

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

孕产期

营养与食谱大全

北京协和医院妇产科主任医师
秦云华 编著



一个人的营养方案
两个人的健康保障

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕产期

秦云华◎编著

营养与食谱大全

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养与食谱大全 / 秦云华编著. -- 北京 :
新世界出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5104-2420-5

I. ①孕… II. ①秦… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250367号

孕产期营养与食谱大全

作 者: 秦云华
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/12
字 数: 200千字 印张: 15
版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-2420-5
定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638





前言

FOREWORD

妊娠期——一个女人最幸福的时光,不管是对即将降临的小天使还是对憧憬未来的准妈妈来说,都是至关重要的时期。也正是这样,许多事情也变得越来越重要,尤其是饮食问题。

经常有身边的朋友问我:“我的朋友怀孕了,想问问您怀孕期间吃什么更有营养,什么能吃,什么不能吃。”对于这个问题,我经常是话匣子一开,就刹不住闸。因为关于孕产期的营养与饮食能说的太多。

当准妈妈得知自己在孕育一个小生命的时候,除了激动和欣喜之外,总是免不了有几分忐忑不安:对十月孕期生活感到疑惑,担心可能发生麻烦和意外,更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。所有的关心和小心翼翼都不为过,“这个能不能吃?什么能吃?什么不能吃?”的问题就更是不足为奇,因为准妈妈吃下的每一样食物都关乎着两个人的身体健康与营养。面对准妈妈们的一次次询问,我越来越坚定一个决心——为准备怀孕和已经怀孕的女性朋友编写一本孕产期营养全书,将自己所知、所会都贡献出来。故此,有了这本书。

如何才能做到优生是每一位准爸妈都非常关心的问题,优生离不开营养的补给。这本书立足于优生,为准爸妈全面介绍了孕产期营养的方方面面。本书从开始备孕说起,为准爸妈梳理了孕前调理所需的营养物质和饮食调整需要,从而为孕育一个健康、聪明的冠军宝宝做好前期准备;接下来介绍的孕期 40 周的饮食营养是孕期生活的重中之重,也是本书的重点,它为准妈妈的每一周饮食提供全攻略,陪伴准妈妈的每一餐;针对最经常被问起的“什么能吃”的问题,本书在三四章中做了详细介绍,希望解决准妈妈对于孕期饮食的顾虑;随着宝宝的降临和孕期生活的结束,准妈妈升级为新妈妈并迎来了人生又一个重要的时期——月子期。是的,坐月子是每一位新妈妈的必修课,而月子期的营养更是不容忽视,本书除了为新妈妈推荐月子餐,还为产后出现不适症状的新妈妈提供了食疗帮助,希望为新妈妈的产后健康保驾护航。

最后,希望每一位女性都能健康、轻松地度过孕期和月子期,并祝愿天下的妈妈们更加健康、美丽!

秦华

2011 年 12 月

目录

CONTENTS

Part 1

孕前营养——帮您预约一个健康的聪明宝宝

营养与优生的关系.....	012
准爸爸所需的营养储备.....	013
准妈妈所需的营养储备.....	014
孕前宜吃食物全收集.....	016
阻碍准妈妈“好孕”的食物.....	018
孕前巧用食物排毒.....	019
不同体质准妈妈的孕前饮食调养方案	020
帮您提高孕力的助孕食谱.....	022



Part 2

不同孕期的饮食营养全攻略

甜蜜又辛苦的孕早期（孕1周~孕12周）

孕1周 科学合理地补营养.....	024
孕2周 培育健康的精子卵子.....	026
孕3周 好营养迎好“孕”.....	028
孕4周 按自己的口味吃.....	030
孕5周 用食物抵挡孕吐攻势.....	032
孕6周 孕吐妈妈也吃得营养健康.....	034
孕7周 促进食欲不是问题.....	036
孕8周 妈妈会吃,宝宝受益.....	038
孕9周 主食零食大点兵.....	040
孕10周 饮食多样化才好.....	042
孕11周 认真地吃,为我活跃的宝宝.....	044
孕12周 聪明吃鱼,吃鱼聪明.....	046

舒适而安宁的孕中期（孕13周~孕28周）

孕13周 适当“挑食”为健康.....	048
孕14周 矿物质依然少不了.....	050
孕15周 饮食要营养更要保健.....	052
孕16周 一人吃,两人补.....	054
孕17周 亲近防辐射的好食物.....	056
孕18周 适度进补,让宝宝的骨骼更强壮.....	058
孕19周 均衡地吃,均衡地补.....	060
孕20周 只增营养不增重.....	062
孕21周 饮食进补是主要途径.....	064
孕22周 美肤食物大搜索.....	066
孕23周 饮食健康调出好肠胃.....	068
孕24周 吃好三餐,远离不适.....	070





孕 25 周 绿色饮食,不重口味重品质	072
孕 26 周 为宝宝健脑补脑.....	074
孕 27 周 低脂高蛋白食物有益健康	076
孕 28 周 富铁食物是好宝贝	078

默默积蓄能量的孕晚期 (孕 29 周 ~ 孕 40 周)

孕 29 周 控制食欲,减少高热量食物	080
孕 30 周 易吸收的食物才真有营养	082
孕 31 周 偏食也有补救之道	084
孕 32 周 真会吃才能补营养又不超重	086
孕 33 周 应对胃灼热,饮食有窍门	088
孕 34 周 吃走妊娠纹.....	090
孕 35 周 食物多多要会挑.....	092
孕 36 周 吃得对,睡得好.....	094
孕 37 周 临分娩期要积蓄能量	096
孕 38 周 产前营养要会补.....	098
孕 39 周 产前产后,吃对吃好.....	100
孕 40 周 助产食物迎宝宝.....	102
附:准妈妈体重情况自测表	104

Part 3

准妈妈最需要的营养物质大全

蛋白质——有助胎宝宝大脑发育	106
脂肪——胎宝宝神经系统发育的必需品.....	107
碳水化合物——孕期热量的保证	108
DHA——孕期必补的“脑黄金”	109
α -亚麻酸——增强胎宝宝智力和视力的基础	110



叶酸——胎宝宝脑发育过程的“支柱”	111
维生素 A——有效预防胎宝宝畸形	112
维生素 B ₆ ——有效缓解孕吐	113
维生素 E——减少流产	114
钙——母子骨骼健康的保证	115
铁——预防缺铁性贫血	116
铜——维护胎宝宝大脑和神经细胞的发育	117
碘——促进能量代谢和大脑发育	118
锌——促进生长发育、增强免疫功能	119
镁——缓解孕期小腿抽筋	120
铬——预防妊娠糖尿病	121
β -胡萝卜素——呵护眼睛和皮肤健康	122
膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平	123
水——准妈妈时刻离不开	124

Part 4

准妈妈宜常吃的营养食材

白萝卜——加快胃肠蠕动,缓解腹胀、腹痛	126
土豆——缓解孕吐尴尬事	127
西红柿——既防辐射又美容	128
丝瓜——清热通便、有利于胎宝宝大脑发育	129
苦瓜——孕期开胃,产后减肥	130
鲫鱼——补虚通脉,利水消肿	131
鲈鱼——利尿消肿、治胎动不安	132
海带——缓解抽筋,有助胎宝宝发育	133
鸡肉——补充铁质、强筋美容	134
猪肝——吃出孕期好气色	135



鸭血——补铁、补维生素 C	136
鸡蛋——健脑养颜最佳品	137
玉米——益智健脑	138
红薯——预防便秘	139
小米——“滋补全才”	140
黑豆——强身健体又美容	141
红豆——利水消肿、补血养颜	142
牛奶——美白、安神不可少	143
酸奶——消毒养颜靓肤	144
豆浆——营养、排毒效果佳	145
红枣——补充维生素,养颜好帮手	146
猕猴桃——补充叶酸作用大	147
樱桃——光滑肌肤,增进食欲	148
苹果——补锌好帮手	149
橙子——健脾温胃、助消化、增食欲	150
黑芝麻——营养又美发	151
花生——防治妊娠高血压综合征的“长生果”	152

Part 5

孕期常见症状的对症食疗方

妊娠孕吐	154
孕期失眠	155
妊娠贫血	156
妊娠便秘	157
妊娠糖尿病	158
妊娠高血压综合征	159
妊娠水肿	160



Part 6

新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐

新妈妈产后的营养需求.....	162
产后饮食红黑榜	163
科学月子餐的七大讲究.....	164
产后第一周的月子餐——开胃为主	165
产后第二周的月子餐——补血为第一要务.....	166
产后第三周的月子餐——催奶好时机	167
产后第四周的月子餐——恢复体力,增强免疫力	168



Part 7

有效应对产后常见症状的药膳

产后恶露不绝	170
产后食欲不振	171
产后身体虚弱	172
产后乳汁不足	173
产后贫血	174
产后出血	175
产后便秘	176
产后水肿	177
产后多汗	178
产后失眠	179
产后养颜	180



Part 1

孕前营养

——帮您预约一个健康的聪明宝宝

准妈妈“怀胎十月”这段时间是宝宝一生中生长、发育最快的时期,胎宝宝所需的一切营养都需要母体的供给。准妈妈孕前的营养贮备状况,更是与宝宝的健康有着非常密切的关系,对于优生有很大作用。孕前准爸妈该如何通过饮食调理为孕育一个健康、聪明的宝宝做好准备呢?

营养与优生的关系

越来越多的家庭呈现出这样的模式：“4+2+1”，即“1”个孩子被“6”个家长的爱包围。这个“唯一”让如何优生变得越来越重要。

优生离不开营养，充足的营养是胎宝宝健康发育的基础。准妈妈“怀胎十月”这段时间是宝宝一生中生长、发育最快的时期。胎宝宝“寄生”在母体中，自己不能主动摄取外界的营养物质，所需的一切营养都需要母体的供给。准妈妈既要满足因自身代谢增强、血容量增多等而激增的对于营养的需要，还要保证供给胎儿生长发育所需的全部营养。

准妈妈孕前的营养储备状况，更是与宝宝的健康有着非常密切的关系，对于优生有很大影响。准妈妈孕前营养状况良好，新生儿的体重就会保持正常，身体会更加健康，而且在围生期也不易生病，甚至对今后宝宝的智力发育都会产生良好的影响。

1. 确保营养素既全面又充足

第一，应满足优质蛋白质食物如奶、蛋、肝、鱼和瘦肉的供应。

第二，水果和各种新鲜蔬菜是多种维生素和无机盐的丰富来源，应当尽量调剂品种，充分食用。

第三，主食应粗细粮合理搭配。

第四，每周还应食用1~2次含碘丰富的食物，如海带、海蜇、紫菜等。

一份较理想的准妈妈食谱，每天应包括牛奶250毫升、鸡蛋2个、瘦肉及动物内脏150克、豆制品100~150克、蔬菜500克、水果250克、糖15克、烹调用植物油20~25克。

2. 注意调节关键时期的膳食

妊娠3~9月是胎宝宝大脑发育的关键时期，准妈妈营养不良直接影响着胎宝宝脑组织与神经系统的发育。

妊娠7~9月是胎宝宝脑细胞和脂肪细胞增殖的“敏感期”，此期准妈妈要注意多摄入牛奶、蛋黄、肝、鱼、青菜等食品，使体内蛋白质、磷脂和维生素供应充足，这样既有利于胎儿脑细胞的增多，也有利于宝宝今后的智力发育；多吃核桃、芝麻、花生等含不



饱和脂肪酸丰富的食物，可减少宝宝患皮肤病的几率；多吃些含铁、维生素B₁₂、叶酸丰富的食物，如黑木耳、青菜以及豆豉等，可降低宝宝出生后患贫血的几率。

3. 通过饮食来矫正遗传的缺陷

宝宝的外貌与体型，主要取决于父母的遗传，但怀孕时期通过饮食来矫正某些遗传方面的不足，也是有可能的。例如在怀孕期间准妈妈多食用富含钙质和维生素D的食物，有助于促进宝宝的体格发育，有可能使个子增高；经常食用动物肝脏、芝麻及各种绿色蔬菜，使维生素A供应充足，有助于促进宝宝眼球的发育和毛发的生长；经常食用牛奶、水果、核桃等，对于生出皮肤细腻白嫩的漂亮宝宝非常有益。

准爸爸所需的营养储备



如今的准妈妈、准爸爸对自己和宝宝的健康要求越来越高,对该吃什么,不该吃什么,需要补充什么样的营养都非常有讲究。那么备孕期准爸爸需要哪些营养储备呢?

1. 优质蛋白质要充足

蛋白质是细胞的重要组成部分,也是生成精子的重要原材料,合理补充富含优质蛋白质的食物,有益于准爸爸提高精子的质量。

富含优质蛋白质的食物包括深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。海产品不仅污染程度低,还含有促进大脑发育和增进体质的DHA、EHA等营养素,对准爸爸十分有益。但也不能过量摄入。

2. 加强补充维生素

准爸爸要加强补充维生素,水果蔬菜中含有的大量维生素是生殖生理活动所必需的。一些含有高维生素的食物,对提高精子的质量有很大的帮助。如维生素A和维生素E都有延缓衰老、减慢性功能衰退的作用,还对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。

3. 矿物质和微量元素不可少

人体内的矿物质和微量元素对准爸爸的生育力具有重要的影响。如锌元素在体内可以调整免疫系统的功能,有益于改善精子的活动能力。如果准爸爸体内缺乏锌元素,会引起精子数量减少,畸形精子数量增加;硒会减少精子活动所需的能量来源,使精子的活动力下降。

含锌量较高的食物包括贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等;含硒量较高的食物包括海带、墨鱼、虾、紫菜等。

4. 不可忽视适量脂肪

胆固醇是合成性激素的重要原料,脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸,如果缺乏,不仅影响精子的生成,还可能引起性欲下降。准爸爸应适量进食脂肪。

肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇,适量摄入有利于性激素的合成。尽量少吃猪肉,可多选择鱼类、禽类食物,尤其是多吃深海鱼,深海鱼中含有的必需脂肪酸,参与了激素的产生和平衡,有益准爸爸生殖健康。



准妈妈所需的营养储备

1. 准备必需的营养素

微量元素对胎宝宝的生长发育十分重要,孕前体内微量元素储备不足容易发生孕期缺乏症。备孕期,准妈妈需要补充的营养素主要有钙、锌、铁、碘、叶酸、维生素等。

◇钙

孕前准妈妈钙量充足,宝宝出生后,较少出现夜惊、抽筋、出牙迟、烦躁及佝偻病等缺钙症状,准妈妈也能缓解小腿抽筋、腰腿酸痛、骨关节痛、浮肿等孕期不适,还可以预防骨质疏松。

◇锌

锌是人体新陈代谢不可缺少的酶的重要组成部分。锌缺乏可影响生长发育,并影响生殖系统的健康。孕前和孕期准妈妈缺乏锌,会直接影响到胎宝宝的脑部发育。准妈妈可多食如牡蛎、干贝、海带、黄豆、扁豆等含锌多的食物。

◇铁

铁是血红蛋白的重要成分,胎宝宝生长发育迅速,每天约吸收5毫克铁质,而整个孕期准妈妈血量会增加40%~60%,铁则相应地变得稀缺。

如果缺铁,易导致准妈妈孕中期和孕晚期贫血。铁在体内可储存4个月之久,在孕前3个月开始补铁很有好处。准妈妈平时应多吃一些含铁丰富的食物,例如动物肝脏、蛋黄、黑木耳、海带、芹菜、赤小豆等。

◇碘

碘堪称“智力营养素”。碘缺乏必然引起甲状腺激素减少,造成胎宝宝发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育,增加呆小病的发病风险。准妈妈可以多吃海带和紫菜,提前补充充足的碘元素,为日后培育健康宝宝做好准备。

◇叶酸

叶酸是一种B族维生素,它能降低心脏病、中风、癌症、糖尿病的发病率,而且能降低胎儿神经管畸形,例如无脊柱胎儿出现的几率。

准妈妈要多吃富含叶酸的食物,如动物的肝脏、深绿色蔬菜及豆类等;还应从孕前3个月开始,每天补充400微克叶酸,怀孕后要增加到600



微克,并可继续服用至整个孕期。

◇维生素

维生素不仅是人体生长发育所必需的营养元素,同时对于维持正常的生殖活动也起着非常重要的作用。对准妈妈而言,维生素缺乏可能导致流产、早产等。准妈妈要多食新鲜的蔬果、肉、蛋、奶、肝脏等富含各种维生素的食物。

2. 准备优质蛋白质

适当补充优质蛋白质有益于内分泌机能的协调和性功能的维持。另外,蛋白质的补充一定要适量,过量摄入容易破坏营养均衡,造成维生素等多种物质摄入不足,对受孕不利。

日常饮食调理方面应适量增加一些优质蛋白质,如鱼、禽、蛋、瘦肉、鹌鹑肉、黄鳝、虾类、大豆及其制品等。这些食物除了富含优质蛋白质,还含有较多的精氨酸,作为备孕食补,颇为有益。

3. 准备脂肪的供给

脂肪是机体热能的主要来源,所含脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质,增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。但动物脂肪摄入过多会对人体带来危害,必须适量、有选择性地补充。

准妈妈可以选择少吃猪肉,多食用一些鱼类、禽类食物,尤其是多吃深海鱼,深海鱼中含有的必需脂肪酸,有益准妈妈的健康。可以每月补充一次深海鱼,间隔 15 天补充一次禽类食物,同时这些脂肪应和蔬菜搭配食用。

4. 准备汤水、热量供应

首先要保证热能的充足供给。最好每天在供给正常成人需要的 2200 千卡的基础上,再加上 400 千卡,

以供给性生活的消耗,同时为受孕积蓄一部分能量,这样才能“精强卵壮”,为受孕和优生创造必要条件。

在保证热量的前提下,喝一些汤类对平衡准妈妈体内的内分泌环境有着非常重要的作用。但这些汤类应保证清淡,不要过于油腻。如喝豆浆有利于调节准妈妈雌激素和孕激素的水平保持正常,保持准妈妈孕前健康,让准妈妈用健康的身体迎接胚胎的形成。但豆浆不宜空腹喝。



孕前宜吃食物全收集



准爸爸和准妈妈在孕前一般都需要储备充足的叶酸、维生素、锌、铁、钙、碘、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素等供身体吸收,因此一旦发现自己缺少某些营养物质时就要及时补充,这样才能最优受孕和怀孕。

1. 富含叶酸的食物

叶酸广泛存在于各种绿叶蔬菜、核桃、花生、豆类、蛋及动物的肝、肾等内脏中。

富含叶酸的食物一览表

绿色蔬菜和菌类	莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、菜花、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等
新鲜水果	柑橘、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等
动物食品	动物的肝脏、肾脏,禽肉及蛋类,如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等
豆类坚果类食品	黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等
谷物类	大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等
食用油	核桃油

2. 富含维生素的食物

维生素是人体生长最基本的要素,它是维持人体正常生理功能所必需的一类化合物,也是需要量大的一类物质。如果缺少了维生素,即使其他营养素进到体内,也无法充分发挥作用。

富含维生素的食物一览表

维生素 A	胡萝卜、黄绿蔬菜、蛋类、黄色水果、菠菜、豌豆苗、红心甜薯、青椒、鱼肝油、动物肝脏、牛奶、奶制品
维生素 B ₁	豆类、糙米、牛奶、家禽、小麦胚芽、猪腿肉、花生、里脊肉、火腿、黑米、鸡肝等
维生素 B ₂	瘦肉、肝、蛋黄、糙米、小米、绿叶蔬菜
维生素 B ₃	动物肝脏、酵母、蛋黄、豆类
维生素 B ₅	酵母、动物的肝脏、肾脏、麦芽、糙米
维生素 B ₆	瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉
维生素 B ₁₂	肝、鱼、牛奶
维生素 C	卷心菜、花心菜等淡色蔬菜,辣椒、菠菜、芹菜等黄绿色蔬菜,柠檬、酸橙、猕猴桃、木瓜、草莓等水果
维生素 E	芝麻、核桃仁、莴苣、大豆、花生、核桃、瓜子、动物肝、蛋黄、奶油、玉米、黄绿色蔬菜、植物油
维生素 D	海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼肝油、乳酪、坚果、海产品