

300道营养美味餐

60多种常见孕产期营养问题答疑



联合推荐

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

腾讯儿童
KID.QQ.COM

孕产期营养 全程指导



YZLI 0890088608

YUNCHANQI
YINGYANG
QUANCHENGZHIDAO

权威·实用·易读
协和医院
主管营养师
20余年临床经验分享

孕期40周+产后6周，专业资深营养专家全程指导，让您安心享受完美孕产期 李 宁 © 主编

不适与疾病对症食疗，让准妈妈安享美味孕期

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养全程指导 / 李宁主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5127-0141-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第230891号

孕产期营养全程指导

作 者: 李 宁 主编

策划编辑: 赵延春

责任编辑: 赵延春

封面设计: 朱其林

版式设计: 刘碧微

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0141-0

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

ibaby
同步指导书系



孕产期营养 全程指导



李 宁◎主编



YZLI 0890088608

中国妇女出版社

前言



怀孕对女人来说是件幸福的事，但是责任也相当重大，不但要照顾好自己，还要照顾好腹中的另一个小生命——胎儿。所有的父母都希望自己的孩子拥有一个最棒的开始，因此，能否让自己轻轻松松地度过怀胎十月，能否让胎儿健康、聪明地长大，就成了准妈妈、准爸爸最关注的问题。

一方面，准妈妈的身体在孕产期会发生较大的变化，不仅体重增加，血容量也在增加，同时还可能因为身体变化，经历孕早期的孕吐、食欲不振，孕中期几乎无时不在的饥饿感，孕后期的痔疮、便秘等，所以，准妈妈的饮食讲究就变得多起来了。此外，胎宝宝正处于人生中第一个高速发育时期——他将在胎儿期发育完成大部分的功能器官和大脑，最终从一个细胞发育成一个可爱的小婴儿——这些都需要准妈妈通过饮食摄入充分的营养，来满足胎宝宝生长发育的需求。

可是准妈妈自己没有经验，从长辈处得到的有效指导也很有限，加之长辈的一些老传统未必科学，所以亟须一个帮手来提供全面、科学的饮食指导。

本着优生优育的宗旨，我们特别聘请了北京协和医院营养科的李宁大夫，为广大的读者朋友们主编了这本《孕产期营养全程指导》。

为了方便准妈妈能对照孕程进行营养调整，本书根据孕产期的进程，提供了各阶段的同步营养方案，包括营养重点和具体的饮食安排，即使是从未接触过营养知识的人，也可以按照书中提供的饮食方案，做出最适合准妈妈吃的美味的孕产期菜肴。具体来说，书中的亮点如下：

- 精心制订了结构合理的一日饮食方案，准妈妈可以按照此方案安排自己的每日饮食。
- 根据孕期每个月的营养需求重点，为准妈妈设计了系列菜谱，让准妈妈或家人可以烹调出最美味的营养菜肴。
- 在每道菜谱后提供经验分享，指出菜肴烹调过程中的一些要点。
- 贴心地为需要忌口的准妈妈提供了各种食谱，让准妈妈在孕产期也可以品尝心仪美味。
- 设立的《常见饮食与营养问答》栏目，可解决准妈妈在孕产期遇到的一些饮食疑惑。

最后，本书还介绍了一些孕产期常见疾病的饮食疗法，让准妈妈或家人可以在第一时间了解孕期生病时的饮食宜忌，以及对症的食物方法，既能尽量减轻准妈妈患病的痛苦，又能照顾到准妈妈的营养摄入，让准妈妈能轻轻松松地度过关键的孕产期。

希望这本书，能给所有准妈妈切实有效的指导，帮助准妈妈轻松度过孕产期，孕育出聪明、健康的宝宝。

目录 contents

PART 1

准备怀孕，在孕前调养好“内环境”

孕前营养常识与营养需求	012
孕前饮食习惯的调整	012
从孕前3个月开始补充叶酸	012
少食或不食会妨碍受孕的食物	013
男性要常吃的助孕食物	013
男性也要补充叶酸	013
保证血气两足	014
桂圆人参炖瘦肉/芡实莲子薏米排骨汤/沙参山楂粥/骨枣汤	
打造健康的卵子	016
红花糯米粥/黑豆豆浆/红糖姜茶/甲鱼汤	
储存量多质优的精子	018
鱼虾粥/爆人参山鸡片/熘炒黄花猪腰/黑豆炖羊肉	
排出体内积存的毒素	020
绿豆薏米粥/海带豆芽汤/韭菜炒鸡蛋/芹菜雪梨汁	
祛湿除热，通畅身体	022
冬瓜赤豆汤/白萝卜豆腐/鲜笋拌芹菜/清热祛湿汤	

孕前常见的营养疑问

Q1：太胖、太瘦不易受孕吗	024
Q2：工作餐怎样保证营养	024
Q3：停用避孕药后需要补充什么营养素	024

PART 2

孕1月，均衡饮食确保营养全面

胎儿的生长发育与母体变化	026
准妈妈身体变化	026
1~2周	026
胎儿3周	027
胎儿4周	027
营养需求	028
蛋白质、脂肪、碳水化合物	028
维生素	029
矿物质	030
准妈妈一日饮食方案	031
优质蛋白餐	032
雪花豆腐羹/牛奶炖豆腐/鸡肉卤饭/鱼粒虾仁/丝瓜瘦肉汤/百合炒鸡羹	
补钙餐	034
菠菜蛋卷/麻仁地瓜粥/时蔬牛骨汤/猪蹄炖海带/	

干贝炒蛋/鸡丝金针菇芦笋汤		
补铁餐	036	052
腰果鸡丁/鸭血豆腐汤/麻酱拌茄泥/木耳枣豆羹/南瓜牛腩饭/菠菜炒猪肝		牛奶香蕉芝麻糊/虾仁炒豆腐/青柠煎鳕鱼/黑木耳肉羹/蛎羹汤/芹菜炒羊肉
营养加餐	038	054
苹果黄瓜汁/油炸泡菜饭团/奶香麦片粥		海带炖豆腐/紫菜蛋花汤/金针鲜蛤煲
开胃点心	039	055
果酱甜包/坚果能量棒/酸奶水果		补维生素餐
常见饮食与营养问答	040	056
Q1: 营养补充是多多益善吗	040	五彩鸡丁/蛋丝色拉/什锦素菜
Q2: 职场准妈妈怎样让工作餐更营养	040	缓解孕吐餐
Q3: 素食的准妈妈如何保证营养需求	040	蛋醋止呕汤/香菜萝卜/姜丝甘蔗汁
Q4: 怎样吃才能让宝宝皮肤好	041	开胃餐
Q5: 孕期喝牛奶好还是喝酸奶好	041	蜂蜜水果粥/糖醋腌鸡翅/红白豆腐酸辣汤
Q6: 准妈妈轻微营养不足会影响胎宝宝吗	041	常见饮食与营养问答
Q7: 怎样避开生活中容易致畸的食物	042	Q1: 孕吐期如何保证营养
Q8: 准妈妈饮水需要注意什么	042	Q2: 孕吐期间需要补充营养素制剂吗
Q9: 孕期饮食卫生怎样保证	042	Q3: 所有孕期准妈妈都可以喝牛奶吗
		Q4: 准妈妈吃酸味食物需要注意什么
		Q5: 准妈妈吃辣味食物会影响宝宝吗
		Q6: 孕妇奶粉应该尽早饮用吗
		Q7: 哪些食物可以减轻早孕反应
		Q8: 可以用中药缓解孕吐和进补吗

PART 3

孕2月，妊娠反应期如何保证营养

胎儿的生长发育与母体变化	044
准妈妈身体变化	044
胎儿5周	044
胎儿6周	044
胎儿7周	045
胎儿8周	045
营养需求变化	046
蛋白质、脂肪、碳水化合物	046
维生素	047
矿物质	048
准妈妈一日饮食方案	049
优质蛋白餐	050
木耳炒肉丝/虾酱鸡扒/土豆饼/软炒鲜奶蛋清/蔬菜沙锅煲/鱿鱼松子	



PART 4

孕3月，合理搭配能促进营养吸收

胎儿的生长发育与母体变化	062
准妈妈身体变化	062
胎儿9周	062
胎儿10周	062
胎儿11周	063
胎儿12周	063
营养需求变化	064
蛋白质、脂肪、碳水化合物	064
维生素	065
矿物质	066
准妈妈一日饮食方案	067
优质蛋白餐	068
豌豆凉粉/毛豆烧肉/核桃牛奶饮/客家酿豆腐/家常臊子鱼/松仁玉米	
钙铁双补餐	070
香辣芹菜豆干丝/牛奶山药麦片粥/青椒炒鸡胗/豆芽鱼片/西红柿土豆汤/黑木耳豆腐汤	
补镁餐	072
花生芝麻糊/紫菜包饭/干烹虾仁	
补维生素餐	073
炒红薯泥/金针乌鸡汤/西红柿玉米鸡肝汤	
缓解孕吐餐	074
苹果汁/丁香梨/红枣生姜粥	
开胃餐	075
腰果彩椒炒猪腱/豆仁饭/糖醋黄瓜片	
常见饮食与营养问答	076
Q1：孕期吃水果有什么讲究吗	076
Q2：孕期使用调味品有讲究吗	076
Q3：怎样预防弓形虫病	076
Q4：哪些食物容易导致流产	077
Q5：可以避免把过敏体质遗传给宝宝吗	077
Q6：准妈妈怎样预防过敏	077
Q7：怎样预防孕期便秘	078
Q8：吃什么可以让宝宝发质好	078

PART 5

孕4月，进入好胃口的孕中期

胎儿的生长发育与母体变化	080
准妈妈身体变化	080
胎儿13周	080
胎儿14周	080
胎儿15周	081
胎儿16周	081
营养需求变化	082
蛋白质、脂肪、碳水化合物	082
维生素	083
矿物质	084
准妈妈一日饮食方案	085
全面营养餐	086
核桃鸡丁/香椿蛋炒饭/猪蹄香菇炖豆腐/什锦沙拉/雪菜肉丝汤面/红薯炖排骨	
补铁餐	088
胡萝卜炒猪肝/肉末蒸蛋/丝瓜瘦肉汤/猪血菠菜汤/花生米炒芹菜/胡萝卜烧牛腩	
补钙餐	090
鸡蛋牡蛎煎饼/海带排骨汤/油爆青虾/绿豆鸡蛋汤/三鲜豆腐/牡蛎炒鸡蛋	
补碘餐	092
清蒸带鱼/紫菜豆腐羹/海蜇拌双椒	
补维生素餐	093
香干拌青芹/家常罗宋汤/鸭块白菜	
常见饮食与营养问答	094
Q1：孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗	094
Q2：偏爱吃甜食，会不会得糖尿病	094
Q3：孕期吃海鲜时需要注意什么	094
Q4：蔬菜生吃好还是熟吃好	095
Q5：哪些食物可以淡化妊娠斑	096
Q6：爱喝粥的准妈妈用什么煮粥好	096

PART 6

孕5月，注意控制体重增长幅度

胎儿的生长发育与母体变化 098

准妈妈身体变化 098

胎儿17周 098

胎儿18周 098

胎儿19周 099

胎儿20周 099

营养需求变化 100

蛋白质、脂肪、碳水化合物 100

维生素 101

矿物质 102

准妈妈一日饮食方案 103

益智餐 104

嫩豆腐鲫鱼羹/核桃芝麻糯米粥/双蛋煎鱼子/姜汁鱼头/香菇烧鲤鱼/腰果虾仁

补钙餐 106

海带炖鸡/虾皮紫菜汤/虾皮豆腐汤/咸蛋黄炒饭/排骨粥/蒜香柠檬虾

营养加餐 108

羊肉炖萝卜/玻璃肉/鸡肉粥/甜椒牛肉丝/五谷皮蛋瘦肉粥/老北京鸡肉卷

补维生素餐 110

凉拌菠菜/菊花胡萝卜汤/红烧玉米排骨

补铜餐 111

肉末炒豌豆/麻酱茼蒿/茼蒿猪肝鸡蛋汤

常见饮食与营养问答 112

Q1：适合准妈妈吃的零食有哪些 112

Q2：准妈妈补充营养易走进哪些误区 112

Q3：肚子没别人大，是不是营养没跟上 113

Q4：孕期吃肉有哪些宜忌 113

Q5：据说有些食物可以让人心情变好，是真的吗 114

Q6：怀孕后可以吃火锅吗 114

PART 7

孕6月，加强钙、铁的摄入

胎儿的生长发育与母体变化 116

准妈妈身体变化 116

胎儿21周 116

胎儿22周 116

胎儿23周 117

胎儿24周 117

营养需求变化 118

蛋白质、热量、脂肪 118

维生素 119

矿物质 120

准妈妈一日饮食方案 121

补铁餐 122

花生炖牛肉/小葱炒猪血/菠菜枸杞粥/莲子百合煨瘦肉/川冬菜炒鲜蚕豆/猪肝炒油菜

补钙餐 124

黄瓜木耳炒猪肝/奶酪鸡蛋汤/奶汁烩生菜/鸡丝金针菇芦笋汤/鲜贝蒸豆腐/奶油双珍

润肠通便餐 126

银芽鸡丝/蒜蓉空心菜/柿子椒炒玉米粒/香蕉菠





菜粥/肉末胡萝卜炒毛豆仁/山药蔬菜饼

失眠调理餐

128

熘苹果鱼片/百麦安神饮/柏子仁炖猪心

补B族维生素餐

129

拌西红柿黄瓜/炒木樨肉/青豆玉米胡萝卜丁

常见饮食与营养问答

130

Q1: 准妈妈补钙需要注意哪些问题

130

Q2: 怎样防治准妈妈患缺铁性贫血

130

Q3: 睡眠不佳的准妈妈该吃些什么

131

Q4: 睡前有什么饮食禁忌

131

Q5: 水肿应该如何进行饮食调理

132

Q6: 长胖了很多, 要不要控制饮食

132

花生米拌香干/香辣虾/黄豆海带鱼头汤/清蒸黄

花鱼/西红柿卷心菜牛肉/荸荠菜花虾羹

降糖降压餐

143

银鱼苋菜羹/糖醋银鱼豆芽/芦笋炒银耳/牛肉苦

瓜汤/凉瓜酸菜瘦肉汤/奶油玉米笋

补钙补铁餐

145

奶酪烤鸡翅/蟹肉烧豆腐/鲢鱼金针菇汤/香菇火

腿蒸鳕鱼/紫菜炒鸡蛋/豆腐山药猪血汤

补维生素餐

147

西红柿炒豆腐/口蘑烧茄子/红绿蔬菜烩

常见饮食与营养问答

148

Q1: 如何防止生出巨大儿

148

Q2: 容易水肿是因为吃盐太多吗

148

Q3: 患妊娠糖尿病的准妈妈该怎么吃

149

Q4: 患妊娠糖尿病的准妈妈如何配餐

149

Q5: 血压高的准妈妈该怎么吃

150

Q6: 如何从饮食上预防早产

150

Q7: 准妈妈挑食, 将来宝宝也会挑食吗

150

PART 8

孕7月, 用饮食调理孕期身体不适

胎儿的生长发育与母体变化

134

准妈妈身体变化

134

胎儿25周

134

胎儿26周

134

胎儿27周

135

胎儿28周

135

营养需求变化

136

蛋白质、碳水化合物、“脑黄金”

136

维生素、矿物质

137

准妈妈一日饮食方案

138

利水消肿餐

139

眉豆煲猪腩汤/红豆麦片粥/红烧冬瓜/木耳银芽

炒肉丝/莲子猪肚汤/赤豆鲤鱼

益智补脑餐

141

PART 9

孕8月, 少食多餐以缓解胃灼热

胎儿的生长发育与母体变化

152

准妈妈身体变化

152

胎儿29周

152

胎儿30周

152

胎儿31周

153

胎儿32周

153

营养需求变化

154

蛋白质、脂肪、碳水化合物

154

维生素	155	通便防痔餐	176
矿物质	156	红薯糙米粥/麻油茭白/香蕉薯泥/萝卜汤/奶油玉米笋/萝卜丝鲫鱼汤	
准妈妈一日饮食方案	157	补铁餐	178
补充能量餐	158	红绿皮蛋汤/红枣花生蜜/盐水鸡肝/木耳猪血汤/猪肝鲜笋粥/木耳炒莴苣丝	
西红柿烧牛肉/山药羊肉奶汤/红豆红糖核桃粥/鱼头木耳冬瓜汤/鸡汁玉米羹/鲫鱼猪血小米粥		补钙餐	180
缓解疲劳餐	160	糖醋蘸汁排骨/清蒸枸杞虾/腐竹炒油菜/枸杞黑芝麻粥/冬菇扒茼蒿/虾炒菜花	
山药香菇鸡/鸡汤鲜炒芦笋/丝瓜虾仁糙米粥/麦芽蜜枣瘦肉汤/荷兰豆炒牛里脊/白菜栗子香菇汤		改善胃灼热餐	182
补钙补铁餐	162	百合炖雪梨/薏仁绿豆老鸭汤/翡翠鸡羹	
鱼头炖豆腐/松子菠菜/腐竹海鲜粥/鲜虾蛋粥/五香鲤鱼/蜜橘鸡丁		补维生素餐	183
补维生素餐	164	猕猴桃香蕉汁/咖喱蔬菜鱼丸煲/多味蔬菜丝	
苦瓜炒肉/玉米排骨煲/红枣西米蛋粥		常见饮食与营养问答	184
补微量元素餐	165	Q1: 吃饭后老觉得胃有烧灼感, 怎么办	184
芝麻杏仁粥/芦笋炒肉丝/蜜汁栗子烧鸡		Q2: 准妈妈可以吃西瓜吗	184
常见饮食与营养问答	166	Q3: 吃粗粮能缓解便秘的症状吗	185
Q1: 准妈妈不宜吃哪些水果, 以防早产	166	Q4: 准妈妈喝酸奶对防痔疮有作用吗	185
Q2: 准妈妈上火怎么办	166	Q5: 胎儿偏小, 准妈妈要补什么	185
Q3: 准妈妈可以喝绿豆汤吗	166	Q6: 准妈妈饿的时候, 胎儿会不会饿	186
Q4: 哪些食物有利于胎儿大脑发育	167	Q7: 补充维生素C真的可以降低分娩危险吗	186
Q5: 准妈妈一天吃几个鸡蛋好	167		
Q6: 如何安排吃零食的时间	168		
Q7: 总感觉腹胀, 应该怎么吃呢	168		

PART 10

孕9月, 注重补充多种维生素

胎儿的生长发育与母体变化	170	胎儿的生长发育与母体变化	188
准妈妈身体变化	170	准妈妈身体变化	188
胎儿33周	170	胎儿37周	188
胎儿34周	170	胎儿38周	188
胎儿35周	171	胎儿39周	189
胎儿36周	171	胎儿40周	189
营养需求变化	172	营养需求变化	190
蛋白质、脂肪、碳水化合物	172	蛋白质、脂肪、碳水化合物	190
维生素	173	维生素、矿物质	191
矿物质	174	准妈妈一日饮食方案	192
准妈妈一日饮食方案	175	增强体力餐	193
		黄豆炖猪蹄/桃仁鸡丁/小米面茶/香葱鸡粥/鸡丝烩菠菜/土豆烧牛肉	
		补气血餐	195

PART 11

孕10月, 为分娩储备能量

猪肝拌黄瓜/洋参瘦肉汤/木耳红枣果味粥/菠菜黑木耳炒蛋/莲藕红枣章鱼猪手汤/红枣黑豆炖鲤鱼

静心安神餐 197

苹果玉米羹/莲藕排骨汤/蔬菜沙拉/香菇红枣蒸鸡/降燥安神秋梨膏/莲子香菇火腿汤

补钙餐 199

黄豆海带鱼头汤/山药芝麻粥/香蕉乳酪糊/香菇烧豆腐/松仁粉丝/什锦牛骨汤

补维生素餐 201

菠菜柳橙汁/桃仁拌莴苣/胡萝卜香橙汁

常见饮食与营养问答 202

- Q1: 准妈妈如何保证饮食均衡 202
Q2: 准妈妈临产前应该怎么做 202
Q3: 产前吃巧克力和鸡蛋会增强产力吗 203
Q4: 分娩前准妈妈喝些什么汤好 203
Q5: 吃什么可以增加产力, 让分娩更顺利 204
Q6: 剖腹产前后需要注意哪些饮食禁忌 204

PART 12

产后1~6周, 饮食兼顾哺乳和身体恢复

产后身体恢复 206

- 顺产后第一周 206
顺产后第二周 206
顺产后第三周 207
顺产后第四周 207
顺产后第五周 208
顺产后第六周 208
剖宫产后 208
剖宫产疤痕的恢复情况 209

营养需求变化 210

- 蛋白质、脂肪、碳水化合物 210
维生素、矿物质 211

新妈妈产后一日饮食方案 212

- 产后1~3天 212
产后3~30天 212

产后补血益气餐 213

当归大枣鸡/阿胶糯米粥/花生红枣莲藕汤/红豆

红枣乌鸡汤/山药红枣炖排骨/豆浆小米粥

通乳下奶餐 215

乌鸡香菇汤/当归鱼汤/花生卤猪蹄/鲫鱼炖木瓜/莴苣猪肉粥/银耳木瓜粥

塑身美体餐 217

菠菜玉米粥/豌豆炒虾仁/田七红枣炖鸡

产后饮食与营养问答 218

- Q1: 产妇坐月子时饮食有什么要求吗 218
Q2: 月子期间禁忌的食物有哪些 219
Q3: 产后必须喝生化汤吗 219
Q4: 怎样吃既不影响身体恢复又能减重呢 220
Q5: 脸上好多黄褐斑, 吃什么东西可以祛斑 220

PART 13

孕产期不适与疾病的饮食调养法

孕吐 222

白术鲫鱼粥/百合小米粥/生地黄粥

便秘 224

韭菜炒豆芽/红薯粥/魔芋爽口沙拉

水肿 226

玉米煲老鸭/荸荠鲜藕萝卜饮/排骨炖冬瓜

失眠 228

大枣莲子汤/金针菇排骨汤/百合冰糖蛋花汤

感冒 230

桑叶枇杷粥/姜丝萝卜饮/薏米扁豆粥

妊娠高血压 232

天麻鸭子/香菇荞麦粥/拌双耳

妊娠糖尿病 234

橙皮黄瓜片/胡萝卜洋葱熘鱼段/香脆银耳盅

恶露不尽 236

益母草煲鸡蛋/小米鸡蛋红糖粥/山楂红糖饮

附录

胎儿器官发育与所需营养素 238

常见食物热量高低分类 239

PART 1



准备怀孕，
在孕前调养好“内环境”



孕前营养常识与营养需求

女性在孕前补充营养很重要，其原因有二：一是如果营养不良，可导致不孕；二是在孕前营养不足，会导致怀孕后胎宝宝缺乏营养，从而影响胎宝宝的生长发育。

孕前饮食习惯的调整

女性的身体就是胎儿将来的生活环境，这个环境的好坏，决定着胎儿的发育状况。女性至少要从孕前1个月开始调整饮食习惯，但最好是在孕前3个月就着手调整。因为有些身体内积存的毒素或有害物质作用时间较长，且不易排出体外，从孕前3个月开始调整，可以较大程度上避免这类物质的影响。

建议准备怀孕的女性远离垃圾食品，像烧烤、油炸食物等。另外，烟酒、咖啡等更要远离。

固有的饮食习惯改变起来比较困难，不过想想将来活泼可爱的宝宝，你就有力量了。然后再想一想如果不改变饮食习惯，会造成什么严重后果，这也是一种敦促力量。

从孕前3个月开始补充叶酸

叶酸应该在怀孕前3个月开始补充。叶酸在体内存留时间比较短，所以需要每天都服用，适宜的量每天0.4毫克，一般用的都是斯利安叶酸片，1天1片即可。

补充叶酸时，尽量不要粗心漏服，但是如果漏服，也没必要加量补充，只需按照每天一片继续服用即可。

补叶酸千万不要过量，除了吃一些深绿色的、含有叶酸的蔬菜，只要补充1片斯利安叶酸片就好，千万不要想当然地认为多多益善，而擅自购买大剂量的叶酸片服用，因为叶酸过量同样会导致胎儿畸形。

服用叶酸最好一直持续到怀孕3个月后，这样才能最大程度地保证宝宝整个神经管发育的健全。在孕中期则可服用可不服用，没有特别要求。



孕前3个月开始服用叶酸片

少食或不食会妨碍受孕的食物

研究表明，摄入过量胡萝卜素食物的女性，怀孕成功的几率明显偏低，因为过量的胡萝卜素会影响卵巢黄体素合成，分泌量减少，从而导致无月经、不排卵或经期紊乱的现象，所以，建议准备怀孕的女性少吃含胡萝卜素高的食物。

有些食物会影响精子质量，如葵花子，其蛋白质部分含有抑制睾丸成分，能影响正常的生殖功能，增加不育的可能性，所以准备要宝宝的男性不要吃太多葵花子。大蒜有明显的杀灭精子的作用，男性也要少吃。

男性要常吃的助孕食物

含锌的食物：锌对激发精子的活力有独特的作用，在精子的成熟、运输，在女性身体中的移动和与卵子的结合过程中均出一份力，所以男性需要在孕育宝宝前适当补充锌，多吃含锌食物，如豆类、花生、小米、萝卜、大白菜、牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等。

含精氨酸的食物：精氨酸是精子形成的必需成分，并且也能够增强精子的活动能力，对男性的生殖系统正常功能维持有重要作用。含精氨酸丰富的食物有鳕鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、

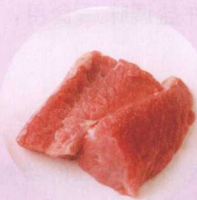
芝麻、花生仁、核桃等。多摄入富含蛋白质的食物，也可以补充精氨酸，因为蛋白质就是由多种氨基酸组成的，其中也包括精氨酸。优质的蛋白质包括牛奶、黄豆、鸡蛋、瘦肉等。

含维生素E的食物：维生素E被称为生育醇，由此可知其对生殖的价值。如果男性体内缺乏维生素E，对睾丸的伤害较大，自然也影响孕育宝宝。可以适当多吃些胚芽、全谷类、豆类、蛋、甘薯和绿叶蔬菜等补充维生素E。

男性也要补充叶酸

叶酸可以提高男性精子的质量，如果男性体内叶酸水平过低，精液的浓度会降低，精子的活动能力也会减弱，使受孕变得困难。叶酸还参与体内遗传物质DNA和RNA的合成。如果男性体内的叶酸水平缺乏严重，有可能使染色体出现断裂，从而增加畸形儿的概率。即使宝宝出生后不是畸形儿，成人后罹患严重疾病的危险性也会加大。所以，丈夫最好能跟妻子一起从孕前3个月就开始补充叶酸。

男性在平时的饮食中，不要太偏好于肉类，应适当吃些蔬菜，尤其是含叶酸较多的绿叶蔬菜。另外，最好每天也服用1片斯利安叶酸片。



牛肉



鸡蛋



花生

这些都是适合准备要宝宝的男性吃的食物



保证血气两足

准备怀孕的女性，如果是气虚、血虚或者淤血的体质，最好能提前半年开始着手改善，以便孕期能更轻松、更愉快地度过。

气虚体质：主要表现为免疫力较低，少气懒言，语声低微，乏力疲倦，常出虚汗、动则更甚等。调理重点是多吃补气的食品，如小米、粳米、糯米、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲑鱼、黄鱼、比目鱼等。

血虚体质：主要表现为面色苍白或枯黄、没有光泽，嘴唇、指甲缺少血色，头晕目眩，心悸失眠，手足麻木，月经量少或经期延后，甚至闭经等。调养重点是多吃含铁质的食物，如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、大豆及豆制品、红枣、葡萄、樱桃等。

淤血体质：主要表现为身体较瘦，肤色暗沉，或有斑点、唇色暗紫、眼眶暗黑、舌有紫色淤斑，还会有身体某部位的疼痛，如痛经。调理重点是多吃活血化瘀类的食物，如生姜、洋葱、大蒜、胡萝卜、黑木耳、茄子、荠菜、小麦、玉米、山楂、橘子、牛肉、猪肉、鸡肉等。



桂圆人参炖瘦肉

原料 桂圆20克，人参6克，枸杞15克，瘦猪肉150克

调料 盐少许

做法

1. 将猪肉洗净切块；龙眼肉、枸杞洗净；人参浸润后切薄片。
2. 将全部材料一同放入炖盅内，加入适量清水，用小火隔水炖至肉熟。
3. 最后可加入少许盐调味后食用，也可清淡食用。



功效说明

人参具有大补元气、养血的功效，与瘦肉炖服能去除其苦味。

芡实莲子薏米排骨汤

原料 排骨500克，芡实30克，莲子20克（去芯），薏米30克，陈皮5克，姜1片

调料 盐少许

做法

1.将芡实、莲子、薏米用清水浸泡2个小时后清洗；排骨剁成小块，入沸水锅中焯烫。

2.将排骨、芡实、莲子、薏米、陈皮和姜一同放入锅中，加适量清水。

3.大火烧开后，转小火炖2小时，最后加入少许盐调味即可。



功效说明

这道汤补气的同时还有补血的功效，还可以健脾胃、补肺肾，但是体内火大、大便干燥、血行不畅的女性，吃后会引起胸闷腹胀，所以不宜吃。



沙参山楂粥

原料 沙参、干山药、莲子、生山楂各20克，粳米50克

调料 白糖适量

做法

1.将山药切成小片，与莲子、生山楂、沙参一起加水泡透。

2.粳米淘洗干净，与除白糖以外的所有材料一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸后，转小火熬成粥。

3.加入白糖拌匀调味即可。



功效说明

有很好的活血化淤功效，并且可益气、健脾养胃、清心安神，对准备怀孕的女性很有益处。

骨枣汤

原料 脊骨300克，红枣8颗，生姜适量

调料 盐适量

做法

1.将脊骨洗净，捣碎；红枣洗净，泡开。

2.将脊骨、红枣、生姜一起放入瓦煲内，加适量清水，大火烧沸后，转小火烧2小时以上，汤浓之后，加少许盐调味即可。



功效说明

红枣是补血益气的佳品，与骨头搭配，益髓养血。