

凤凰生活
PHOENIX
LIFE

产后所囤下的肉，都是怀孕时种下的因
协和专家告诉你
怀孕+坐月子的营养补充方法

协和孕产期 营养同步全书

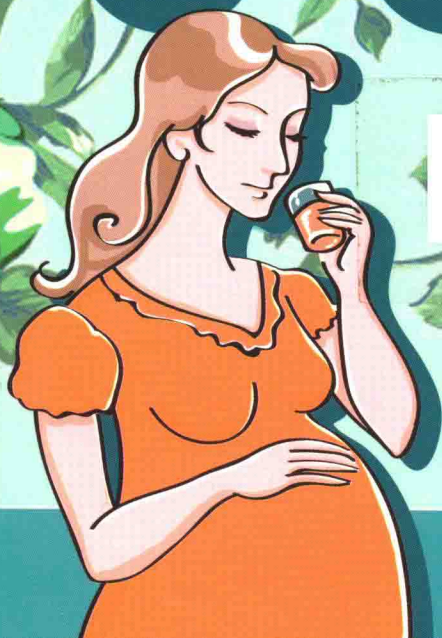
陈伟
编著

孕前的
营养储备

孕期10个月
的营养需求

产后分阶段
营养补充


孕产期不适
的饮食调理



江苏凤凰科学技术出版社

协和孕产期 营养同步全书

陈伟 编著

 江苏凤凰科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

协和孕产期营养同步全书 / 陈伟编著. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5537-6500-6

I. ①协… 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(2016)第132739号

协和孕产期营养同步全书

编 著 陈 伟
责任编辑 樊 明 倪 敏
助理编辑 沈惠仪
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
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 北京东方宝隆印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 20
字 数 200 000
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6500-6
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

CONTENTS

目录



第1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妈妈的乳汁来吸收营养。因此，孕妈妈吃要讲究方法，有时甚至要改变以往的饮食习惯，对新手爸妈来说，这是必备的知识。

Part1 孕期营养的重要性

孕妈妈的营养决定胎宝宝的智力	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宝宝	29

Part2 孕期体重的合理控制

引起食欲的因素	30
情绪和进食的关系	30
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
婴儿的智商和出生时的体重有关	35
孕妈妈体重的增加，是宝宝健康、聪明的保障	36
体重增加太多对孕妈妈的危害	36
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	38
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2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知识，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？

Part1 四大营养素

蛋白质	42
脂肪	42





碳水化合物	43
膳食纤维	44

Part2 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
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

Part3 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	52
铁的食物来源	52
铜	52
锌	52

第3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，哪些要忌食？哪些要多吃，哪些要少吃呢？各种食物对孕妈妈和胎宝宝具有怎样的作用呢？这都是孕期孕妈妈关注的营养问题。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！



Part1 孕妈妈的食物种类及食用注意事项

五谷类	54
蔬菜类	54
豆类及豆制品	55
水果类	55
肉类	56
鱼类	56
奶及奶制品	56
蛋类及蛋制品	57
坚果和植物种子	57
加工食品	58
糖类	58
盐	58
水	59
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
拥有良好的营养状态很容易	61





Part2 对孕妈妈有益的食物

大米

大米的营养成分	62
大米的功效	62



红薯

红薯的营养成分	63
红薯的功效	63

菜花

菜花的营养成分	64
菜花的功效	64

小米

小米的营养成分	65
小米的功效	65



虾

虾的营养成分	65
虾的功效	65

黑米

黑米的营养成分	66
黑米的功效	66

芝麻

芝麻的营养成分	67
芝麻的功效	67

芹菜

芹菜的营养成分	68
芹菜的功效	68

豆腐

豆腐的营养成分	68
豆腐的功效	69

鱿鱼

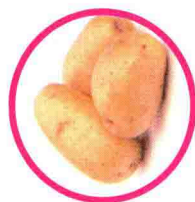
鱿鱼的营养成分	69
鱿鱼的功效	69

花生

花生的营养成分	70
花生的功效	70



土豆	
土豆的营养成分	70
土豆的功效	70
菠菜	
菠菜的营养成分	71
菠菜的功效	71
苹果	
苹果的营养成分	72
苹果的功效	72
鲫鱼	
鲫鱼的营养成分	72
鲫鱼的功效	72
猕猴桃	
猕猴桃的营养成分	73
猕猴桃的功效	73
冬瓜	
冬瓜的营养成分	74
冬瓜的功效	74
鲤鱼	
鲤鱼的营养成分	74
鲤鱼的功效	74
山药	
山药的营养成分	75
山药的功效	75
玉米	
玉米的营养成分	76
玉米的功效	76
油菜	
油菜的营养成分	76
油菜的功效	76
白菜	
白菜的营养成分	78
白菜的功效	78
动物肝脏	
动物肝脏的营养成分	78
动物肝脏的功效	78



Part3 对胎宝宝有益的食物



橘子	
橘子的营养成分	80
橘子的功效	80
葡萄	
葡萄的营养成分	81
葡萄的功效	81
香蕉	
香蕉的营养成分	81
香蕉的功效	82
白萝卜	
白萝卜的营养成分	82
白萝卜的功效	82
黄豆	
黄豆的营养成分	83
黄豆的功效	83
黑木耳	
黑木耳的营养成分	84
黑木耳的功效	84
核桃	
核桃的营养成分	84
核桃的功效	84
海鱼	
海鱼的营养成分	85
海鱼的功效	85
莴笋	
莴笋的营养成分	86
莴笋的功效	86
西红柿	
西红柿的营养成分	86
西红柿的功效	86
胡萝卜	
胡萝卜的营养成分	87



胡萝卜的功效	87
牛奶	
牛奶的营养成分	88
牛奶的功效	88

第4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。如果你在准备怀宝宝之前，没有适当补充身体中缺乏的营养素，就容易出现营养缺乏，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，懂得适时调整饮食，以便满足自身和胎宝宝的营养需求。

Part1 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

Part2 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	94
有益于精子健康的饮食习惯	94



第5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：每一天，你都要保证吃得好、睡得香！

Part1 孕早期的营养原则

孕早期营养需求有什么特点	96
保证全面合理的营养	96
适当增加热量摄入	96
保证蛋白质的供给	96
确保矿物质的供给	97
确保B族维生素的供给	97
孕早期怎样安排膳食	97
远离易引起流产的食物	98
不要喝酒精饮料	98
孕妈妈为什么要慎喝咖啡	98

Part2 第1周

孕妈妈的变化	99
胎宝宝的变化	99
需要的营养	100

Part3 第2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

Part4 第3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

Part5 第4周

孕妈妈的变化	105
胎宝宝的变化	105
需要的营养	105

Part6 第5周

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

Part7 第6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

Part8 第7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





Part9 第8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

Part10 第9周

孕妈妈的变化	118
胎宝宝的变化	118
需要的营养	118
饮水充足的重要性	119

Part11 第10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

Part12 第11周

孕妈妈的变化	122
胎宝宝的变化	122
需要的营养	122
怀孕期间必须避免食用的食物有哪些	123

Part13 第12周

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

第6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？”进入孕中期以后，你的确需要根据胎宝宝的变化适当调节饮食，只有这样，才能让宝宝发育得更健康，长得更结实。

Part1 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

Part2 第13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

Part3 第14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
怎样合理摄入肉食和谷物	135

Part4 第15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

Part5 第16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



Part6 第17周

孕妈妈的变化	141
胎宝宝的变化	141
需要的营养	141
牛肉、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



Part7 第18周

孕妈妈的变化	143
胎宝宝的变化	143
需要的营养	143
孕早期应摄入多少热量	144
只吃素食能满足胎宝宝的发育需求吗	144

Part8 第19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、粗细搭配	146

Part9 第20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	149

Part10 第21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



Part11 第22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	153
孕中期怎样合理补充肉类、谷类和蛋类	153

Part12 第23周

孕妈妈的变化	154
胎宝宝的变化	154
需要的营养	154
孕中期怎样补钙	155
孕中期怎样合理补充豆类	155
孕中期怎样合理补充水	155

Part13 第24周

孕妈妈的变化	156
胎宝宝的变化	156
需要的营养	156
吃西红柿可有效减轻妊娠斑吗	156
怎样应对孕中期食欲不振	157

