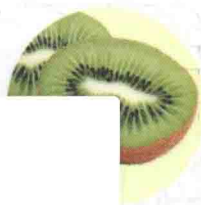




荣树图书
RONGSHUTUSHU

孕妈妈 饮食营养 全程指导

主 编 李淑娟 张松涛



YUN MAMA
YINSHI YINGYANG
QUANCHENG ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕妈妈 饮食营养 全程指导

YUN MAMA YINSHI YINGYANG QUANCHENG ZHIDAO



主 编 李淑娟 张松涛

编 者 (以姓氏笔画为序)

冯素芳 刘静霞 孙丽岩 孙瑞娟

李喜军 赵英霞 崔雅楼 韩如兰

魏 岩 魏 欣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈饮食营养全程指导 / 李淑娟, 张松涛主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5091-7650-4

I. ①孕… II. ①李… ②张… III. ①孕妇-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 190574 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 刘 平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036 信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 17.25 字数: 278千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 39.00元

版权所有侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书详细叙述了十月孕程饮食营养细则，分别介绍了孕初期、孕中期及临近分娩期该吃什么，不该吃什么，以及那些助孕食物，怎样应对孕早期的妊娠反应，帮助孕妇解除偏食挑食等问题。不仅让孕妈妈吃得安心、放心，还考虑了孕妈妈在不同妊娠阶段的饮食口味及营养，对整个孕程中孕妇的生理变化及胎宝宝在成长中所需营养的需求，也做了很好的叙述。本书可作为怀孕的妇女和即将怀孕的妇女及其家人孕产保健的指导书。



有人说“生了孩子”，女人才称得上是真正的女人，否则就像长不大的孩子一样。尽管有些偏颇，但不得不承认，很多道理都是在我们有了孩子，做了父母的时候才懂得的，才深切感受到父母当年的不容易。且不说养一个孩子，仅仅是生一个宝宝就不是那么容易的事儿，再往小里说，孕期怎么吃，怎么喝才合理科学，才能把握好孕期饮食宜忌，做到相宜不犯忌，两个字“不易”。

无论怎样，有准备的孕妇与没有准备的孕妇相比，前者的孕期生活要顺利得多，妊娠反应也轻得多。有了一些准备，孕期“照章行事”，自然少了不知所措的匆忙，多了些从容，更重要的是，胎儿会在优良的环境中健康成长。

有专家说，妊娠期饮食要清淡而又富有营养，蛋白质、维生素及矿物质等营养物质的需求量要比孕前有所增加。要根据自己的胃口和喜爱，适当搭配，以增加摄入量，保证膳食营养更合理。烟、酒均对孕妇和胎儿有害而无利，应当戒除。是的，这仿佛是放之四海而皆准的道理，众所周知，但具体细节呢？孕事纷呈复杂，该从哪儿做起？

鉴于此，这本《孕妈妈饮食营养全程指导》以“同步”为准测，细说了你十月孕程该吃什么，不该吃什么，分月娓娓道来，不仅让你孕期饮食少了盲目，还让孕期“吃”得安心、放心，不仅照顾了孕妈妈的饮食口味，还照顾了孕妈妈在整个孕程的生理变化，也照顾到了胎宝宝在

成长、变化过程中的所需营养，尤为可贵的是，我们考虑到孕期出现的种种变化，考虑到孕期出现的种种不适，考虑到孕期用药的诸多不宜，我们对孕期不适提供了种种营养调理方案，一一对照，就能十月孕程一路好歌，天使驾到，一路安心、放心。

一书在手，准爸准妈抛下那些重重顾虑，在不知不觉中开始自己“要个宝宝”的十月孕程，开始“造人”之旅，开始与他同呼吸、共命运的十个月！母强才能子壮，把握明星营养素，过好“吃”这道饮食关，还给自己健康，还给自己优雅的身材，另外，为家里添一个非常健康的宝宝。

十月孕程，一路有你，有胎宝宝，还有我——《孕妈妈饮食营养全程指导》。

编 者

2014年3月

第1章 备孕，助你怀上最棒的一胎

对号入座，准妈妈备孕饮食指导

有讲究，孕前饮食做到“三保证”	003
肥胖者，备孕减肥“并驾齐驱”	004
素食者，备孕不能随心所欲	005
阳虚体质，补肾助阳，调补冲任	007
血虚体质，调补血虚型月经过多	007
阴虚体质，帮助准妈妈滋阴养血	010
气虚体质，准妈妈补中益气怎么吃	010
肝郁体质，理气解郁缓解孕期疲劳	011

各行其是，准爸爸备孕饮食指导

储备营养，养精蓄锐做好三件事	012
精益求精，多吃补精的食物	013
补充叶酸，男人不可袖手旁观	014
戒烟戒酒，管好嘴成就宝宝健康	014
碳酸饮料，杀伤精子没商量	015
水果蔬菜，男性生殖必需的物质	016

排毒优先，“清道夫”大搜索

这些表现说明你急需排毒	018
柠檬——清肺净血的“柠檬酸仓库”	019

目录 Contents

荔枝——补脾益血的“南国果品”	020
白菜——稀释毒素，润肠排毒	021
海带——消除孕期水肿的“海洋之蔬”	022
紫菜——利水消毒的“蔬菜之冠”	023
韭菜——散瘀排毒，治小便频数等	024
豆芽——增加抗毒能力的“如意菜”	025
红薯——减少因便秘而引起的中毒	026
糙米——排除毒素，提高免疫功能	027
魔芋——准妈妈的“血液净化剂”	028
猪血——孕前解毒清肠的“液态肉”	029
草莓——清洁肠胃的“水果皇后”	030
黑木耳——准妈妈清胃涤肠的佳品	031

优生备忘录：孕前怎么吃听听专家怎么说

管住嘴，孕前六类食物难“幸孕”	032
孕前补营养，鸡蛋“煮着吃”	033
孕妇常吃薯片易增加妊娠风险	034
少喝为妙，备孕期饮品要忌口	034
不可忽视，准爸爸用药有讲究	035

第2章 孕1月，精卵幸福相遇

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	041
孕味十足：准妈妈身体在变化	041

本月推荐：不可不知的明星营养素

叶酸——预防神经管畸形	042
蛋白质——为胚胎提供良好环境	043
锌——防止胎儿智力发育不良	043



饮食百科——助你好“孕”食谱

香菇肉粥——帮助补充维生素及钾、铁等	044
鲜奶四蔬——帮助补充蛋白质及维生素等	045
甜椒牛肉丝——补益健脾及增强免疫力	045
糯米绿豆粥——帮助补充蛋白质等	045
核桃山楂糕——准妈妈清热养心的佳品	046
蒸甜包——益气补虚、补充氨基酸	046
肉末炒豌豆——帮助补充叶酸等	047
香椿核桃仁——帮助胎宝宝神经系统发育	047
栗子牛肉——补虚养血，适合孕早期食用	047
花样式海鲜羹——帮助补充营养、增加食欲	048
醋熘土豆丝——帮助补充营养、增加食欲	048
清蒸鲤鱼——妊娠呕吐准妈妈“吃得香”	048
番茄烧豆腐——增加食欲，提高抗病能力	049
炒鲜芦笋——健脾养胃、增进食欲	049
油炸茄子——消肿止痛、预防妊娠期贫血	049
糖拌番茄——去火开胃，补充维生素	049
海带冬瓜汤——帮助孕妇补充蛋白质	050
豆浆蜜饮——脑力劳动型准妈妈的佳品	050
黄豆饴糖浆——孕早期缓解疲劳、补虚劳	050

早孕应对——应对早孕反应的食谱

绿豆粥——调食欲，缓解早孕反应	051
竹菇姜粥——清胃和中，除烦止呕吐	051
芦笋瘦肉汤——适合食欲不好的准妈妈	052
枸杞豆腐——适合被孕吐困扰的准妈妈	052
甜脆黄瓜——缓解准妈妈孕早期胃口不适	053
香椿拌豆腐——减缓早孕反应呕吐症状	053

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

远离伤害孕妇身体健康的调料	054
备孕，别让天然避孕药坏好孕	055
谨遵医嘱，准妈妈孕期服药要当心	056

第3章 孕2月，胎宝宝安营扎寨正发育

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	061
孕味十足：准妈妈身体在变化	061

本月推荐：不可不知的明星营养素

维生素C——增强身体免疫力，预防牙病	062
蛋白质——为胎宝宝分化提供必要的能量	062
维生素B ₆ ——妊娠呕吐的克星	063

饮食百科——助你好“孕”食谱

鸡茸粟米羹——增强体力，强壮身体	064
豆腐皮粥——调治准妈妈肺热所致的咳嗽	064
绿枣二仁粥——有利于胎宝宝的生长发育	065
酱汤卤面——对胎宝宝有健脑作用	065
鸡汤麻酱面——补充维生素E等多种营养素	065
糖醋鸡蛋——富含胎儿大脑发育的卵磷脂	066
五花东坡肉——对胎儿的生长发育有益处	066
冬笋焖鱼腩——助消化，防便秘	066
茄汁煎鸡排——有利于胎儿大脑及器官发育	067
萝卜炖羊肉——调治消化不良，增加食欲	067
猪肝凉拌瓜片——帮助补铁，增进食欲	067
凉拌果丁——为准妈妈的生活增添色彩	068
宫保鸡丁——不饱和脂肪酸促进智力发育	068
芹菜炒百合——缓解疲劳、增进食欲	069
白菜奶汁汤——帮助妊娠呕吐者恢复食欲	069
小米花生浆——改善孕产妇脾胃虚弱	069
黄豆芝麻浆——有助于胎儿大脑的健康发育	070



异常应对——孕妈妈偏食怎么吃

- 不爱吃蔬菜——改变烹饪方式做馅料 071
- 不爱喝牛奶——注意科学地补充钙 072
- 不爱吃肉——巧吃妙喝补铁补钙 072

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

- 别盲从，二月二准妈妈少吃炒黄豆 074
- 过犹不及，准妈妈怀孕初期不宜大补 075
- 管住嘴，孕期饮食不能“随心所欲” 075
- 宝宝近视是孕期爱吃糖或精细食物 077

第4章 孕3月，正式成为“胎宝宝”了

- 透视宝宝：胎宝宝什么样啦 081
- 孕味十足：准妈妈身体在变化 081

本月推荐：不可不知的明星营养素

- 钙——影响胎儿骨骼发育及身高 082
- 碘——减少宝宝的致畸率和死亡率 083
- 镁——促进胎宝宝骨形成和骨再生 083
- 维生素A——维持骨骼正常生长发育 084

饮食百科——助你好“孕”食谱

- 山药芝麻粥——孕妇在孕早期食用，有利安胎 085
- 安胎鲤鱼粥——适用于胎动不安、胎漏下血 085
- 柠檬米饭——适合孕初期食欲缺乏的准妈妈 086
- 蚕豆米粥——适用于准妈妈肾虚所致的遗尿 086
- 酸菜炒牛肉——有利于神经系统、骨骼等的发育 086
- 桂花肉——为孕妇提供丰富优质蛋白质、脂肪等营养素 087

枸杞炒虾仁——适用于习惯性流产的准妈妈	087
白糖嫩藕片——帮助准妈妈预防孕期贫血	087
豆芽香干——预防孕期高血压、贫血等	088
猪心炒枸杞——适合准妈妈补血安神	088
咖喱牛肉——帮助孕妈妈补充维生素等	088
凉拌五彩鸡丝——适用于补充蛋白质、维生素	089
鲜笋黄鱼——有助于准妈妈改善食欲缺乏	089
杞子二肚汤——适用胎动不安、烦躁等	089
艾叶鸡蛋汤——温肾安胎，适用于习惯性流产	090
鲫鱼汤——适用于先兆流产和习惯性流产	090
甘蔗姜汁——适用于准妈妈呕吐、饮食难下	090
母鸡黄米粥——预防准妈妈习惯性流产	091
黄酒蛋黄羹——温补肝肾，适用于先兆流产	091

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

一人吃两人用，孕期食量是否要双份	092
饮食有节，孕期进补别太“过”	093
4项注意，准妈妈饮食的注意事项	093

第5章 孕4月，越来越活跃的胎宝宝

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	097
孕味十足：准妈妈身体在变化	097

本月推荐：不可不知的明星营养素

锌——有效预防胎宝宝发育不良	098
铁——预防孕期贫血	099
糖类——保护肝功能的重要物质	099
维生素D——促进身体中钙质吸收	100
“脑黄金”——脑脂肪的重要组成物质	100



饮食百科——助你好“孕”食谱

牡蛎粥——缓解维生素D缺乏症	101
黑豆糯米粥——健脾益气，适合肝肾亏虚准妈妈	102
肉笋蒸饺——为宝宝供给无机盐等	102
海带焖饭——防治准妈妈腿部抽筋	102
大枣糯米粥——对尿频有较好的效果	102
菠菜煎豆腐——适合孕妈妈补充大量维生素	103
蜜豆炒鱼柳——补充蛋白质、钙、铁及烟酸	103
酸甜牛肉粒——丰富蛋白质，提高抗病能力	103
糖醋莴笋——促进排尿，有利于降血压	104
蚕豆炒韭菜——富含膳食纤维，可预防便秘	104
虾仁炒韭菜——准妈妈补血养血的佳食	104
糖醋黄瓜——适用于准妈妈烦渴、口腻	105
凉拌金针菇——有助于宝宝大脑发育	105
栗仁炖鸡肉——为准妈妈温中止痛，补虚安胎	105
鸡丁腰果——有助于准妈妈温补气血	106
阿胶鸡蛋汤——适用于胎动不安、烦躁等	106
木耳蛋花汤——提供成长必需的蛋白质等	106
蜂蜜葡萄汁——可缓解准妈妈妊娠烦渴	107
牛奶木瓜饮——帮助准妈妈调治孕期便秘	107

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

半夜饿醒，止饿不能吃的3种食物	108
准妈妈在孕期须避免营养过剩	109
准妈妈不宜吃太多罐头食品	110
巧吃妙喝，解决职场准妈妈吃饭问题	111



第6章 孕5月，令人激动的胎动来了

- 透视宝宝：胎宝宝什么样啦 115
- 孕味十足：准妈妈身体在变化 115

本月推荐：不可不知的明星营养素

- 维生素D——促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育 116
- 优质蛋白质——补充能量的最佳营养品 116
- 脂肪——胎宝宝大脑形成的必需品 117
- 补铁——预防准妈妈出现妊娠贫血 117

饮食百科——助你好“孕”食谱

- 炒素蟹粉——帮助准妈妈补充维生素 118
- 香菜肉丝汤——补充准妈妈所需的营养 118
- 牛肉粳米粥——适用于虚损羸瘦的准妈妈 119
- 蘑菇蛋炒饭——为准妈妈补充所需营养 119
- 家常鸡蛋饼——准妈妈的家常营养品 120
- 蒜泥拌茄子——为准妈妈补铁、补钙还清热 120
- 萝卜拌豆皮——补充优质蛋白质及维生素 120
- 笋炒腊肉——帮助孕妈妈消肿、补叶酸 121
- 糯米核桃仁——准妈妈益气养血的滋补佳品 121
- 黄豆藕浆——消除准妈妈孕期多梦 121

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

- 多粗少精，准妈妈要常吃“完整食品” 123
- “挑”着吃，4类坚果让宝宝更聪明 124
- 孕期解渴，不能见“水”就喝 125

第7章 孕6月，“孕味十足”的孕妈妈

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	129
孕味十足：准妈妈身体在变化	129

本月推荐：不可不知的明星营养素

膳食纤维——改善妊娠期便秘、痔疮等	130
钙——胎儿脑部发育成长的关键物质	130
铁——防止准妈妈开始出现贫血症状	131
维生素C——预防胎宝宝发育不良	131
脂肪——脑组织极其重要的营养物质	132
糖类——提供热量并调节脂肪代谢	132

饮食百科——助你好“孕”食谱

菠菜鸡蛋面——适合准妈妈夏季消暑润肠	133
赤小豆汤圆——生津利便，消除妊娠水肿	133
猪肝大米粥——预防准妈妈孕期缺铁性贫血	134
鲫鱼丝瓜汤——富含蛋白质，增强孕期抗病能力	134
凉拌双耳——益气养阴，适合准妈妈食用	134
青瓜炒火腿——适用于孕期清热利尿、健脑安神	135
木耳拌芹菜——利尿降血压、安胎消肿	135
鸡蛋面——准妈妈燥咳声哑、胎动不安	135
栗子煲鸡翅——壮腰补肾、补充脂肪等营养素	136
凉拌五彩素丝——供给营养、补充大量维生素	136
鲜果银耳——预防钙流失，促进胎儿生长发育	136
口蘑鹌鹑片——准妈妈解乏去汗，补虚扶弱	137
土豆炖牛肉——提供营养，预防妊娠水肿	137
柠檬葡萄饮——预防妊娠期高血压病	138
生菜豆汁——滋阴补肾还有助于紧致肌肤	138

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

添加剂，孕中期饮食的“健康杀手”	139
按量用餐，准妈妈别拿水果当饭吃	140
别贪凉，小心冷饮伤害脾胃没商量	141
控制体重，体重超标孕妇胎儿皆不利	142

第8章 孕7月，营养健康补，宝宝快成长

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	147
孕味十足：准妈妈身体在变化	147

本月推荐：不可不知的明星营养素

维生素E——预防流产，保护胎宝宝眼睛	148
脑黄金——保证胎宝宝大脑及视网膜发育	148
钙——改善和防治牙痛或小腿抽筋	149
B族维生素——维持神经正常运作	149
补充卵磷脂——增强记忆力	150

饮食百科——助你好“孕”食谱

茄汁海鲜肉饼——补充蛋白质及钾等矿物质	151
双菇烩鸡片——孕晚期健脾开胃、润肠通便	151
莲子枸杞汤——适宜孕妈妈补脾安神	152
莲子糯米粥——缓解准妈妈腰部酸痛	152
春笋烧兔——健脑益智，为宝宝补充卵磷脂	152
干煎带鱼——暖胃补虚，是孕妇的理想食品	153
鱼泥吐司——刺激食欲，增加孕期营养	153
红烧兔肉——瘦而不硬，帮助孕妈妈补充营养	154
虾仁炒米饭——孕妈妈补充所需蛋白质等	155
大枣蒸米饭——适于体虚气弱的准妈妈	155



樱桃拌沙拉——准妈妈养血补血的佳品	155
豆丝拌芹菜——稳定情绪外，还有助于通便	156
炒猪里脊——补充营养、润肠通便	156
糖醋排骨——缺钙准妈妈的补钙佳品	156
蛋黄牛奶饮——促进胎宝宝生长发育	157
百合莲子浆——改善孕妈妈肺热、肺燥	157

安胎备忘录：要宝宝棒先要妈妈好

别图快，孕期准妈妈“狼吞虎咽”弊端多	158
食之有度，孕期吃鸡蛋以每日2枚为宜	159

第9章 孕8月，轻松迈进孕晚期

透视宝宝：胎宝宝什么样啦	163
孕味十足：准妈妈身体在变化	163

本月推荐：不可不知的明星营养素

钙——防抽筋，满足胎宝宝骨骼发育需要	164
优质蛋白质——防止胎宝宝成“巨大儿”	165
α -亚麻酸——促进胎宝宝大脑发育	165
糖类——调节细胞活动的功能	165

饮食百科——助你好“孕”食谱

鸭血豆腐汤——改善胃口，促进钙质吸收	167
海带瘦肉汤——补充蛋白质和微量元素	167
七彩美味丁——适用于补充丰富的维生素	168
时椒洋葱炒鹅胗——孕晚期的“营养万能充”	168
菠菜大米粥——适用于准妈妈血虚便秘等	169
萝卜肉饼——准妈妈食欲缺乏的上好佳食	169
橘皮米饭——适用于准妈妈胸闷、心烦	169