



中国优生科学协会科普倡导读物

根据卫生部2012《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》编写

孕产期营养饮食 百科全书

超值赠送
聪明宝宝胎教挂图

最适合中国家庭的科学孕育权威指导

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

孕产期营养饮食 百科全书

中国优生科学协会 主编



NLIC2970848660

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期营养饮食百科大全 / 中国优生科学协会主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0459- 6

I. ①孕… II. ①中… 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 (2012) 第 128110 号

孕产期营养饮食百科大全

作 者: 中国优生科学协会 主编

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

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: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 32.25

字 数: 460 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0459- 6

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

目录



营养常识篇

● 营养：生命的动力源泉

三大产能营养素 / 2

最经济的能量来源：碳水化合物 / 2

能量的主要储存形式：脂类 / 6

生命的物质基础：蛋白质 / 10

量微作用大的矿物质 / 14

骨骼的构成元素：钙 / 14

氧的携带者：铁 / 17

生长发育的催化剂：锌 / 19

促进智力发育：碘 / 21

生命活动不可或缺的维生素 / 23

抗干眼醇：维生素 A / 23

钙化醇：维生素 D / 25

生育醇：维生素 E / 26

B 族维生素 / 27

抗氧化的生力军：维生素 C / 32

仅次于氧的重要营养素：水 / 34

水的重要作用 / 34

最佳食物来源 / 36

● 食物：营养的最佳来源

谷类和薯类食物 / 37

谷类食物的非凡作用 / 37

谷类食物的合理食用 / 39

蔬菜 / 40

蔬菜的非凡作用 / 40

蔬菜的合理食用 / 40

水果 / 41

水果的非凡作用 / 41

吃水果的最佳时间 / 44

肉类、蛋类食物 / 45

肉类的非凡作用 / 45

肉类营养大比拼 / 46

蛋类食物的非凡作用 / 49

水产品 / 50

水产品的非凡作用 / 50

经济又营养的水产品 / 52

乳类食物 / 54

乳类食物的非凡作用 / 54

酸味奶≠酸奶 / 54

食用油脂和调料 / 56

食用油脂的选择 / 56

调味品的不同种类 / 58

孕前营养篇

生命从精卵结合开始

生命的接力棒：卵子 / 60

生命的接力棒：精子 / 61

精卵结合的必备条件 / 62

卵巢排出正常的卵子 / 62

有正常活动的精子 / 63

同房时间正确 / 63

同房频率适中 / 64

精子能与卵子相遇 / 64

铁：影响月经周期 / 73

锌：影响男性生殖能力 / 74

能量：为受孕提供动力 / 75

孕前饮食要点 / 77

营养关键在平衡 / 77

了解自己的营养状况 / 80

体重超标如何饮食 / 81

体重过轻如何饮食 / 82

消化不良女性的饮食原则 / 83

敏感体质女性的饮食原则 / 83

素食女性的饮食原则 / 83

多吃防辐射的食物 / 83

孕前营养影响成功受孕

孕前营养重点 / 67

叶酸：预防神经管畸形 / 67

蛋白质：制造精子、卵子 / 69

维生素：提高生育能力 / 71

孕前功能性食谱 / 86

蛋白质美食 / 86

维生素美食 / 90



微量元素美食 / 95

壮阳食疗方 / 103

孕前饮食禁忌 / 104

忌蛋白质摄入过量 / 104

忌过量服用维生素 E / 104

忌过量食用高糖食物 / 104

忌吃火腿肠和烤肉 / 105

忌用“浓汤宝” / 106

忌吃粉嫩的肉类制品 / 106

忌经常在外面就餐 / 107

优生不仅与营养有关

遗传是优生的基础 / 109

什么是遗传 / 109

遗传的信使：染色体 / 109

遗传特征的控制者：基因 / 110

遗传决定宝宝的性别 / 110

胎儿的性别能干预吗 / 111

遗传决定宝宝的相貌 / 113

遗传决定宝宝的血型 / 114

饮食习惯也会遗传 / 116

什么是遗传病 / 116

遗传病的主要类型 / 117

患遗传病能生育吗 / 118

遗传病可以预防吗 / 118

哪些夫妇需要做遗传咨询 / 120

近亲结婚不利于优生 / 121

取长补短，优者配优 / 123

选择最佳生育年龄 / 124

健康是优生的保证 / 127

孕前需要治愈的疾病 / 127

男性的健康也很重要 / 130

孕前做好防疫接种 / 131

做一次全面的孕前检查 / 132

运动有利于成功受孕 / 139

停止避孕3个月后再怀孕 / 140

流产、早产后不要急于再孕 / 141

剖宫产后2年后再次怀孕 / 141

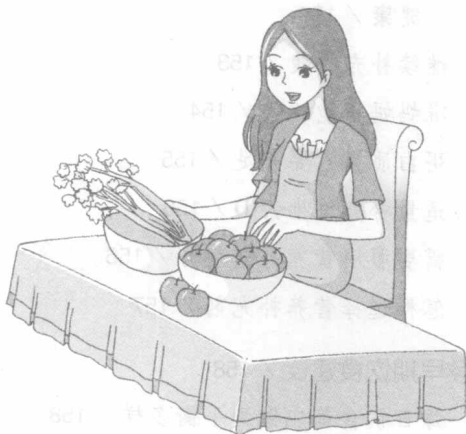
X光照射后不宜立即怀孕 / 142

孕前应戒烟、戒酒 / 142

不饲养小动物 / 143

孕前不宜穿紧身裤 / 144

男性不要洗桑拿浴 / 144





孕期营养篇

孕早期营养饮食

胎宝宝的生长发育 / 146

孕 1 月 / 146

孕 2 月 / 147

孕 3 月 / 148

准妈妈的身体变化 / 150

孕 1 月 / 150

孕 2 月 / 151

孕 3 月 / 151

孕早期营养重点 / 153

胎儿期营养状况影响宝宝一生的

健康 / 153

继续补充叶酸 / 153

准妈妈不能缺碘 / 154

蛋白质摄入要充足 / 155

适量补充维生素 D / 156

需要服用营养补充剂吗 / 156

怎样选择营养补充剂 / 157

孕早期饮食建议 / 158

每日饮食都应做到平衡多样 / 158

每日各类食物推荐量 / 159

每天都应吃 1 个鸡蛋 / 160

奶类在孕期不可缺少 / 162

鲜奶和奶粉哪种更好 / 163

每天都应吃些豆类食物 / 164

烹调用油要多样化 / 167

为什么怀孕偏爱吃酸 / 168

远离过敏食物 / 169

远离刺激性食物 / 169

鱼类：最佳健脑食品 / 169

有利于大脑发育的果类 / 171

有利于大脑发育的蔬菜 / 172

准妈妈应多吃糙米 / 173

准妈妈应多喝酸奶 / 173

喝水也要讲究方法 / 174

吃对水果更健康 / 175

坚果类食物不可少 / 178

准妈妈宜吃葵花子 / 179

孕早期常见营养问题 / 180

早孕反应强烈应补锌 / 180

早孕反应的饮食调理 / 180

孕早期功能性食谱 / 183

富含叶酸的营养美食 / 183

补碘美食推荐 / 185

增进食欲的开胃美食 / 188

美食轻松止孕吐 / 190

美食帮你防辐射 / 195

孕早期美味汤羹 / 197



孕早期保健计划 / 200

- 孕期检查好处多 / 200
- 进行第 1 次产检 / 201
- 妊娠剧吐要立即住院 / 202
- 暂时和性爱说“再见” / 203
- 腹痛和出血要警惕 / 204
- 自然流产的原因 / 205
- 出现先兆流产怎么办 / 207
- 常用的保胎方法有哪些 / 209
- 激素保胎应慎重 / 210
- 患了感冒怎么办 / 210
- 感染病毒了怎么办 / 211
- 远离霉菌，快乐怀孕 / 212
- 妊娠期间应慎重用药 / 213
- 避免不良生活追求 / 216
- 安排好家中的宠物 / 217
- 注意日常生活细节 / 218
- 尽量远离公共场所 / 220
- 家庭环境应整洁、安全 / 220
- 避免大气污染的危害 / 222
- 避免噪声对胎儿的危害 / 223
- 不要接受放射或 CT 检查 / 224
- 调离不适宜的工作岗位 / 224
- 不要长时间用手机 / 225
- 不要长时间看电视 / 226

孕中期营养饮食

胎宝宝的生长发育 / 227

- 孕 4 月 / 227
- 孕 5 月 / 228

孕 6 月 / 229

孕 7 月 / 230

准妈妈的身体变化 / 231

- 孕 4 月 / 231
- 孕 5 月 / 231
- 孕 6 月 / 233
- 孕 7 月 / 234

孕中期营养重点 / 235

- 适当增加能量的摄入 / 235
- 保证优质蛋白质的摄入 / 235
- 准妈妈要适量摄入糖 / 236
- 准妈妈要适量摄入脂肪 / 237
- 保证 DHA 的充足摄入 / 237
- 孕中期要特别注意补铁 / 237
- 继续补充钙和维生素 D / 239
- 孕中期也要注意补锌 / 241
- 孕中期应适量补锰 / 241
- 孕中期应适量补充维生素 A / 242

孕中期饮食建议 / 243

- 每日各类食物推荐量 / 243
- 增加奶类的摄入量 / 244
- 自己制作奶制品 / 245
- 不爱喝奶可以喝豆浆 / 248
- 多吃新鲜蔬菜 / 249
- 早餐谷类食物不可少 / 252
- 适当进食一些薯类食物 / 253
- 每周吃两次鸡肉 / 254
- 最好选择铁强化酱油 / 255
- 准妈妈宜吃柑橘类水果 / 255



喝骨头汤补钙不科学 / 256

进食动物肝脏要适量 / 256

孕中期常见营养问题 / 257

注意预防妊娠糖尿病 / 257

妊娠糖尿病的主要症状 / 257

血糖未超标也可能患糖尿病 / 258

妊娠合并糖尿病应该怎么吃 / 259

孕期筛查血糖升高说明什么 / 260

正常孕妇怎样控制血糖 / 261

糖尿病孕妇怎样控制血糖 / 262

妊娠高血压综合征饮食原则 / 263

芹菜可防治妊娠高血压 / 264

多吃纤维素缓解便秘 / 264

孕中期功能性食谱 / 265

美食帮你补充蛋白质 / 265

美食帮你补充 B 族维生素 / 276

美食帮你补充维生素 C / 278

美食帮你补充钙 / 281

美食帮你防贫血 / 287

美食帮你减色斑 / 294

美食帮你排毒素 / 296

孕中期美味汤羹 / 300

孕中期保健计划 / 303

每 4 周做一次产检 / 303

35 岁以上应进行产前筛查 / 306

有些情况应该做产前诊断 / 307

产前诊断 ≠ 产前筛查 / 308

染色体异常能继续妊娠吗 / 310

不要害怕 B 超检查 / 310

预防妊娠高血压综合征 / 311

了解和预防静脉曲张 / 313

阴道出血小心胎盘早剥 / 314

羊水过多或过少都不好 / 315

小方法缓解腰酸背痛 / 316

积极预防和应对下肢浮肿 / 317

要重视脚的保护 / 318

重拾性爱甜蜜 / 318

注意身体清洁 / 319

密切关注胎位的变化 / 320

孕晚期营养饮食

胎宝宝的生长发育 / 321

孕 8 月 / 321

孕 9 月 / 322

孕 10 月 / 323



准妈妈的身体变化 / 325

孕 8 月 / 325

孕 9 月 / 325

孕 10 月 / 326

孕晚期营养重点 / 327

铁的需求量达到高峰 / 327

增加蛋白质摄入量 / 327

对钙的需求量明显增加 / 327

孕晚期要适量补铜 / 328

补充点儿核黄素 / 328

注意补充维生素 K / 330

分娩时应及时补充能量 / 330

孕晚期饮食建议 / 332

怀孕 8 个月饮食要点 / 332

怀孕 9 个月饮食要点 / 332

怀孕 10 个月饮食要点 / 333

每日各类食物推荐量 / 333

主食应该粗细搭配 / 334

玉米：全身都是宝 / 336

一日三餐都应有蔬菜水果 / 336

防止蔬菜营养的流失 / 339

帮助消除水肿的蔬菜水果 / 340

准妈妈宜吃黄豆芽 / 340

准妈妈宜多吃萝卜 / 341

准妈妈宜吃苹果 / 341

准妈妈宜吃芒果 / 341

准妈妈宜吃梨 / 342

准妈妈可适量食用猕猴桃 / 342

准妈妈可适量食用柚子 / 342

控制烹调油的用量 / 343

孕晚期常见营养问题 / 344

准妈妈“烧心”怎么办 / 344

别让体重增长得太快 / 344

太胖应减少能量摄入 / 345

运动有利于控制体重 / 348

蜂蜜可改善睡眠 / 351

孕晚期功能性食谱 / 352

美食吃出聪明胎宝宝 / 352

美食帮你抗水肿 / 357

孕晚期美味汤羹 / 360

孕晚期保健计划 / 364

坚持定期产检 / 364

皮肤瘙痒是病吗 / 365

出现尿频尿急怎么办 / 366

出现手指麻木怎么办 / 366

假性宫缩别紧张 / 366

每日作息要有规律 / 367

美美地睡个好觉 / 368

别做危险动作 / 369

孕晚期不宜同房 / 370

不宜长途旅行 / 371

危急时必须立即去医院 / 372

选择合适的住院时机 / 374

自然分娩好处多 / 375

自然分娩四要素 / 376

剖宫产手术指征 / 378

分娩开始的信号 / 378

自然分娩的过程 / 379

剖宫产的过程 / 382

无痛分娩真的不痛吗 / 383

丈夫陪产有利于分娩 / 384

孕期饮食禁忌 / 385

忌常吃精制的食物 / 385

准妈妈忌吃螃蟹、甲鱼 / 385

准妈妈忌吃木耳菜 / 386

准妈妈不宜多吃黑木耳、山楂 / 386

准妈妈忌吃杏及杏仁 / 386

准妈妈忌喝米酒 / 386

准妈妈不宜多食罐头食品 / 386

准妈妈不宜进食人参和桂圆 / 387

准妈妈不宜多吃菠菜 / 387

准妈妈不宜多吃方便食品 / 387

准妈妈不宜多吃羊肉串、涮羊肉 / 387

准妈妈不宜多吃味精 / 388

忌吃发芽的马铃薯 / 388

忌滥服鱼肝油 / 389

忌用饮料代替白开水 / 389

忌大量喝咖啡 / 390

忌大量饮茶 / 391

忌主动或被动吸烟 / 391

忌孕期饮酒 / 392

忌过量食用辛辣食物 / 393

忌多吃油炸食物 / 393

忌生吃豆类食物 / 394

黄芪炖鸡不宜多吃 / 394

产后营养篇

产后营养需求

保证优质蛋白质的摄入 / 398

保证钙和铁的摄入 / 398

保证维生素的摄入 / 399

保证水分的摄入 / 399

哺乳妈妈营养需求 / 400

优质蛋白质 / 400

钙 / 400

铁 / 400

产后饮食建议

产后1周饮食要点 / 401

哺乳妈妈膳食原则 / 403

食物多样，不偏食 / 403

多吃蔬菜、水果 / 403

注意烹调方法 / 403

多摄取水分 / 404

不要刻意节食 / 404



按体质进补更科学 / 405

 阴血亏虚如何选择食物 / 405

 阴虚火旺如何选择食物 / 406

 阳气虚弱如何选择食物 / 406

月子里常用的滋补品 / 407

 鸡蛋 / 407

 红糖 / 408

 芝麻 / 408

 小米 / 408

 糯米粥 / 408

 母鸡炖汤 / 409

 猪蹄炖汤 / 409

适合产后吃的蔬菜 / 410

 莲藕 / 410

 黄花菜 / 410

 黄豆芽 / 410

 海带 / 410

 莴笋 / 410

适合产后吃的水果 / 411

 香蕉 / 411

 橘子 / 411

 山楂 / 411

 红枣 / 412

 桂圆 / 412

产后多吃鲤鱼有好处 / 413

产后可以服用人参吗 / 413

有些食物应尽量避免 / 414

 寒凉生冷食物 / 414

 辛辣温燥食物 / 414

 油炸食物、脂肪高的食物 / 415

 香烟和烟草 / 415

 刺激性饮品 / 415

 过量味精 / 415

 母鸡 / 416

产后不宜吃得太咸 / 416

● 产后常见营养问题

营养过偏、过剩 / 417

产妇需要吃保健品吗 / 418

产后贫血怎样补养 / 419

糖尿病产妇应注意哪些问题 / 420

● 产后功能性食谱

产后增乳验方 / 421

 小验方 / 421

 饮食疗法 / 421

产后增乳食谱 / 423

 猪蹄酸菜煲 / 423

 老鸡煲汤 / 423

 乌鸡白凤汤 / 423

 鸡蛋黄花汤 / 424

 鲜果酒酿荷包蛋 / 424

 鲤鱼催乳粥 / 425

 猪骨莲藕催乳汤 / 425

 木瓜炖鱼尾 / 425

 三色上汤丝 / 426

 通草烧青虾 / 426

山珍焖嘎鱼 / 427

玉笋烧前蹄 / 427

北菇烧小排 / 428

芙蓉鲫鱼 / 428

花生鸡爪汤 / 429

奶汤肚丝 / 429

花生大枣烧猪蹄 / 430

牛仔丸清汤 / 430

顺产营养美食 / 432

鸡汁银耳扒豆苗 / 432

芥菜煮鱼肚 / 432

蛎黄扒白菜 / 433

茭白猪蹄煲 / 433

五仁红糖小米粥 / 434

百合莲子粉 / 434

枝竹小肚汤 / 435

香葱胡萝卜 / 435

剖宫产营养美食 / 436

剖宫产术后注意事项 / 436

促进恢复的营养美食 / 437

产后康复强体食谱 / 441

当归母鸡汤 / 441

乌鸡鲜藕汤 / 441

爆炒猪肝 / 442

核桃鸭子 / 442

五圆鸡 / 443

产后贫血食疗方 / 444

当归生姜羊肉汤 / 444

枸杞猪骨汤 / 444

归参鳝鱼汤 / 445

二胶粳米粥 / 445

羊肝枣米粥 / 445

归芪蒸鸡 / 446

归参乳鸽 / 446

瘦肉阿胶汤 / 446

产后排恶露食谱 / 447

什么是恶露 / 447

什么是恶露异常 / 447

帮助排出恶露的中医食疗方 / 448

产后中暑食疗方 / 452

产后中暑的急救方法 / 452

如何预防产后中暑 / 452

产后中暑食疗方 / 453

产后出汗食疗方 / 454

小验方 / 454

饮食调理 / 454

产后身痛食疗方 / 457

小验方 / 457

饮食调理 / 457

产后头痛食疗方 / 459

小验方 / 459

饮食调理 / 459

产后尿潴留食疗方 / 460

什么是产后尿潴留 / 460

为什么会发生产后尿潴留 / 460

如何预防和治疗 / 461



- 中医小验方 / 462
- 中医食疗方 / 462
- 产后腹泻食疗方 / 464
 - 小验方 / 464
 - 饮食调理 / 464
- 产后便秘食疗方 / 465
 - 产后为什么容易便秘 / 465
 - 产后便秘是可以预防的 / 465
 - 中医小验方 / 465
 - 中医食疗方 / 466
- 产后乳腺炎食疗方 / 468
 - 为什么会发生产后乳腺炎 / 468
 - 正确哺乳, 预防产后乳腺炎 / 468
 - 中医小验方 / 469
 - 中医食疗方 / 470
- 产后乳冲食疗方 / 471
 - 人参芡实粥 / 471
 - 黄芪五味煎 / 472
 - 栀子石榴粥 / 472
- 产后血晕食疗方 / 473
 - 独参汤 / 473
 - 糯米葱粥 / 473
 - 归七山楂饮 / 474
 - 黄芪粥 / 474
- 五味子大枣人参汤 / 474
- 莲子粉粥 / 474
- 产后出血食疗方 / 475
 - 人参黄芪粥 / 477
 - 桃仁粳米粥 / 477
 - 当归肉桂粥 / 477
 - 茜草猪蹄汤 / 477
 - 人参大枣红糖汤 / 478
 - 三七炖鸡蛋 / 478
 - 参芪鸡 / 478
 - 补虚正气粥 / 479
 - 白术猪肚粥 / 479
 - 山栀败酱粥 / 479
 - 益母齿苋粥 / 480
 - 桂圆红枣粥 / 480
- 产后水肿食疗方 / 481
 - 龙眼肉粥 / 481
 - 龙眼生姜大枣汤 / 481
 - 大豆汤 / 482
- 产后脱发食疗方 / 483
 - 产后为什么容易脱发 / 483
 - 如何预防或减少产后脱发 / 484
 - 产后脱发食疗方 / 485

食品安全篇

吃，安全比营养更重要

小心食物中的反式脂肪酸 / 489

什么是反式脂肪酸 / 489

反式脂肪酸是有害的 / 489

学会发现反式脂肪酸 / 490

滥用抗生素问题非常严重 / 491

精挑细选远离有害物质 / 492

小心食品添加剂 / 493

食品添加剂大多对健康无益 / 493

避免摄入太多的食品添加剂 / 493

养成注意食品安全的习惯

我国现行的食品质量标准 / 496

什么是无公害食品 / 497

什么是绿色食品 / 497

如何识别绿色食品认证标志 / 497

查看标志是否过期 / 497

注意是否存在一标多用的情况 / 498

什么是有机食品 / 498

如何识别有机食品认证标志 / 499

什么是 QS 标志 / 499

如何识别食品标签 / 499

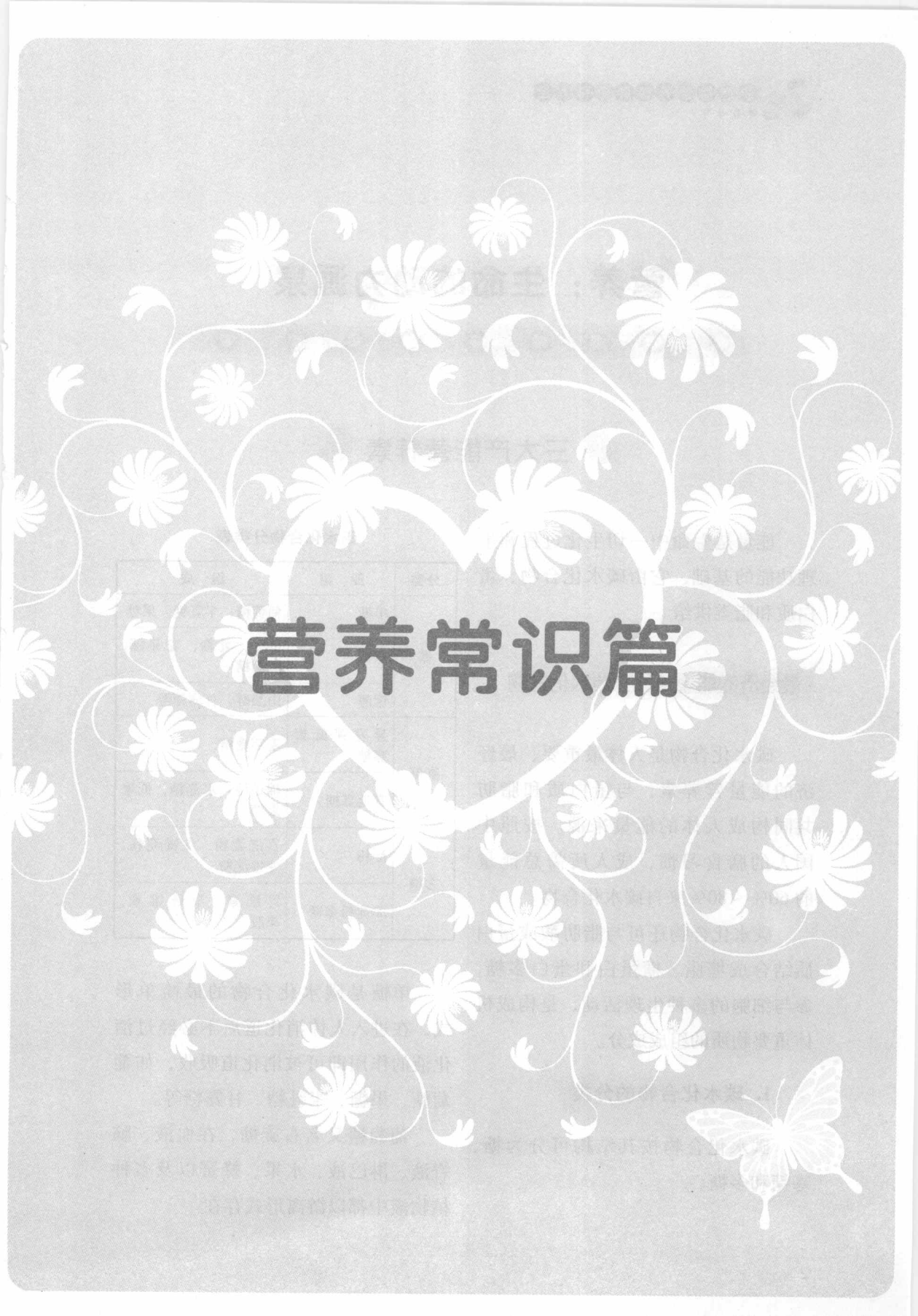
查看标签内容是否齐全 / 499

查看标签是否完整 / 500

查看进口食品的标签是否有中文

标识 / 500

什么是食品的卫生指标 / 500



营养常识篇

营养：生命的动力源泉

三大产能营养素

能量是生命中一切生化过程和生理功能的基础，它由碳水化合物、蛋白质和脂类供给。

最经济的能量来源：碳水化合物

碳水化合物是人体最重要、最经济的能量营养素，与蛋白质和脂肪共同构成人体的能量来源。按照中国人的膳食习惯，成人所需总能量的60%~80%来自碳水化合物。

碳水化合物还可与脂肪酸或蛋白质结合成糖脂、糖蛋白和蛋白多糖，参与细胞的多种生理活动，是构成机体重要物质的组成成分。

1. 碳水化合物的分类

碳水化合物按其结构可分为糖、寡糖和多糖。

碳水化合物分类表

分类	亚 组	组 成
糖	单糖	葡萄糖，半乳糖，果糖
	双糖	蔗糖，乳糖，麦芽糖，海藻糖
	糖醇	山梨醇，甘露糖醇
寡糖	异麦芽低聚寡糖	麦芽糖精
	其他寡糖	棉子糖，水苏糖，低聚果糖
多糖	淀粉	直链淀粉，支链淀粉，变性淀粉
	非淀粉多糖	纤维素，半纤维素，果胶

单糖是碳水化合物的最简单形式，在进入人体消化道后不必经过消化液的作用即可被消化道吸收，如葡萄糖、果糖、半乳糖、甘露糖等。

葡萄糖又名右旋糖，在血液、脑脊液、淋巴液、水果、蜂蜜以及多种植物液中都以游离形式存在。