



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹
● 亲亲乐读系列



孕产期 营养饮食一本通

国家“十五”科研攻关项目负责人
北京妇产医院主任医师
王琪/主编

妈妈吃得好，宝宝长得棒！

汉竹/编著



图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养饮食一本通 / 王琪主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2012.2

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 8709 - 2

I. ①孕… II. ①王… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营
养卫生—基本知识 IV. ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 226218 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

孕产期营养饮食一本通

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋
特邀 编 辑	邹玉华 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	100千字
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978 - 7 - 5345 - 8709 - 2
定 价	19.90元 (附赠孕期排毒蔬果汁挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·亲亲乐读系列

孕产期 营养饮食一本通

王琪 / 主编 汉竹 / 编著



短信发送 719702 至 15811008811,
获取附赠产后体操视频。



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹





前言

“想要个宝宝了，老妈不在身边，自己又什么都不懂，怎么办呢？”

“我本来就偏食，怀孕后胃口更不好了，怎样才能保证宝宝每天所需的营养呢？”

“怀孕了，还要上班，吃饭的问题怎么解决呢，怎么吃才能既保证卫生又营养全面呢？”

孕妈妈们不要着急，打开这本书，就能解除你孕期、产后的忧虑。本书根据孕产妇的饮食及营养素的要求，按照孕月的不同分别介绍了孕期饮食中需要注意的事项和常见病的食疗方法。更贴心地为“偏食孕妈妈”和“上班族孕妈妈”量身打造了“营养补偿方案”。不想下厨的孕妈妈也不用担心，本书专门请知名孕产专家推荐了制作简单、营养搭配丰富合理的孕产食谱，让妈妈吃得好，宝宝长得棒。

希望本书能为孕妈妈们答疑解惑，为您神奇而又美妙的孕期旅程保驾护航！

孕妈妈营养情况自测表

最科学的进补原则就是缺什么补什么。但是怎样才能知道自己是不是缺营养或者到底缺什么呢？孕妈妈可以根据自己的体重、胎儿的大小以及自身的一些症状进行判断。

孕期体重合理增长表

体重增加的“速度”	
前3个月	共增加1至2千克
4至6个月	每周增加0.35千克，约为4.2千克
7至10个月	每周增加0.5千克，约为8千克
体重增加的“重量”	
怀孕前体重正常者	11.5至16千克
怀孕前体重稍轻者	12至18千克
怀孕前体重较重者	7至12千克
平均增加体重	11.0至12.5千克

注：体重指数=体重(千克)/身高(米)的平方。体重指数<18.5为体重过轻，体重指数在18.5~23.9之间为正常体重，体重指数在24~27.9之间为超重，体重指数>28为肥胖。

前3个月若体重增加不够，看看是否有失眠或厌食——如果一切正常，就不必为体重增加不足而担心。

若体重增加过多，要小心可能患有妊娠糖尿病或妊娠高血压。若体重增加过少，又会因营养不足而影响胎儿的正常发育。

宫高和腹围的标准

妊娠周数		下限(厘米)	上限(厘米)	标准(厘米)
宫高	满20周	15.3	21.4	18
	满24周	22	25.1	24
	满28周	22.4	29	26
	满32周	25.3	32	29
	满36周	29.8	34.5	32
	满40周	30	34	23
腹围	满20周	76	89	82
	满24周	80	91	85
	满28周	82	94	87
	满32周	84	95	89
	满36周	86	98	92
	满40周	89	100	94

注：如果连续2周宫高没有出现变化，孕妈妈要及时去医院进行相关检查。宫高和腹围低于正常范围，胎宝宝可能发育迟缓，此时孕妈妈应适当加强营养。宫高和腹围高于正常范围，孕妈妈要注意控制营养摄入，增加运动。如果产前1周内测量宫高+腹围≥140厘米者，巨大儿的可能性会更大。

根据症状分析孕妈妈的营养情况

下面提到的一些症状，如果孕妈妈经常遇到，每 1 种可以得到 1 分。很多症状出现的频率都可能超过 1 次，因为这些症状是由多种营养素缺乏引起的。如果孕妈妈出现了加粗标明的任何一种症状，则得 2 分。每种营养素对应的最高分值为 10 分，将孕妈妈所得到的分值记录在下面的括号内。

营养素检测问卷：

维生素 A	维生素 D	维生素 E	维生素 C	维生素 B ₁	维生素 B ₂
口腔溃疡 夜视能力欠佳 痤疮 频繁感冒或感染 皮肤薄、干燥 有头皮屑 鹅口疮或膀胱炎 腹泻	关节炎和骨质疏松 背部疼痛 龋齿 脱发 肌肉抽搐、痉挛 关节疼痛或僵硬 骨质脆弱	性欲低下 轻微锻炼便筋疲力尽 容易发生皮下出血 静脉曲张 皮肤缺乏弹性 肌肉缺乏韧性 伤口愈合缓慢 不易受孕	经常感冒 缺乏精力 经常被感染 牙龈出血或过敏 容易发生皮下出血 流鼻血 伤口愈合缓慢 皮肤出现红疹	脚气病 肌肉松弛 眼睛疼痛 易怒 注意力不集中 手、脚部刺痛 记忆力差 胃痛 便秘 心跳快速	眼睛充血、灼痛或沙眼 对亮光敏感 舌头疼痛 白内障 头发过干或过油 湿疹或皮炎 指甲开裂 嘴唇干裂
得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()

维生素 B ₁₂	叶酸	α - 亚麻酸	铁	钙	锌
头发状况不良 湿疹或皮炎 口腔对热或冷过度敏感 易怒 焦虑或紧张 缺乏精力 便秘 肌肉松弛或疼痛 肤色苍白	湿疹 嘴唇干裂 少白头 焦虑或紧张 记忆力差 缺乏精力 抑郁 食欲不振 胃痛	皮肤干燥或有湿疹 头发干燥或有头皮屑 有炎症，如关节炎 过度口渴或出汗 水分滞留 经常感染 记忆力差 高血压或高血脂 经前综合征或乳房疼痛	肤色苍白 舌头疼痛 疲劳或情绪低落 食欲不振或恶心 经血过多或失血	抽筋或痉挛 失眠或神经过敏 关节疼痛或关节炎 龋齿 高血压	味觉或嗅觉减退 两个以上的甲有白斑 经常发生感染 有伸张纹 痤疮或油性皮肤
得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()	得分 ()

孕妈妈在现有得分的基础上还要根据具体的营养素情况加上一定分值，才是最终得分：

维生素 D+1 维生素 B₁₂+2 叶酸 +2 α - 亚麻酸 +2 钙 +2 锌 +2

根据这个原则计算每一种营养素的总分值。营养素所得的分值越高，说明孕妈妈对这种营养素的需求越大，就应该增加这种营养素的补充量。

目录



第一章

孕前营养必不可少.....15

备孕女性饮食原则.....16

备孕女性必需营养素.....17

备孕男性必需营养素.....19

必须改变的不良习惯.....20

孕前排毒饮食方案.....21

孕前没注意营养, 孕后怎么补.....21

第二章

孕10月同步营养与饮食指导.....23

孕1月.....24

孕妈妈: 还未察觉.....24

胎宝宝: 还是个小胚芽.....24

妈妈宝宝营养情况速查.....24

孕1月必需营养素.....25

孕1月营养饮食全方案.....25

香菇油菜.....26

甜椒牛肉丝.....27

孕1月饮食禁忌.....27

孕2月.....28

孕妈妈: 出现妊娠反应.....28

胎宝宝: 忙碌的发育.....28

妈妈宝宝营养情况速查.....28

孕2月必需营养素.....29

孕2月营养饮食全方案.....29

燕麦南瓜粥.....30

棒骨海带汤.....31

孕2月饮食禁忌.....31

孕3月.....32

孕妈妈: 妊娠反应更激烈了.....32

胎宝宝: 有性别了.....32

妈妈宝宝营养情况速查.....32

孕3月必需营养素.....33

孕3月营养饮食全方案.....33

蒜蓉茄子.....34

酸甜藕片.....35

孕3月饮食禁忌.....35

孕4月	36	孕7月营养饮食全方案	49
孕妈妈:胃口好多了	36	海米炒洋葱	50
胎宝宝:大脑迅速发育	36	木耳炒黄花	50
妈妈宝宝营养情况速查	36	大蒜鱼头豆腐汤	51
孕4月必需营养素	37	孕7月饮食禁忌	51
孕4月营养饮食全方案	37	孕8月	52
抓炒鱼片	38	孕妈妈:行动越来越吃力	52
酸奶布丁	38	胎宝宝:就要倒过来了	52
虾仁西葫芦	39	妈妈宝宝营养情况速查	52
孕4月饮食禁忌	39	孕8月必需营养素	53
孕5月	40	孕8月营养饮食全方案	53
孕妈妈:感受到胎动啦	40	山药五彩虾仁	54
胎宝宝:能听到声音了	40	蜜汁南瓜	55
妈妈宝宝营养情况速查	40	孕8月饮食禁忌	55
孕5月必需营养素	41	孕9月	56
孕5月营养饮食全方案	41	孕妈妈:最困难的时刻开始了	56
蒜蓉空心菜	42	胎宝宝:更像个小婴儿	56
木耳娃娃菜	42	妈妈宝宝营养情况速查	56
芝麻圆白菜	43	孕9月必需营养素	57
孕5月饮食禁忌	43	孕9月营养饮食全方案	57
孕6月	44	蘑菇炒青菜	58
孕妈妈:更性感了	44	花生红薯汤	59
胎宝宝:游来游去	44	孕9月饮食禁忌	59
妈妈宝宝营养情况速查	44	孕10月	60
孕6月必需营养素	45	孕妈妈:进入分娩状态	60
孕6月营养饮食全方案	45	胎宝宝:成熟了	60
五仁糯米粥	46	妈妈宝宝营养情况速查	60
干煎带鱼	47	孕10月必需营养素	61
孕6月饮食禁忌	47	孕10月营养饮食全方案	61
孕7月	48	木瓜炖牛排	62
孕妈妈:睡眠变差了	48	鲶鱼炖豆腐	62
胎宝宝:像个小老头	48	茭白炒鸡蛋	63
妈妈宝宝营养情况速查	48	孕10月饮食禁忌	63
孕7月必需的营养素	49		

第三章 孕妈妈必需的 20种关键营养素65

蛋白质——人体结构的“主角”.....66	维生素 D——骨骼生长促进剂.....74
虾仁豆腐.....66	姜汁撞奶.....74
脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养.....67	维生素 E——胎宝宝的健康使者.....75
鸭肉冬瓜汤.....67	豆腐油菜心.....75
叶酸——预防畸形和缺陷儿.....68	钙——胎宝宝骨骼发育“密码”.....76
鲜虾芦笋.....68	奶酪烤鸡翅.....76
维生素 A——视力和皮肤的保护神.....69	铁——拒绝妊娠贫血.....77
胡萝卜牛肉丝.....69	牛肉炒菠菜.....77
维生素 B ₁ ——神经功能的重要助手.....70	碘——胎宝宝发育的动力.....78
豌豆鸡丝.....70	虾皮紫菜汤.....78
维生素 B ₂ ——避免胎宝宝发育迟缓.....71	锌——保障胎宝宝正常发育.....79
奶酪蛋汤.....71	肉蛋羹.....79
维生素 B ₁₂ ——具有造血功能的维生素.....72	α -亚麻酸——提高胎宝宝的智力.....80
青蛤豆腐汤.....72	银耳核桃糖水.....80
维生素 C——非常娇弱的重要营养素.....73	DHA——不可缺少的“脑黄金”.....81
西红柿炖豆腐.....73	鳗鱼饭.....81
	卵磷脂——记忆力的好帮手.....82
	韭菜炒虾仁.....82
	碳水化合物——胎宝宝的热能站.....83
	早晚养胃粥.....83
	膳食纤维——肠胃的清道夫.....84
	银耳冬瓜汤.....84
	水——生命的源泉.....85
	小黄瓜汁.....85



第四章
孕适合孕妈妈的
24种明星食材

白萝卜——保障孕妈妈健康的“小人参” 88

 让孕妈妈远离感冒侵扰 88

 健胃消食、防治便秘 88

 促进胎宝宝视网膜发育 88

 最佳食用方法 88

 食用禁忌 88

 萝卜炖羊肉 88

丝瓜——健脑、安胎的佳品 89

 有助于胎宝宝大脑和心血管发育 89

 防辐射的绿色蔬菜 89

 预防痔疮和便秘 89

 最佳食用方法 89

 食用禁忌 89

 丝瓜虾仁 89

香菇——增加机体免疫力的“蘑菇皇后” 90

 增强孕妈妈抗病能力 90

 降血压、降血脂、降胆固醇 90

 膳食纤维补益肠胃 90

 最佳食用方法 90

 食用禁忌 90

 猪蹄瓜菇汤 90

西红柿——“吃掉”妊娠斑的高手 91

 改善食欲，促进消化 91

 抗氧化，防出血 91

 最佳食用方法 91

 食用禁忌 91

 西红柿炖牛腩 91

柠檬——止吐开胃的“益母果” 92

 化痰止咳，生津健脾 92

 提高身体免疫力 92

 美容祛斑，延缓衰老 92

 最佳食用方法 92

 食用禁忌 92

 凉调柠檬藕 92

香蕉——保护肠胃的“开心果” 93

 保护肠胃，润肠通便 93

 降低血压 93

 放松心情，抵抗抑郁 93

 最佳食用方法 93

 食用禁忌 93

 香蕉粥 93

红枣——孕妈妈的“天然维生素丸” 94

 补养身体，滋润气血 94

 补中益气，养血安神 94

 健脾益胃，防治呕吐 94

 最佳食用方法 94

 食用禁忌 94

 红枣黑豆炖鲤鱼 94

火龙果——水果中的补铁高手 95

 排毒养颜 95

 延缓衰老 95

 美容减肥 95

 最佳食用方法 95

 食用禁忌 95

 火龙果酸奶汁 95

苹果——缓解妊娠反应的“健康果” 96

 保持血糖稳定 96

 改善呼吸系统和肺功能 96

 润肠通便 96

 美容养颜 96

 最佳食用方法 96

 食用禁忌 96

 胡萝卜苹果汁 96

橙子——富含维生素 C 的“天然抗氧化剂” 97

 提高身体免疫力 97

 防治胆结石 97

 预防心脏病 97

 最佳食用方法 97

 食用禁忌 97

 橙子胡萝卜汁 97

鲫鱼——优质蛋白质的提供者 98

 温中补虚，强身健体 98

 健脾利湿，温中下气 98

 最佳食用方法 98

 食用禁忌 98

 鲫鱼汤 98

鲈鱼——预防妊娠水肿的安胎美食 99

 健脾补气 99

 安胎下奶 99

 健脑益智 99

 预防骨质疏松 99

最佳食用方法.....	99	鸡蛋——天然“营养库”.....	105
食用禁忌.....	99	健脑益智.....	105
清蒸鲈鱼.....	99	保护肝脏.....	105
虾——钙质的“矿藏”.....	100	延缓衰老.....	105
养阳补肾.....	100	美容健肤.....	105
补钙健脑.....	100	最佳食用方法.....	105
通乳益气.....	100	食用禁忌.....	105
最佳食用方法.....	100	苦瓜煎蛋.....	105
食用禁忌.....	100	玉米——粗粮中的“营养皇后”.....	106
油焖大虾.....	100	营养丰富.....	106
牛肉——供应优质蛋白质的“肉中骄子”.....	101	富含膳食纤维,防止血脂异常.....	106
生肌暖胃.....	101	坚固牙龈.....	106
增强免疫力.....	101	最佳食用方法.....	106
补血益气.....	101	食用禁忌.....	106
最佳食用方法.....	101	排骨玉米汤.....	106
食用禁忌.....	101	红薯——预防便秘的“高级保健品”.....	107
三丝牛肉.....	101	和血补中.....	107
鸡肉——高蛋白、低脂肪的健康食品.....	102	宽肠通便.....	107
增强体力,强壮身体.....	102	增强免疫功能.....	107
优质脂肪的来源.....	102	抗衰老,防止动脉硬化.....	107
鸡汤可预防感冒.....	102	最佳食用方法.....	107
最佳食用方法.....	102	食用禁忌.....	107
食用禁忌.....	102	红薯粥.....	107
板栗烧子鸡.....	102	小米——止吐、开胃、滋补样样行.....	108
牛奶——孕妈妈最理想的补钙“法宝”.....	103	止呕化滞.....	108
营养丰富,容易吸收.....	103	滋阴养血.....	108
美白肌肤,预防皱纹.....	103	益肾安胎.....	108
生津润肠.....	103	最佳食用方法.....	108
最佳食用方法.....	103	食用禁忌.....	108
食用禁忌.....	103	平菇小米粥.....	108
山药牛奶燕麦粥.....	103	豆浆——富含优质蛋白质的“植物奶”.....	109
酸奶——更易吸收的补钙饮品.....	104	补充蛋白质.....	109
营养丰富好吸收.....	104	消肿排湿.....	109
提高人体免疫力.....	104	排毒养颜.....	109
促消化增食欲.....	104	最佳食用方法.....	109
最佳食用方法.....	104	食用禁忌.....	109
食用禁忌.....	104	豆浆炖羊肉.....	109
酸奶银耳水果羹.....	104		



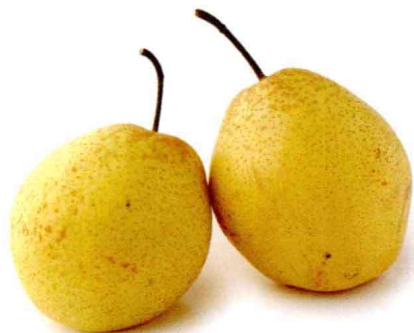
核桃——胎宝宝补脑的“大力士”	110
补虚强体	110
健脑防老	110
乌发养颜	110
净化血液	110
最佳食用方法	110
食用禁忌	110
香椿苗拌核桃仁	110
花生——改善营养不良的“长生果”	111
促进生长发育	111
抗老化防早衰	111
凝血止血	111
滋血通乳	111
最佳食用方法	111
食用禁忌	111
红枣花生粥	111



第五章 孕期常见不适 饮食调养方

孕期呕吐	114
食疗方推荐	115
姜汁米汤	115
橙子煎	115
西瓜汁	115
绿豆饮	115
枇杷饮	115
雪梨浆	115
牛奶韭菜末	115
生姜茶饮	115
孕期便秘	116
食疗方推荐	117
牛奶香蕉木瓜汁	117
无花果粥	117
核桃粥	117
芝麻粥	117
酥蜜粥	117
孕期胃胀气	118
食疗方推荐	119
米醋萝卜	119
糖拌萝卜丝	119
大丰收	119
妊娠贫血	120
食疗方推荐	121
牛奶粥	121
甜浆粥	121
芝麻粥	121
枸杞粥	121
红枣粥	121
妊娠水肿	122
食疗方推荐	123
大米绿豆猪肝粥	123
黑豆红糖水	123

鲤鱼木耳汤	123
鲤鱼冬瓜汤	123
冬瓜蜂蜜汁	123
腿抽筋	124
食疗方推荐	125
鸭血豆腐汤	125
奶汁烩生菜	125
银鱼豆芽	125
松仁海带	125
妊娠糖尿病	126
食疗方推荐	127
红烧鳊鱼	127
煮豆腐	127
土茯苓猪骨汤	127
妊娠高血压综合症	128
食疗方推荐	129
海带炒干丝	129
黄芪粥	129
罗布麻鸭块	129
山药枸杞黑鱼汤	129
妊娠纹	130
食疗方推荐	131
西红柿汁	131
炒西兰花	131
猕猴桃酸奶	131



第六章 产后常见不适的 食疗方

产后1~7天饮食调养方案	134
新妈妈的身体情况	134
营养饮食原则	134
重点营养	135
最适合的食物	135
饮食禁忌	136
1~7天推荐食谱	137
香油猪肝汤	137
生化汤	137
牛奶红枣粥	137
产后8~42天饮食调养方案	138
新妈妈的身体情况	138
营养饮食原则	138
重点营养	138
最适合的食物	139
饮食禁忌	140
8~42天推荐食谱	141
猪蹄茭白汤	141
十全大补鸡汤	141
产后出血	142
食疗方推荐	143
人参粥	143
红糖煮鸡蛋	143
生地益母汤	143
百合当归猪肉	143
参芪山药鸡	143
产后虚弱	144
食疗方推荐	144
桂圆羹	144
香油胡萝卜粥	144
米酒蒸鸡蛋	144
枸杞子粥	144

产后水肿	145
食疗方推荐	145
红小豆薏米姜汤	145
大豆鲤鱼汤	145
桂圆粥	145
产后恶露不尽	146
食疗方推荐	147
益母草煮鸡蛋	147
白糖藕汁	147
人参炖乌鸡	147
产后腹痛	148
食疗方推荐	149
黄芪党参炖母鸡	149
红糖姜饮	149
桃仁汤	149
黄瓜藤汤	149
产后便秘	150
食疗方推荐	151
芹菜茭白汤	151
油菜汁	151

茼蒿汤	151
蜂蜜芝麻糊	151
产后痛风	152
食疗方推荐	153
薏米炖鸡	153
薏米甜汤	153
羊肾枸杞粥	153

附录	154
偏食孕妈妈的营养补偿方案	154
上班族孕妈妈怎么吃	156
松仁鸡肉卷	157
紫菜包饭	157
孕妈妈禁忌食物黑名单	158





孕妈妈一生中最美好的时光，是肚子里的
宝宝带来的。



第一章 孕前营养必不可少

谁不想生一个健康漂亮的小宝宝呢！要想更好地实现这个愿望，孕妈妈的营养一定要跟得上，而且要保证均衡。这可不只是怀胎十月的任务，从孕前3个月开始，就应该为宝宝搭建一个充足的营养仓库了。