



## 第四章 孕前营养为孕期打基础

如果想拥有一个健康、聪明的宝宝，你必须在孕前就加强营养。如果你在准备要宝宝之前，没有适当补充身体中缺乏的营养素，就会出现营养漏洞，甚至影响宝宝出生后的健康状态。一个称职的妈妈要懂得各个阶段胎宝宝的发育状况，要懂得适时调整饮食，以便满足自身和胎宝宝的营养需求。

### 未准妈妈的孕前营养

孕前营养也非常重要·····	90
苗条的未准妈妈营养攻略·····	90
孕前肥胖对孕妈妈有哪些危害·····	91
为什么孕前要改善饮食·····	91
缺乏营养不容易受孕·····	92
孕前吸烟有哪些危害·····	92

### 准爸爸的营养准备

准爸爸的营养准备也重要·····	93
准爸爸也应该补叶酸·····	93
有益于精子健康的饮食习惯·····	94





## 第五章 孕早期的必需营养(1~12周)

恭喜你!终于收获了爱情的结晶,马上就要成为爸爸或妈妈了!作为孕妈妈,也许你还没感觉到有什么变化,但是在以后的几个月里,你将体会到胎宝宝带给你的不同感受。需要提醒你的是:在每一天,你都要吃得好,睡得香!

### 孕早期的营养原则

孕早期营养需求有什么特点..... 96

孕早期怎样安排膳食..... 97

### 第一周

孕妈妈的变化..... 99

胎宝宝的变化..... 99

需要的营养..... 99

孕妈妈为什么要慎喝咖啡..... 100

### 第二周

孕妈妈的变化..... 101

胎宝宝的变化..... 101

需要的营养..... 101

孕妈妈为什么不宜喝浓茶..... 102

### 第三周

孕妈妈的变化..... 103

胎宝宝的变化..... 103

需要的营养..... 103

孕妈妈为什么要少吃山楂..... 104

孕早期忌多吃动物肝脏..... 104



## 第四周

- 孕妈妈的变化..... 105
- 胎宝宝的变化..... 105
- 需要的营养..... 105
- 孕妈妈忌多吃菠菜..... 106

## 第五周

- 孕妈妈的变化..... 108
- 胎宝宝的变化..... 108
- 需要的营养..... 109
- 哪些食物可能导致流产..... 109

## 第六周

- 孕妈妈的变化..... 110
- 胎宝宝的变化..... 110
- 需要的营养..... 110
- 孕妈妈的饮食习惯会影响宝宝出生后的饮食习惯吗..... 111

## 第七周

- 孕妈妈的变化..... 112
- 胎宝宝的变化..... 112
- 需要的营养..... 112
- 怎样才能有效应对早孕反应..... 113
- 孕妈妈忌多吃刺激性食物..... 113

## 第八周

- 孕妈妈的变化..... 114
- 胎宝宝的变化..... 114
- 需要的营养..... 114
- 孕妈妈忌吃油条..... 115
- 常吃绿豆有哪些好处..... 115

## 第九周

- 孕妈妈的变化..... 118





胎宝宝的变化·····	118
需要的营养·····	118
饮水充足有哪些重要性·····	119

### 第十周

孕妈妈的变化·····	120
胎宝宝的变化·····	120
需要的营养·····	120
缺乏能量会导致胎宝宝智力低下吗·····	121

### 第十一周

孕妈妈的变化·····	122
胎宝宝的变化·····	122
需要的营养·····	122
怀孕期间必须避开食物有哪些·····	123

### 第十二周

孕妈妈的变化·····	124
胎宝宝的变化·····	125
需要的营养·····	125
吃火锅时应注意什么·····	125

## 第六章 孕中期的必需营养(13~24周)

在经历了几个月之后，也许你已经慢慢适应了和胎宝宝相伴的日子。抚摸着日益胀大的腹部，沐浴在温暖的阳光下，你也许会问：“宝宝越来越大了，我要注意补充哪些营养呢？”没错，进入孕中期以后，你的确实需要根据胎宝宝的变化适当改变饮食，只有这样，才能让宝宝吃得更香甜，长得更结实。

## 孕中期的营养原则

孕中期的营养需求有什么特点····· 130

孕中期怎样安排膳食····· 131

### 第十三周

孕妈妈的变化····· 132

胎宝宝的变化····· 132

需要的营养····· 132

孕妈妈怎样控制体重····· 133

孕妈妈怎样均衡饮食····· 133

### 第十四周

孕妈妈的变化····· 134

胎宝宝的变化····· 134

需要的营养····· 134

怎样通过饮食缓解牙周炎、牙龈炎····· 135

怎样摄入肉食和谷物····· 135

### 第十五周

孕妈妈的变化····· 136

胎宝宝的变化····· 136

需要的营养····· 137

可以暂停补充铁元素吗····· 137

### 第十六周

孕妈妈的变化····· 138

胎宝宝的变化····· 138

需要的营养····· 138

孕妈妈为什么不能多吃糖····· 139

### 第十七周

孕妈妈的变化····· 141

胎宝宝的变化····· 141

需要的营养····· 141





牛羊肉和猪肉的营养成分有什么不同·····	142
利用奶粉全面补充营养·····	142

## 第十八周

孕妈妈的变化·····	143
胎宝宝的变化·····	143
需要的营养·····	144
孕妈妈应摄入多少热能·····	144
只吃素能满足胎宝宝发育吗·····	144

## 第十九周

孕妈妈的变化·····	145
胎宝宝的变化·····	145
需要的营养·····	145
补充维生素C越多越好吗·····	146
怎样做到荤素搭配，粗细有秩·····	146

## 第二十周

孕妈妈的变化·····	147
胎宝宝的变化·····	147
需要的营养·····	147
孕妈妈忌多吃补品·····	148
孕妈妈为什么不能吃罐头食品·····	148

## 第二十一周

孕妈妈的变化·····	151
胎宝宝的变化·····	151
需要的营养·····	151
孕中期怎样补铁·····	151

## 第二十二周

孕妈妈的变化·····	152
胎宝宝的变化·····	152
需要的营养·····	152
孕中期怎样补碘·····	152

