

之宝贝书系48

北京协和医院权威妇产专家倾情打造

孕产营养

万事通

科学的营养成就聪明宝宝与健康妈妈

北京协和医院副主任医师

马良坤 编著



 中国纺织出版社

之宝贝书系48

孕产营养

万事通

北京协和医院副主任医师 **马良坤** 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产营养万事通/马良坤编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.2

(之宝贝书系; 48)

ISBN 978-7-5064-6206-8

I. ①孕… II. ①马… 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 (2009) 第229877号

策划编辑: 尚 响 李彦芳 责任编辑: 安茂华
责任印制: 刘 强 装帧设计: 沈 琳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 22

字数: 250千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



序

作为女人，从怀孕的那一刻，就不再是独立的个体了。孕产营养虽是一个轻松的话题，却并不简单，它不仅关乎孕产妇的身体健康和产后恢复，还关系着胎儿的发育是否正常、头脑是否聪颖，甚至在很大程度上决定宝宝出生后的健康状况和智力水平。

孕产妇在重复一日三餐的同时，是否意识到落后的饮食观念和错误的营养搭配是健康的一大危害呢？鉴于此，本书从怀孕前至宝宝出生后，提供完整的营养方案，包括营养素的要求、食物搭配禁忌和营养食谱等，从饮食方面制定了相应的营养措施。值得强调的是，准备要宝宝的夫妻双方在孕前就应该加强营养，补充叶酸等营养素，有计划地调节饮食，使身体更健康，为怀孕做好准备。

此外，怀孕后的营养需求也不是一成不变的，孕妇应根据自己的健康状况、体重变化而全面、均衡地摄入营养素，为宝宝的生长发育创造良好的物质环境，使自身远离妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、贫血等疾病的困扰，使肌肉和阴道组织更有弹性，为产后恢复打下良好的基础。分娩后，产妇面临哺乳和身体恢复两个任务，同样要重视饮食营养，以便为宝宝提供源源不断的、质量优良的乳汁，加速产后伤口愈合，远离产褥感染、产后贫血、便秘等。

本书内容全面、详实，得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，设有专家提醒、孕产期常见病的辅助治疗食谱等，在为你迅速补充营养常识的同时，又手把手教你烹调美味佳肴，是温馨实用的孕产营养全书。

还犹豫什么？现在就开启你的美味营养之旅吧！



目录

Contents



第一章 孕妇的营养关系着胎儿的健康与智慧

宝宝的健康与智慧从孕期营养开始	20
饮食也是胎教的内容之一	21
孕期体重的合理控制	22
孕期减肥对胎儿不利	22
孕妇增加的体重与婴儿	23
体重增加太多对孕妇的危害	23
体重增加太少对孕妇的危害	24
体重增加的合理范围	24

第二章 孕前的营养准备不可忽视

孕前营养要点	26
苗条女性孕前营养攻略	26
孕前肥胖对孕妇也不利	26





孕前及时改善饮食	27
缺乏营养不容易受孕	27
孕前抽烟危害多	27
怀孕之前先检查	28
未准爸爸的营养准备也重要	28
未准爸爸也应该补叶酸	29
有益于精子健康的饮食习惯	29

第三章 孕期不可缺少的营养

三大营养素	34
蛋白质	34
脂肪	35
碳水化合物	36
矿物质	37





钙质	37
镁	39
碘	39
铁	40
铜	41
锌	42
维生素	43
维生素A	43
B族维生素	44
叶酸	44
维生素C	45
维生素D	46
维生素E	47
维生素K	48





第四章 对孕妇有益的食物

谷物	50
大米	50
玉米	51
小米	52
芝麻	53
蔬菜	54
红薯	54
土豆	55
山药	56
芹菜	57
萝卜	58
西兰花	59
油菜	59





冬瓜	60
莴笋	61
菠菜	62
白菜	63
豆类及乳制品	64
牛奶	64
豆腐	65
水产及肉类	66
肝脏	66
鲫鱼	67
鲤鱼	67
海鱼	68
鱿鱼	69
虾	70
海带	71





水果	72
猕猴桃	72
香蕉	73
苹果	74
干果	75
核桃	75
花生	76



第五章 孕早期营养与妈妈宝宝变化 (1~3个月)

孕早期营养需求特点	78
保证全面合理的营养	78
适当增加热量	78
保证优质蛋白质的供给	78
确保无机盐的供给	78
确保维生素的供给	79





孕早期的膳食安排 80

多吃易消化的大米、小米稀饭和面包等 80

多吃肉类、蛋类、豆类、水果 80

适当吃些零食 80

不要喝酒精饮料 80

怀孕第一个月（1~4周） 81

第一周 81

第二周 85

第三周 88

第四周 92

怀孕第二个月（5~8周） 95

第五周 95

第六周 99

第七周 103

第八周 107





怀孕第三个月（9~12周）	111
第九周	111
第十周	115
第十一周	118
第十二周	122



第六章 孕中期营养与妈妈宝宝变化（4~7个月）

孕中期营养需求特点	128
储备相应的脂肪	128
补充足够的蛋白质	128
储备热量	128
增加维生素的摄入量	128
多吃含矿物质丰富的食品	128
孕中期的膳食安排	129
多吃主食	129





适当补充植物油	129
多吃动物食品	129
烹调中要减少维生素的损失	129
少食多餐	129
怀孕第四个月 (13~16周)	130
第十三周	130
第十四周	133
第十五周	137
第十六周	140
怀孕第五个月 (17~20周)	144
第十七周	144
第十八周	148
第十九周	152
第二十周	155



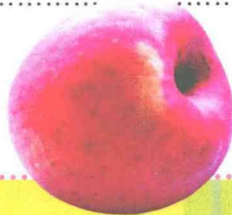


怀孕第六个月 (21~24周)	159
第二十一周	159
第二十二周	163
第二十三周	166
第二十四周	171
怀孕第七个月 (25~28周)	174
第二十五周	174
第二十六周	178
第二十七周	183
第二十八周	186



第七章 孕晚期营养与妈妈宝宝变化 (8~10个月)

孕晚期营养需求特点	192
摄入足量的钙	192





保证热量	192
补充足够的脂肪酸	192
合理补充维生素和蛋白质	192
孕晚期的膳食安排	193
少吃动物肝脏	193
多吃豆类蛋白质	193
保证植物油的摄入	193
适当控制饮食	193
怀孕第八个月 (29~32周)	194
第二十九周	194
第三十周	198
第三十一周	201
第三十二周	203
怀孕第九个月 (33~36周)	207





第三十三周	207
第三十四周	210
第三十五周	213
第三十六周	216



怀孕第十个月 (37 ~ 40周)	220
第三十七周	220
第三十八周	224
第三十九周	227
第四十周	230

第八章 月子期间的营养

月子里的饮食宜忌	234
月子里营养的重要性	234
月子里的营养特点	234





月子里的饮食要点 235

月子里的一日饮食参考 240

食谱 I 240

食谱 II 240

月子里的营养食谱 241

产后一周饮食 241

产后补钙饮食 241

产后补血饮食 242

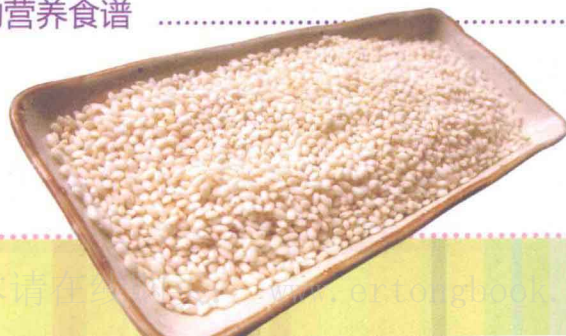
产后排恶露饮食 242

哺乳妈妈的营养关系着宝宝的健康与智慧 243

哺乳妈妈的营养 243

哺乳妈妈的饮食 244

哺乳妈妈的营养食谱 246



LET
CLOWN
DRESS