

权威临床专家全程指导 让您百事皆通



孕产期 营养饮食 百事通

必须知道的
饮食细节

刘婷◎主编

**好妈妈用科学营养观
造就聪明健康好宝宝**

怀孕了该吃什么，不该吃什么
让您吃得明白，补得放心

 中国通信出版社



刘婷◎主编

孕产期 营养饮食 百事通

YUNCHANQI
YINGYANG YINSHI
BAISHITONG

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在孕产期,准妈妈是一人吃两人补,准妈妈摄取的营养直接关系到胎宝宝的健康。如果准妈妈摄取的营养不足或不均衡,那么胎宝宝的发育和成长就会受到影响。因此,准妈妈学会科学饮食很有必要。

本书不仅能帮助准妈妈正确认识各种营养素和食材,而且还介绍了孕期不同阶段的营养宜忌和营养食谱,能帮助准妈妈合理饮食、放心饮食。同时,本书还提供了关于孕期各种不适的饮食调理方案,从而更好地呵护准妈妈和胎宝宝的健康,吃出健康妈妈和聪明宝宝!

图书在版编目(CIP)数据

孕产期营养饮食百事通/刘婷主编. -- 北京:中国纺织出版社, 2014. 8

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9764-0

I. ①孕… II. ①刘… 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(2014)第054338号

策划编辑: 樊雅莉

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼

邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894

传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 28

字数: 275千字

定价: 38.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

P R E F A C E

在孕产期，准妈妈是一人吃两人补，准妈妈摄取的营养直接关系到胎宝宝的健康。因此，准妈妈科学饮食很有必要。

生一个健康可爱的小宝宝是每个准妈妈的心愿。那么，当女性准备怀孕时，该怎样摄取营养以调整身体？在怀孕不同阶段，该如何摄取营养？并且，在摄取营养时需要注意什么呢？在孕期不同阶段，如何给自己烹饪一道好吃、美味且营养的菜肴？另外，如果在孕期出现各种不适，准妈妈如何进行饮食调理呢？

本书为了指导准妈妈在孕产期的营养饮食，不仅对准妈妈所需的营养素作了基本的介绍，还对各类食材不同的特性、营养成分和食疗价值均进行了详尽说明。

另外，因为孕期不同的阶段对营养的摄入和需求不尽相同，为此，本书也为准妈妈提供了孕期饮食同步指导，让准妈妈正确地摄取营养。为了便于准妈妈实际操作，书中还为准妈妈配制了合适的营养餐。

此外，针对孕期准妈妈难免受孕吐、便秘、水肿、疲劳等不适困扰的问题，营养专家还提供了各种饮食调理方案，让准妈妈吃得舒服，“孕”得开心。

总之，本书通过指导孕产期的准妈妈合理、科学、放心地摄取营养，以期能使准妈妈顺利度过这一幸福围绕的特殊时期，同时孕育出健康而聪明的宝宝！

编 者

2014年3月于北京



目录

C O N T E N T S



PART I 早期合理饮食，从正确认识营养素开始

蛋白质：生命的基础 / 28

赖氨酸：合成人体激素、酶及抗体的原料.....	28	亮氨酸：提高生长激素产量.....	29
营养放大镜.....	28	营养放大镜.....	29
每日摄入量.....	28	每日摄入量.....	29
营养食物提醒.....	28	营养食物提醒.....	29

脂肪：大脑发育的必需营养 / 30

卵磷脂：有助提高胎宝宝智力.....	30	DHA：不可缺少的“脑黄金”.....	31
营养放大镜.....	30	营养放大镜.....	31
每日摄入量.....	30	每日摄入量.....	31
营养食物提醒.....	30	营养食物提醒.....	31

矿物质：胎宝宝健壮体格的保证 / 32

钙：促进胎宝宝骨骼成长·····	32	每日摄入量·····	34
营养放大镜·····	32	营养食物提醒·····	34
每日摄入量·····	32	铜：维护脑和神经细胞的发育·····	35
营养食物提醒·····	32	营养放大镜·····	35
铁：胎宝宝发育完全的保证·····	33	每日摄入量·····	35
营养放大镜·····	33	营养食物提醒·····	35
每日摄入量·····	33	碘：促进能量代谢和大脑发育·····	36
营养食物提醒·····	33	营养放大镜·····	36
锌：合成蛋白质的重要物质·····	34	每日摄入量·····	36
营养放大镜·····	34		

维生素：维持机体正常代谢的重要物质 / 37

叶酸：提高准妈妈的生理功能·····	37	营养放大镜·····	38
营养放大镜·····	37	每日摄入量·····	38
每日摄入量·····	37	营养食物提醒·····	38
营养食物提醒·····	37	维生素B ₁ ：帮助消化的营养素·····	39
维生素A：让胎宝宝正常发育的		营养放大镜·····	39
营养素·····	38	每日摄入量·····	39

营养食物提醒·····	39	维生素D：胎宝宝骨骼发育的必需元素·····	41
维生素C：增强免疫系统功能·····	40	营养放大镜·····	41
营养放大镜·····	40	每日摄入量·····	41
每日摄入量·····	40	营养食物提醒·····	41
营养食物提醒·····	40		

碳水化合物：孕期热量的保证 / 42

葡萄糖：胎宝宝代谢必需的养分·····	42	果糖：有效清肠排毒·····	43
营养放大镜·····	42	营养放大镜·····	43
每日摄入量·····	42	每日摄入量·····	43
营养食物提醒·····	42	营养食物提醒·····	43

膳食纤维：减轻便秘、稳定血糖水平 / 44

纤维素：预防肠道疾病·····	44	果胶：减少高血糖和肥胖的发生·····	45
营养放大镜·····	44	营养放大镜·····	45
每日摄入量·····	44	每日摄入量·····	45
营养食物提醒·····	44	营养食物提醒·····	45

水：营养物质的溶剂和运输载体 / 46

白开水：准妈妈的最佳饮料·····	46	矿泉水：人体微量元素的理想补充剂·····	47
营养放大镜·····	46	营养放大镜·····	47
每日摄入量·····	46	每日摄入量·····	47
营养食物提醒·····	46	营养食物提醒·····	47



PART 2 孕期科学饮食，尽快熟悉助孕食材

粮食作物：微量元素的主要来源 / 50

大米：补中益气、健脾养胃····· 50	甘薯：有助准妈妈肠胃更健康····· 54
功效全知道····· 50	功效全知道····· 54
保健食法推荐····· 50	保健食法推荐····· 54
面粉：利小便，补养肝气····· 51	大豆：健脾宽中，润燥消水····· 55
功效全知道····· 51	功效全知道····· 55
保健食法推荐····· 51	保健食法推荐····· 55
玉米：促进大脑细胞的新陈代谢····· 52	黑豆：补肾强身、活血润肤····· 56
功效全知道····· 52	功效全知道····· 56
保健食法推荐····· 52	保健食法推荐····· 56
小米：滋阴养血、固肾安胎····· 53	红豆：利水消肿、补血养颜····· 57
功效全知道····· 53	功效全知道····· 57
保健食法推荐····· 53	保健食法推荐····· 57

蔬菜：富含维生素和矿物质 / 58

土豆：缓解孕吐尴尬事····· 58	白萝卜：增强免疫功能、帮助 消化····· 59
功效全知道····· 58	功效全知道····· 59
保健食法推荐····· 58	保健食法推荐····· 59

番茄：美容健身、防辐射·····	60	丝瓜：解毒消暑又安胎·····	63
功效全知道·····	60	功效全知道·····	63
保健食法推荐·····	60	保健食法推荐·····	63
冬瓜：减肥、减肿，促奶水·····	61	黑木耳：肠道清道夫·····	64
功效全知道·····	61	功效全知道·····	64
保健食法推荐·····	61	保健食法推荐·····	64
南瓜：预防妊娠水肿、高血压·····	62	香菇：增强免疫力、调理肠胃·····	65
功效全知道·····	62	功效全知道·····	65
保健食法推荐·····	62	保健食法推荐·····	65
营养饮食提示·····	62		

果品：碳水化合物、维生素、矿物质丰富 / 66

西瓜：利尿去肿、降血压·····	66	保健食法推荐·····	69
功效全知道·····	66	橙子：益智、降血压、助消化·····	70
保健食法推荐·····	66	功效全知道·····	70
猕猴桃：缓解消化不良、食欲 不振·····	67	保健食法推荐·····	70
功效全知道·····	67	红枣：“天然维生素丸”·····	71
保健食法推荐·····	67	功效全知道·····	71
樱桃：光滑肌肤，增进食欲·····	68	保健食法推荐·····	71
功效全知道·····	68	核桃：益智健脑、补虚强体·····	72
保健食法推荐·····	68	功效全知道·····	72
苹果：调理肠胃、缓解孕吐·····	69	保健食法推荐·····	72
功效全知道·····	69		



水产类：含蛋白质、矿物质和维生素 / 73

鲈鱼：预防妊娠水肿、胎动不安·····73	虾：促进胎宝宝骨骼生长和脑部发育·····76
功效全知道·····73	功效全知道·····76
保健食法推荐·····73	保健食法推荐·····76
黄花鱼：补碘、预防心血管病·····74	蛤蜊：促进代谢、平稳情绪·····77
功效全知道·····74	功效全知道·····77
保健食法推荐·····74	保健食法推荐·····77
带鱼：和中开胃、暖胃补虚·····75	鲤鱼：益气健脾、通乳下乳·····78
功效全知道·····75	功效全知道·····78
保健食法推荐·····75	保健食法推荐·····78

禽蛋肉类：蛋白质、脂肪的重要来源 / 79

鸡肉：强化血管、补充体力·····79	保健食法推荐·····81
功效全知道·····79	牛肉：预防贫血、增强免疫力·····82
保健食法推荐·····79	功效全知道·····82
鸡蛋：有益脑发育、提高母乳质量·····80	保健食法推荐·····82
功效全知道·····80	猪肝：防止营养缺乏性贫血·····83
保健食法推荐·····80	功效全知道·····83
羊肉：益气补虚、提高身体免疫力·····81	保健食法推荐·····83
功效全知道·····81	猪蹄：改善体内微循环、催乳·····84
	功效全知道·····84
	保健食法推荐·····84

乳制品：蛋白质、活性肽丰富 / 85

牛奶：补充营养，助胎宝宝骨骼发育·····	85
功效全知道·····	85
保健食法推荐·····	85
酸奶：促进胃肠蠕动、稳定情绪·····	86
功效全知道·····	86

保健食法推荐·····	86
豆奶：促进胎儿脑发育、催乳·····	87
功效全知道·····	87
保健食法推荐·····	87



PART3 早期正确饮食，专家指导不可不知

孕前饮食指导：一切为提升“孕”力努力 / 90

孕前营养状况影响胎宝宝健康·····	90	均衡搭配一日三餐·····	96
良好体质，胎宝宝的健康基础·····	90	吸烟会影响胎宝宝发育，要远离·····	97
孕前营养储备，影响孕早期营养补给·····	91	饮酒会导致畸形儿，要停止·····	98
营养平衡，才能优生优育·····	92	咖啡会降低受孕率，要少喝·····	99
高质量精子，需要恰当营养做助力·····	93	避免高糖食品，以防妊娠糖尿病·····	99
孕前排毒，必须完成的备孕任务·····	93	适量补充锌，改善精子活动能力·····	100
适当多吃水果与蔬菜·····	94	补充维生素E，提高雄性激素水平·····	100
不可忽视矿物质的作用·····	94	准爸爸要多吃防辐射食物·····	101
孕前需要懂得的饮食营养指导·····	95	多吃含镁食物，能提高生育能力·····	101
改掉偏食、节食的毛病·····	95		

孕1月饮食指导：让生命的种子茁壮成长 / 102

孕1月的准妈妈和胎宝宝	102	碳水化合物能保证胎宝宝能量需要	106
孕1月的胎宝宝：大脑开始发育	102	脂肪能有效安胎，应适量补充	106
孕1月的准妈妈：感觉自己感冒了	103	适量吃豆制品，帮助胎宝宝大脑发育	107
孕1月需要懂得的饮食营养指导	104	多喝牛奶，防准妈妈血钙水平降低	107
早餐，一定要吃	104	水果和蔬菜含丰富维生素，要多吃	108
营养补充全面，胎宝宝才能健康	104	高脂类零食对胎宝宝不利，不宜吃	108
叶酸有助胎宝宝神经发育	105	高糖类零食要少吃	109
优质蛋白质能促进胚胎的生长	105	咖啡因影响胎宝宝骨骼发育	109

孕2月饮食指导：让孕吐少一点 / 110

孕2月的准妈妈和胎宝宝	110	及时补充水分，防止体液丢失	114
孕2月的胎宝宝：心脏开始跳动	110	注重对妊娠反应的调理	114
孕2月的准妈妈：妊娠反应开始	111	多吃富含维生素B ₆ 的食物	115
孕2月需要懂得的饮食营养指导	112	准妈妈爱吃酸味食物，但有讲究	115
营养均衡，仍是准妈妈饮食原则	112	多吃坚果，让准妈妈和胎宝宝更健康	116
少食多餐，应对准妈妈早孕反应	112	温热性补品会加重孕吐，不宜服用	117
烹调多样化，激发准妈妈食欲	113	多喝牛奶，有利休息和睡眠	117
选择易消化食物，应对恶心厌食	113		

孕3月饮食指导：增进食欲食物不可少 / 118

孕3月的准妈妈和胎宝宝	118	孕3月需要懂得的饮食营养指导	120
孕3月的胎宝宝：内脏发育基本完成	118	谷类食物营养丰富，能缓解孕吐	120
孕3月的准妈妈：妊娠反应明显	119	微量元素有助胎宝宝发育	120

“脑黄金”能促进胎宝宝大脑发育·····	121	海带可防妊娠贫血·····	123
含糖食物,可适当吃·····	121	准妈妈的饮食口味宜清淡·····	124
多吃纤维素食物,促进胃蠕动·····	122	避免吃易引起胃灼热的食物·····	124
烹饪中避免维生素的流失·····	122	螃蟹性寒,会引起流产·····	125
绿豆可消水利肿,可适当吃·····	123	孕期节食对胎宝宝不利·····	125

孕4月饮食指导: 补充营养的最佳时期 / 126

孕4月的准妈妈和胎宝宝 ·····	126	多吃膳食纤维,有助降压降脂·····	129
孕4月的胎宝宝: 生殖器官基本形成 ···	126	饮食要荤素平衡,避免营养不良·····	129
孕4月的准妈妈: 妊娠反应结束 ·····	127	主食要做到粗细搭配·····	130
孕4月需要懂得的饮食营养指导 ···	128	味精会导致准妈妈缺锌·····	130
锌能增强准妈妈的免疫力·····	128	芹菜可多吃,能降血压、通便·····	131
要保证蛋白质的摄入·····	128	兔肉含卵磷脂,适宜食用·····	131

孕5月饮食指导: 重视加餐和零食 / 132

孕5月的准妈妈和胎宝宝 ·····	132	孕妇奶粉可补营养不足·····	136
孕5月的胎宝宝: 视网膜正在发育 ·····	132	维生素C能增强准妈妈免疫力 ·····	137
孕5月的准妈妈: 腰身开始变粗 ·····	133	矿物质能促进胎宝宝发育·····	137
孕5月需要懂得的饮食营养指导 ···	134	注意吃鸡蛋的方式方法·····	137
增加钙摄入量,满足胎宝宝需要·····	134	黄瓜能防止准妈妈增重·····	138
铁需求量开始增加,应注意补充·····	134	吃饭狼吞虎咽不利吸收,要避免·····	138
脂肪和甜食要控制·····	135	补血食物要多吃·····	138
萝卜能改善肠道功能,可适量吃·····	135	不可暴饮暴食·····	139
牡蛎能促进视网膜的发育·····	136	晚餐不要吃得过多·····	139

孕6月饮食指导：不要忘了补血 / 140

孕6月的准妈妈和胎宝宝	140	蜂蜜水好处多，可多喝	144
孕6月的胎宝宝：骨骼开始骨化	140	补充维生素D，促进骨骼生长	144
孕6月的准妈妈：成了“大肚婆”	141	核桃、芝麻既安胎又促进脑发育	145
孕6月需要懂得的饮食营养指导	142	含铁食物宜与含维生素C食物同食	145
饮食仍然要清淡	142	油条含明矾，应少吃	146
增加足够的胆碱	142	进补要科学，盲目进补不可取	146
充分补给铁元素	143	多吃避免肥胖的食物	147
番茄能减少妊娠斑	143		

孕7月饮食指导：增加优质蛋白质的供给 / 148

孕7月的准妈妈和胎宝宝	148	适量吃苦味食物，能促进消化	152
孕7月的胎宝宝：大脑较活跃	148	适量吃些黄花菜，能健脑抗衰	152
孕7月的准妈妈：大腹便便	149	利于睡眠的食物，要多吃	153
孕7月需要懂得的饮食营养指导	150	按“份”量进食	153
足量补充优质蛋白质	150	重视补充卵磷脂	154
多吃易消化的食物	150	重点补充益智食物	154
饮食上减少盐分	151	继续控制碳水化合物的摄入量	155
每天应吃1~2个苹果	151	忌过多服用维生素D	155

孕8月饮食指导：营养需求达到最高峰 / 156

孕8月的准妈妈和胎宝宝	156	孕8月需要懂得的饮食营养指导	158
孕8月的胎宝宝：接近发育成熟	156	胃部有灼热感，可少食多餐	158
孕8月的准妈妈：行动困难	157	补充不饱和脂肪酸	158

适量吃些香蕉，缓解准妈妈疲劳·····	159	夜宵会增加肠胃负担·····	161
增加铜摄入量，防止胎膜早破·····	159	孕晚期的饮食重点·····	162
刺激性食物，不宜吃·····	160	孕晚期补硒很重要·····	162
荔枝过量食用会便秘，应避免·····	160	尽量少吃腌菜制品·····	163
合理饮食，避免巨大儿·····	161	餐后不要马上运动·····	163

孕9月饮食指导：为分娩做好营养准备 / 164

孕9月的准妈妈和胎宝宝·····	164	饮料不利准妈妈健康，要少喝·····	168
孕9月的胎宝宝：脑袋开始朝下·····	164	感光食物会使妊娠斑更明显·····	168
孕9月的准妈妈：水肿明显·····	165	选择营养而不发胖的食物·····	169
孕9月需要懂得的饮食营养指导·····	166	丝瓜能安胎、健脑，可吃些·····	169
补充B族维生素，稳定准妈妈情绪·····	166	贝类有助胎宝宝大脑发育·····	170
补充维生素K，预防出血症·····	166	海虾健脑益智又强身·····	170
适当控制食量，分娩更顺利·····	167	准妈妈可常吃带馅面食·····	170
加餐多样化，能更好地补充营养·····	167	孕晚期补铜很重要·····	171
		纠正不易察觉的饮食陋习·····	171

孕10月饮食指导：为坐月子做准备 / 172

孕10月的准妈妈和胎宝宝·····	172	补充蛋白质，改善乳质·····	175
孕10月的胎宝宝：胎脂逐渐脱落·····	172	蛋类，最方便食用的蛋白质·····	175
孕10月的准妈妈：子宫富有弹性·····	173	海参，养胎利产的美食·····	175
孕10月需要懂得的饮食营养指导·····	174	维生素E有助安全临产·····	176
补充足够营养，以防贫血和难产·····	174	补足维生素C能增强免疫力·····	176
少食多餐，仍然适用于准妈妈·····	174	准妈妈分娩前宜吃的食物·····	177
		油腻、难消化食物，不宜吃·····	178

宫缩没胃口，可在宫缩间歇期进食·····	178	产程不同，营养饮食应不同·····	180
给予“粥”道的呵护·····	178	临产前饮食原则·····	181
饮食安排得当，能降低分娩风险·····	179	临产前不能多吃鸡蛋·····	181
通过食物来减压·····	179	临产饮食需防尴尬·····	181
分娩过程消耗大，可吃些巧克力·····	179		

产后坐月子饮食指导：先开胃，再滋补 / 182

产后的新妈妈和宝宝·····	182	红糖可补养身体，但不能多吃·····	186
产后的宝宝：嗷嗷待哺的婴儿·····	182	新妈妈开胃后，再喝催乳补品·····	186
产后的新妈妈：身体虚弱·····	183	油炸食品，新妈妈不宜吃·····	187
产后需要懂得的饮食营养指导·····	184	生冷食物，新妈妈要忌吃·····	187
新妈妈吸收差，要以开胃为主·····	184	巧克力会影响宝宝发育·····	187
要多补充维生素C·····	184	产后最初3天的饮食营养·····	188
多补充优质蛋白质，恢复体力·····	185	剖宫产后的饮食·····	188
新妈妈钙量消耗大，要及时补充·····	185	产后宜吃的食物·····	189
红枣是补血佳品，可吃些·····	185	产后不宜吃的食物·····	189



PART4 早期放心饮食，营养食谱来帮忙

孕前营养食谱：膳食要平衡 / 192

孕前适宜食用的主食·····	192	高粱馒头：健肠胃、促消化·····	193
虾肉水饺：滋阴、强体、养胃·····	192	鸡丝花卷：增强体力、强壮身体·····	193
甘薯糙米饭：补充叶酸、缓解便秘·····	192		

孕前适宜食用热炒·····	194	孕前适宜食用汤粥·····	198
红烧黄鱼：强筋健骨·····	194	莲子猪肚汤：滋养补虚、健脾·····	198
虾仁豆腐：补充多种营养素·····	194	猪骨莲藕汤：益气健体·····	198
番茄炒鸡蛋：清热润燥、健胃生津·····	195	桂圆红枣粥：补血安神、开胃健脾·····	199
甜椒牛肉丝：补脾和胃、益气增血·····	195	瘦肉粥：和胃补脾、润燥养肺·····	199
孕前适宜食用饮品·····	196	孕前适宜食用凉菜·····	200
蜂蜜鲜萝卜水：增强免疫功能·····	196	粉丝拌海带丝：祛脂降压、防辐射·····	200
猕猴桃香蕉汁：促进心脏健康·····	196	海米拌菠菜：营养丰富有助备孕·····	200
玫瑰参茶：改善情绪忧郁引起的不孕·····	197	鲜蘑拌虾仁：有助于调养身体·····	201
柑橘汁：补充叶酸·····	197	姜丝拌菠菜：解毒杀菌·····	201
清目茶：活血除烦·····	197		

孕1月营养食谱：清淡易消化为主 / 202

孕1月适宜食用主食·····	202	孕1月适宜食用饮品·····	206
温拌面：补充各类营养素·····	202	荸荠豆浆：清润凉血·····	206
什锦果汁饭：营养全面·····	202	柠檬汁：促进消化、预防便秘·····	206
香椿饼：增强免疫力·····	203	孕1月适宜食用汤粥·····	207
菠菜煎饼：帮助消化·····	203	紫菜虾皮蛋汤：有益准妈妈补充钙、碘·····	207
孕1月适宜食用热炒·····	204	榨菜豆腐汤：促进生长、补益身体·····	207
碎米芽菜：开胃、刺激食欲·····	204	滑蛋牛肉粥：消肿、开胃健脾·····	208
红烧猴头菇：补脾胃、益气血·····	204	玉米胡萝卜粥：暖胃养胃·····	208
姜汁炖鸡：温中健脾、益气生血·····	205	孕1月适宜食用凉菜·····	209
糖醋排骨：补钙、补磷好味道·····	205	凉拌豆腐皮：脆嫩辣香、清爽适口·····	209
		珊瑚白菜：养胃生津、清热解毒·····	209

