



徐文图解
好孕知音

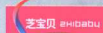
孕期营养

妇产专家 徐文 编著
合理补充营养
你的体重你做主



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保





中国母婴图书著名品牌
芝宝贝 品质安全到永远

徐文医师支招，描绘胎宝宝的健康蓝图

- ◎ 诠释孕期必备营养素
- ◎ 盘点该“亲近”或“远离”的食物
- ◎ 提示孕期饮食注意事项
- ◎ 归纳孕期三阶段的营养要点
- ◎ 逐一破解孕期常见不适与疾病



大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保



新浪微博
@南沙图书



微信扫一扫 孕周全知道
微信ID: zhibabytushu

认准芝宝贝
妈咪宝贝最实惠



成长·爱人·生活
www.zhibaby.com

上架建议：孕产●健康●生活

ISBN 978-7-5101-2803-5



9 787510 112803 >

定价：29.90元

芝宝贝 zhibabai

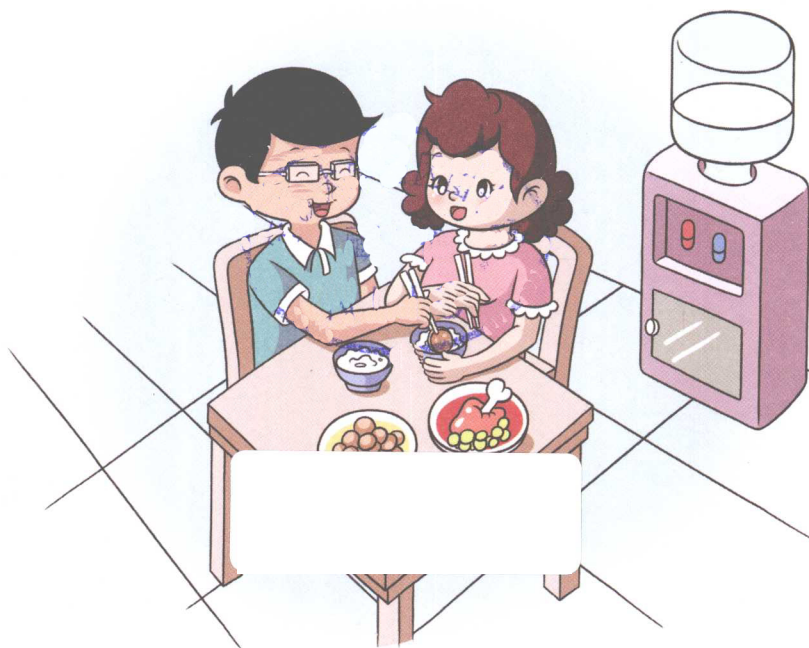
始于2006年

®

孕期营养

徐文图解
好孕知音

徐文 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

徐文图解好孕知音. 孕期营养 / 徐文编著. -- 北京:
中国人口出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5101-2803-5

I. ①徐… II. ①徐… III. ①孕妇—营养卫生—图解
IV. ①R169. 1-64②R153. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第208090号

徐文图解好孕知音 孕期营养 徐文 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年10月第1版
印次	2014年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2803-5
定价	29.90元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

怀孕，是女人一生之中最重要的事情，也是一个家庭最为关注的事情。宝宝健康，全家人都会幸福快乐，所以，孕期，无论对孕妈妈还是一个家庭，都非常重要。

想要孕育健康的宝宝，女人在孕期最应重视的就是营养！因为宝宝的生长发育，一切的生命活动，都离不开营养。即使孕妈妈的身体再好，若不能保证每天都能获得充足的营养，胎儿的发育就会受到很大影响。

胎儿的生长发育需要孕妈妈摄入各种营养物质，所以孕妈妈在孕期不可以偏食或少食。但是很多孕妈妈由于各种原因，吃的少或者吃的不营养，更有甚者，还在孕期减肥，这更是伤害胎儿。孕妈妈应该对孕期的营养问题重视起来，知道应该吃什么，不该吃什么。

本书就是一本专门为孕妈妈准备的孕期营养书，从孕前营养准备、孕早期营养、孕中期营养、孕晚期营养、孕期饮食禁忌等方面，向孕妈妈介绍了孕期的各个阶段应该着重补充哪些营养，应该禁忌哪些食物，为孕妈妈的孕期饮食保驾护航！

孕妈妈饮食不只是为了填饱肚子，更多的是为胎儿提供充足的营养，让胎儿健康地发育，从而生出一个健康、聪慧的小宝宝！

现在，从准备要怀孕的那一刻起，就来关注你的饮食吧！





目录

第一章

孕前营养准备不可少 1



不容易受孕可能是缺乏营养·····	2
孕前吸烟、饮酒害处多多·····	4
孕前补充叶酸·····	6
备孕爸爸也要注意营养问题·····	8
备孕爸爸也要及时补充叶酸·····	10
养成有益于精子发育的饮食好习惯·····	12
太瘦备孕妈妈的孕前营养攻略·····	14
肥胖备孕妈妈的孕前营养攻略·····	16
消化不良型备孕妈妈的孕前营养攻略·····	18
素食型备孕妈妈的孕前营养攻略·····	20
挑食的备孕妈妈孕前营养攻略·····	22
孕前营养特点·····	24

第二章

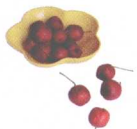
孕妈妈必需的营养物质 ————— 25



三大营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物·····	26
矿物质：钙、镁、碘、铁、铜、锌等·····	28
维生素：维生素A、B族维生素、叶酸、维生素C等·····	30
谷物：大米、玉米、小米、芝麻等·····	32
蔬菜：红薯、山药、芹菜、菠菜、油菜等·····	34
奶类及豆制品：牛奶、豆腐等·····	36
肉类、水产类：肝脏、鲫鱼、鲤鱼、虾、海带等·····	38
水果：猕猴桃、香蕉、苹果等·····	40
坚果：核桃、花生、瓜子、杏仁等·····	42
要在孕期为胎儿储备营养·····	44

第三章

孕早期的营养 ————— 45



营养摄入要全面·····	46
适当增加热量·····	48
不可缺少的优质蛋白质·····	50
摄入丰富的维生素·····	52
适当吃些零食·····	54
不要喝含有刺激性成分的饮料·····	56
多吃易消化的食物·····	58
多吃肉类、水果和蛋类·····	60
孕早期的营养特点·····	62

第四章

孕中期的营养

63



要适当储存脂肪·····	64
补充足够的蛋白质·····	66
储备热量·····	68
维生素的摄入量·····	70
多吃富含丰富矿物质的食物·····	72
多吃主食·····	74
适当补充植物油·····	76
多吃一些动物类食物·····	78
孕中期营养特点·····	80

第五章

孕晚期的营养

81



摄入足够量的钙质·····	82
保证热量的充足·····	84
摄入足够量的脂肪酸·····	86
合理补充维生素和蛋白质·····	88
多吃鱼类·····	90
适当地控制饮食·····	92
孕晚期营养特点·····	94



第六章

孕期常见不适的饮食调养

95



孕吐：多吃碳水化合物含量高的食物·····	96
牙龈出血：补充维生素C·····	98
胃灼热：少吃酸辣刺激的食物·····	100
便秘：多吃水果、蔬菜·····	102
腿脚抽筋：多补钙·····	104
孕期眩晕：适当食用补血的食物·····	106
水肿：多吃赤小豆·····	108
心悸气喘：适当吃些杏仁、橘子等·····	110
忌吃宜致流产的食物·····	112



第七章

孕期常见疾病的饮食调养 113

肾炎：少吃盐及高蛋白食物·····	114
妊娠高血压：控制盐分、食用油的摄入·····	116
妊娠糖尿病：控制饮食，少吃含糖量多的食物·····	118
妊娠静脉曲张：多吃清淡的食物·····	120
失眠：避免食用易兴奋、难消化的食物·····	122
贫血：多吃铁含量高的食物·····	124
孕期出疹子·····	126



第八章

孕期饮食禁忌

127

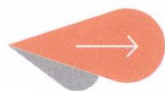
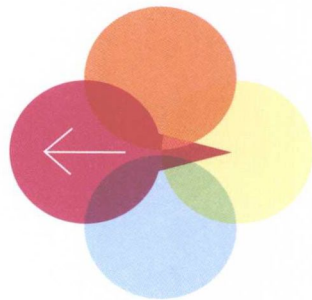
叶酸补充勿超标..... 128

孕期吃土豆讲方法..... 130

孕妈妈不能吃的食物..... 132

孕妈妈忌吃罐头食品..... 134





第一章

孕前营养准备不可少

从决定要宝宝的那一刻起，备孕爸妈就要开始规划自己的饮食。只有营养好，才能提供高质量的精子和卵子，并给胎儿一个更好的孕育环境，让胎儿健康发展。



不容易受孕可能是缺乏营养

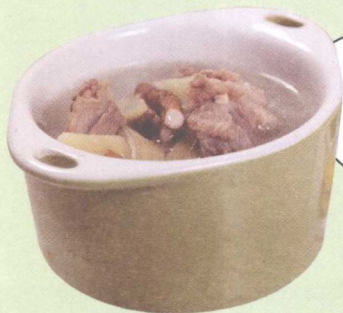


不易受孕与营养不足有关

很多女性有节食、偏食或挑食的不良饮食习惯，身体缺乏某些营养素，会使卵子的活力大打折扣或月经量少，结果导致不易受孕。



当归生姜羊肉汤——缓解宫寒



子宫“寒冷”，不仅使备孕妈妈腹痛难受，连胎儿也不愿“造访”。当归生姜羊肉汤这道美食适用于阳虚所致的妇女宫冷不孕症。

你不知道的小秘密

夫妻结婚较长时间，虽不避孕，但仍不能怀孕；受孕后在怀孕的头3个月便流产，并反复多次，对这类型的备孕妈妈，在孕前应注意补充营养。因为营养不良会影响女性排卵和性激素平衡，从而导致月经紊乱，不排卵，甚至失去生育能力。

备孕妈妈在孕前需了解自己的营养状况

营养失衡必然导致某种人体所需的营养素缺乏或过多，因此备孕妈妈在孕前必须注意均衡饮食，避免胎儿发育所需的营养素短缺或过多而影响身体健康。备孕妈妈在怀孕前应当全面了解自身的营养状况，必要时请营养师帮助诊断，有目的地调节饮食，积极储存平时体内含量偏低的营养素。

美味厨房

当归生姜羊肉汤

原料：

当归20克，生姜10克，羊肉500克，盐、葱各适量。

做法：

1. 羊肉切成小块，用沸水焯一下，去腥膻。

2. 加当归、生姜，煎取汤汁约200毫升，去渣，备用。

3. 羊肉放入锅内，加水，文火焖煮，加汤汁、盐、葱等调味品，即可食用。

→ 孕前吸烟、饮酒害处多多



银耳羹——润肺止咳

如果女性经常处于二手烟的环境下，也会面临和吸烟女性同样的风险，出现不孕症或流产、胎儿畸形等，所以，备孕妈妈要经常喝一些润肺的银耳羹。

吸烟的备孕爸妈应做孕前检查



备孕爸妈，无论一方吸烟还是双方都吸烟，或者是经常处在吸烟的环境中，在备孕之前，一定要到正规的医院做一次孕前的全面检查。这样可以对男女双方的生育能力做一个全面的评估，更准确的了解自身的生育功能是否健康。如果打算怀孕，戒烟才是根本。

