



中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授

林禹宏 著

怀孕 280天， 这样吃就对了

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

孕期三阶段健康饮食法，这样吃好孕每一天



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

林禹宏 著

怀孕 280 天， 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕280天, 这样吃就对了 / 林禹宏著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3703-4

I. ①怀… II. ①林… III. ①孕妇 - 营养卫生 IV.
①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195680号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-347 号

怀孕 280 天, 这样吃就对了

著 者	林禹宏
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3703-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

林禹宏 著

怀孕 280 天， 这样吃就对了



掌握母婴健康的关键期

林禹宸

一人吃不等于两人补

平安生下健康的宝宝，是所有孕妇的心愿。怀孕期间大多数孕妇都很关心“吃”的问题，然而关心归关心，拥有正确观念的人却不多。

许多孕妇都存在“一人吃，两人补”的观念误区，以为怀孕的时候一定要多吃点，才能提供给宝宝足够的营养，其实这并不正确。

因为怀孕时，身体的新陈代谢会变得更有效率，足以应付母体和胎儿的需要。而且除了孕早期可能出现的害喜情况以外，孕妇的胃口通常会变得比较好，因此并不需要刻意增加饮食。



吃得多不如吃得好

每个孕期因为孕妇的生理变化和胎儿发育重点的不同，营养需求也有所不同。

怀孕初期（怀孕14周以前）：应该多吃叶酸含量较高的食物，如深色蔬菜、肉类、蛋、牛奶、海鲜等，能帮助胎儿神经系统的发育及活化。如果会害喜可少量多餐，不必勉强自己一定要吃东西。

第二孕期（怀孕15~28周）：胎儿状态比较稳定，孕妇的胃口变好，营养摄取应质与量兼具，每天应多摄取300千卡的热量，并且要注意铁质的摄取，以避免后期贫血。

第三孕期（怀孕29周以后）：多吃蔬菜、水果等高膳食纤维的食物，预防便秘和痔疮。每天增加摄取30毫克的铁质，预防分娩时失血所造成的贫血，并可供应宝宝储存至4个月大之前所需的铁质。

控制体重，孕期轻松无负担

怀孕女性每日摄取均衡而且充足的营养、维持适当的体重增加，是孕期饮食最重要的原则。

现代孕妇的营养问题是营养过剩，而不是营养不够。然而“营养过剩”会造成体重增加太多，间接导致许多并发症，如妊娠毒血症、妊娠糖尿病、难产、剖腹生产等，也会引起日后的肥胖，造成身材恢复的困难。

因此正确的饮食，才是确保孕妇和胎儿健康的首要之务。

吃对营养，轻松安胎又养身

这本《怀孕280天，这样吃就对了》，提供孕期不同阶段适合孕妇的营养食谱和饮食建议，除了有营养分析可作为参考，并且还介绍了孕期生活中的保健常识，因此对孕妇来说这是不可多得的工具书。

希望每位孕妇在此关键时期，都能吃对营养，孕育健康的下一代。



林禹宏

现职：

中国台湾新光医院妇产科主任
中国台湾辅仁大学医学系副教授
中国台湾妇产科医学会理事

学历与经历：

中国台湾大学医学系
美国康乃尔大学生殖医学中心研究员
加拿大多伦多大学生殖科学中心访问学者

代表著作&审订：

《坐月子就要这样吃》《排毒养瘦就要这样吃》《怀孕养身特效食谱》
《减肥5公斤就要这样吃》《生理期调养特效食谱》《丰胸瘦身特效食谱》
《更年期调理就要这样吃》《女性身体私密书》

如何使用本书

怀孕是一场惊喜且难得的过程，不仅代表着新生命的诞生，更意味着新的开始与希望。对女性来说，此阶段生理、心理各方面都将面临前所未有的挑战。本书体贴读者所需，不仅充分解答孕妇对怀孕期间的疑惑，轻松改善怀孕期间的不适，并具体建议孕期三个阶段的食补重点，让孕妇吃对营养，掌握每阶段的营养素摄入量，并维持理想体重，健康怀孕280天。

1 孕期饮食重点

提供三大孕期每阶段的饮食建议，包括食补重点、营养需求、养身特效食材。

2 每一个孕期要吃些什么？

分析每一个孕期的饮食关键，提出此阶段必须摄取的营养素，并罗列富含该营养素的食材。

3 为什么要这样吃？

说明营养素的有效成分，对胎儿发育和母体的功效，以及能改善的孕期症状。

第一孕期

Point 早餐吃得饱，中餐吃得饱，晚餐吃得少

食补重点

- 早餐：以肉类和内脏类等富含蛋白质的食物为主。
- 中餐：多吃低脂、高蛋白食物，如海鲜类，并搭配蔬菜、水果。
- 晚餐：以清淡食物为主，避免进食大鱼大肉。

营养需求

- 怀孕初期需要补充适量的营养素，尤其要多摄取富含动物性蛋白质、锌、铁、叶酸的食物。

养身特效食材

紫菜、海带、黄豆、西红柿、黑芝麻、绿叶蔬菜



2 第一孕期要吃些什么？

- 1 富含动物性蛋白质的食物：猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、羊肉等。
- 2 富含锌的食物：牛奶、豆类、小麦胚芽、牡蛎、虾、紫菜、红豆、南瓜子等。
- 3 富含铁的食物：瘦肉（红肉）、猪肝、猪血、贝类、黄豆、红豆、紫菜、海带、子木耳、黑芝麻、坚果类、绿叶蔬菜等。
- 4 富含叶酸的食物：动物内脏、啤酒酵母、豆类（如扁豆、豌豆）、绿色蔬菜（如芦笋、菠菜、西兰花）、柑橘类水果（如柳橙、橘子、柠檬、葡萄柚）等。

3 为什么要这样吃？

- 1 动物性蛋白质可以提供胎儿生长、脑细胞发育，以及母体子宫、乳房发育所需的营养，同时也容易被人体消化吸收。
- 2 锌对于确保胎儿出生后的正常发育非常重要，锌的摄取量不足，可能会影响胎儿出生时的体重。
- 3 怀孕期间会消耗不少母体内的铁质，一旦缺铁，除了可能导致贫血外，严重时甚至会造成胎儿早产，或体重较轻。
- 4 怀孕期间缺乏叶酸，母体可能会出现贫血、倦怠、晕眩等症状，严重时甚至导致流产、早产，或胎儿神经管缺损等情形。

4 中医调理原则

1 饮食宜清淡、精致且易消化。此时适合清热、滋补，而不适合温补，否则容易与胎动、宫热、产量时甚至导致流产。

2 怀孕初期，适合吃酸味的食物，如酸梅、酸味的果冻等，不宜吃辛辣、燥热的食物，以防止口干舌燥，排便干燥。

3 不要盲目进补或自行补充营养剂。有些营养品、补品不宜在怀孕期间食用，倘若未经咨询而服用，反而会对母体造成不好的影响，如人参、桂圆等。内服用营养剂、补品也要在医师或营养师指导下进行。

5 孕期特征

1 怀孕初期的前3个月是胎儿发育的重要阶段。此时胎儿的五官、心脏及神经系统已开始形成。

2 怀孕初期的症状，包括月经停止、尿频、容易疲倦、乳房有胀痛感、乳房颜色变深，以及经常有恶心、呕吐的感觉。

8 营养需求表

一般怀孕女性每日营养素建议摄入量（中国居民膳食营养素参考摄入量DRIs）

营养素	每日建议摄入量（单位：mg）
蛋白质	体重kg × (1g ~ 1.2g) + 10mg
钾	12mg + 3mg
铁	15mg
叶酸	0.4mg + 0.2mg

41

2 怀孕三阶段生活态度健康 第一步 孕

6 食疗目的

1 帮助胎儿健康成长、发育。

2 避免怀孕初期因为缺乏铁而感到疲惫，或有早产的情况。

3 预防孕妇产后贫血的情况，同时促进胎儿神经系统的发育。

7 营养师小叮咛

1 此阶段妊娠还小，孕吐症状只增加1~2天。此时所需要的热量、营养素并不多，维持正常的饮食，即可供应第一孕期所需的营养。

2 这个时期容易出现孕吐、反胃、孕吐症状后应多吃一些杂粮馒头或苏打饼干，然后多喝水，以避免孕吐。

3 少量多餐，并在两餐中间补充点心，可以使血糖稳定，并帮助摄取足够的营养。

4 如咖啡因、凉茶或含糖饮料应尽量避免，凉品也容易引起不适，并易造成腹泻、感冒。

5 多种类、多分量，避免食用辛辣、不新鲜的食材，或未经煮熟的食物。

4 中医调理原则

说明使用中药补养、食疗调理，需注意和掌握的重点。

5 孕期特征

说明此阶段的胎儿发育重点，及母体孕期症状。

6 食疗目的

说明此阶段营养素摄取的目的，能预防和改善的症状。

7 营养师小叮咛

营养师专业分析提醒此阶段的食疗重点、注意事项，和需避免的食物类型。

8 营养需求表

提供一般怀孕女性，每天营养素建议摄取量的参考。

9 食谱类型

食谱设计分为营养主食、元气料理、高纤蔬食、养生汤品、滋补药膳、点心甜品、养生饮品等7大类，方便孕期灵活搭配。

10 主要食疗功效

提出该食谱具有的食疗和滋补保健作用。

11 滋补保健功效

分析食谱中食材的营养价值、保健功效和滋补效果。

12 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维等的营养分析，有助于孕妇注意各类营养素的摄取，有效吃对营养，控制体重。

9 排骨糙米饭

10 提神醒脑 + 增强免疫力

材料：小排骨200克，糙米240克，葱1根，枸杞子适量

调味料：盐、酱油、香油、白胡椒粉各少许

做法：1 糙米用水浸泡4小时，葱切段备用。2 小排骨洗净沥干水分。

3 锅中倒油，将糙米与糙米、枸杞子放入电饭煲中，并加入调味料，将电饭煲3杯米、煮至开关跳起即可。



营养师小叮咛

糙米含有膳食纤维，维生素E和铁，可以补充孕期的营养，促进血液循环，帮助提高免疫力，帮助提供身体能量，增强孕妇产量。

海带糙米饭

强健骨骼 + 预防便秘

材料：糙米240克，海带50克，新鲜芒果60克

调味料：盐1/4小匙，白醋1/2小匙

做法：1 糙米洗净，芒果切片备用。2 糙米与调味料拌匀，煮10分钟。

3 糙米煮好后，放上切片芒果即可。



营养师小叮咛

糙米含有膳食纤维、维生素E、维生素B和铁等营养素，维生素B和铁可帮助孕妇产量，维生素B和铁可帮助孕妇产量，维生素B和铁可帮助孕妇产量。

营养师小叮咛

营养师小叮咛

43

备注：1杯（固体）= 140克 1大匙（固体）= 15克 1小匙（固体）= 5克
1杯（液体）= 250毫升 1大匙（液体）= 15毫升 1小匙（液体）= 5毫升

作者序 掌握母婴健康的关键期

林禹宏 医师

导 读 如何使用本书

食疗指南 孕期对症食疗

引 言 解答孕妇的疑惑

- Q1 怀孕前有哪些准备工作要做? 16
- Q2 怀孕初期会有哪些不适症状? 17
- Q3 怀孕期间怎么吃才正确? 18
- Q4 怀孕期心情差, 对胎儿有不良影响吗? 20
- Q5 怀孕期间, 可以有性生活吗? 21
- Q6 怀孕期适合做哪些运动? 22
- Q7 怀孕期间生病了可以吃药吗? 23
- Q8 怀孕期间有哪些东西要忌口? 24
- Q9 流产、早产有哪些前兆? 25
- Q10 如何及早发现胎儿异常? 26
- Q11 一定要做的产前检查有哪些? 27

Chapter 1 幸福孕期的保健法

打造健康，助你好孕	30
如何舒缓孕期九大常见不适?	32
定期产检，母婴健康	34
美丽孕妇的肌肤保养指南	35
健康孕妇的饮食建议	36

Chapter 2 怀孕三阶段 这样吃最健康

第一孕期（怀孕14周以前）就要这样吃	40
早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少	

第一孕期营养师一周饮食建议

营养主食

43

- 排骨糙米饭
- 海带糙米饭
- 高纤苹果饭
- 蛤蜊麦饭
- 黄金三文鱼炒饭
- 香甜金薯粥
- 鲜味鸡汤面线
- 酸菜鸭肉面线
- 什锦海鲜汤面
- 南瓜米粉
- 彩椒螺丝面
- 三文鱼蒜香意大利面
- 枸杞子燕麦馒头
- 南瓜荞麦馒头
- 土豆煎饼
- 紫米珍珠丸子

元气料理

51

- 奶香鲜贝烩西兰花
- 毛豆烧鲜贝
- 香煎秋刀鱼
- 柠檬鳕鱼
- 豉汁鲳鱼
- 树子鲈鱼
- 芥蓝炒虾仁
- 虾仁炒蛋
- 什锦炒虾仁
- 腰果炒虾仁
- 豌豆香爆墨鱼
- 章鱼菠菜卷
- 西芹烩墨鱼
- 芦笋墨鱼饺
- 丝瓜炒蛤蜊
- 蒜香蛤蜊上海青
- 酥炸生蚝
- 牡蛎豆腐羹
- 芥蓝牛肉
- 百合炒牛肉
- 蘑菇烧牛肉
- 山药炒羊肉
- 木须炒肉丝
- 黄瓜炒肉片
- 菠萝黑木耳猪头肉
- 红曲猪脚
- 彩椒鸡柳
- 豌豆炒鸡丁

高纤蔬食 65

- 开洋白菜
- 碧玉白菜卷
- 鲜炒圆白菜
- 枸杞子炒圆白菜
- 圆白菜炒虾仁
- 河虾拌菠菜
- 腐皮炒菠菜
- 凉拌菠菜
- 虾酱菠菜
- 五香豆干菠菜卷
- 芥菜鲈仔鱼
- 蒜香龙须菜
- 红丝绿豆藕饼
- 醋拌莲藕
- 香菇炒芦笋
- 三文鱼芦笋色拉
- 黑木耳炒芦笋
- 坚果拌芦笋
- 香蒜南瓜
- 凉拌梅香南瓜片
- 奶酪焗烤土豆
- 焗烤西红柿镶薯泥
- 双椒咖喱茄子
- 橘香紫苏茄
- 四季豆烩油豆腐
- 干煸四季豆
- 三色四季豆
- 红丝豌豆角
- 冬菇烩玉米笋
- 酥炸梅肉香菇
- 凉拌百叶豆腐
- 黄金咖喱什锦豆

养生汤品 81

- 芝麻虾味浓汤
- 银鱼紫菜羹
- 红豆鲤鱼汤
- 红鲑味噌汤
- 莲藕金枪鱼汤
- 三文鱼洋葱汤
- 紫菜玉米排骨汤
- 苦瓜排骨汤
- 栗子莲藕排骨汤
- 胡萝卜炖肉汤
- 菠菜猪肝汤
- 南瓜蘑菇浓汤

滋补药膳 87

- 竹荪鸡汤
- 红枣乌骨鸡汤
- 金针鸭肉汤
- 山药虫草三文鱼汤
- 当归牛肉汤
- 归参猪心汤
- 甘麦枣藕汤
- 首乌炖鸡蛋

点心甜品 91

- 松子甜粥
- 核桃芝麻糊
- 甘蔗双豆汤
- 红豆甜薯汤
- 红豆杏仁露
- 安神八宝粥
- 银耳百合桂圆露
- 红枣菇耳汤
- 藕节红枣煎
- 姜汁炖鲜奶
- 蜜桃奶酪
- 草莓杏仁冻
- 苹果哈密瓜酸奶
- 松子红薯煎饼
- 葡萄干腰果蒸糕
- 紫米桂圆糕

养生饮品 99

- 紫苏金橘茶
- 红枣枸杞子茶
- 粉红樱桃美人饮
- 芝麻香蕉牛奶
- 美颜葡萄汁
- 核桃糙米浆

第二孕期（怀孕15~28周）就要这样吃 102

规律饮食，营养均衡、多元化

第二孕期营养师一周饮食建议

营养主食 105

- 杏鲍菇烩饭
- 养生红薯糙米饭
- 燕麦瘦肉粥
- 小鱼胚芽粥
- 核桃炒饭
- 梅子鸡肉饭
- 牡蛎虱目鱼粥
- 三文鱼饭团
- 芝麻绿豆饭
- 黑芝麻糯米粥
- 南瓜面疙瘩
- 高纤时蔬面疙瘩
- 黑木耳燕麦粥
- 鲑鱼燕麦粥
- 鲜虾炒河粉
- 黑豆燕麦馒头

元气料理 113

- 炒坚果小鱼干 ● 小鱼炒百叶
- 鲈鱼煎蛋 ● 发菜蒸蛋
- 甜椒三文鱼丁 ● 香料烤三文鱼
- 西红柿鳕鱼 ● 鳕鱼洋芋球
- 红烧鲷鱼 ● 蒜香烤金枪鱼
- 鲜炒墨鱼西蓝花 ● 奶油蒜煎干贝
- 菠菜炒猪肝 ● 黑豆炖猪脚
- 葱爆牛肉 ● 牛肉芝麻卷饼
- 香煎蒜味牛排 ● 沙茶羊肉
- 黄豆炖猪肉 ● 萝卜丝炒猪肉
- 酱烧蒜味里脊 ● 奶酪洋葱肉片
- 奶酪焗烤鸡腿 ● 姜汁焦糖鸡翅
- 菠萝甜椒鸡 ● 黑豆鸡汤
- 甜椒三杯鸡 ● 腰果炒鸡丁
- 高纤蔬菜牛奶锅 ● 韭菜炒鸭血
- 西红柿炒蛋 ● 菠菜炒蛋

高纤蔬食 129

- 豌豆苗蔬菜卷 ● 培根四季豆
- 炒嫩油麦菜 ● 清炒山药芦笋
- 蚝油芥蓝 ● 鲜菇炒油菜
- 核桃香炒圆白菜 ● 鸡丝苋菜
- 白菜烩面筋 ● 香菇烩白菜
- 糖醋香茄 ● 京酱茄子
- 酥炸茄子 ● 香菇茭白
- 枸杞子炒鲜菇 ● 清炒黑木耳银芽
- 毛豆玉米笋 ● 开洋黄瓜
- 凉拌黄瓜嫩豆腐 ● 芝麻煎豆腐
- 果醋胡萝卜丝 ● 醋渍什锦蔬菜
- 红茄山药泥 ● 豆瓣莲藕

养生汤品 141

- 黑色精力汤 ● 什锦发菜羹
- 牛肉罗宋汤 ● 西红柿香芋牛肉汤
- 南瓜蔬菜浓汤 ● 元气南瓜汤
- 鲜味海带芽汤 ● 蛤蜊清汤
- 苋菜银鱼汤 ● 补铁猪血汤
- 燕麦浓汤面包盅 ● 西红柿鲜菇汤

滋补药膳 147

- 杜仲炒腰花 ● 杜仲烩乌参
- 黄芪猪肝汤 ● 黄芪枸杞子鸡汤
- 阿胶牛肉汤 ● 阿胶蛋羹
- 清蒸红枣鳕鱼 ● 首乌红枣鸡

点心甜品 151

- 冰糖参味燕窝 ● 黑芝麻山药蜜
- 玉米芝麻糊 ● 蜂蜜黑芝麻泥
- 花生麻糬 ● 拔丝地瓜
- 金薯羊羹 ● 红豆莲藕凉糕
- 葡萄干蒸枸杞子 ● 黑芝麻拌枸杞子
- 核桃酸奶色拉 ● 南瓜酸奶沙拉
- 葡汁蔬果沙拉 ● 高纤苹果卷饼
- 鲜果奶酪 ● 葡萄柚香橙冻

养生饮品 159

- 健脑核桃露 ● 冰糖麦芽饮
- 枸杞子明目茶 ● 香油蜜茶
- 养生豆浆 ● 红枣枸杞子黑豆浆
- 腰果精力汤 ● 酸奶葡萄汁
- 草莓乳霜 ● 莓果胡萝卜汁

第三孕期（怀孕29周以后）就要这样吃.....164

以清淡、营养为主，宜降低盐分摄取

第三孕期营养师一周饮食建议

营养主食 167

- 黄豆糙米饭
- 高纤养生饭
- 南瓜苹果炖饭
- 南瓜火腿炒饭
- 什锦圆白菜饭
- 滋补腰花饭
- 花生百合粥
- 红枣茯苓粥
- 鸡丁西兰花粥
- 猪肝燕麦粥
- 山药糙米粥
- 紫薯粥

元气料理 173

- 香葱三文鱼
- 香煎虱目鱼
- 松子蒸鳕鱼
- 红杞白芷蒸鳕鱼
- 豆酥鳕鱼
- 奶汁鳕鱼
- 香酥牡蛎煎
- 椒盐鲜鱿鱼
- 干贝芦笋
- 五彩墨鱼
- 菠萝虾球
- 松子香芒炒虾仁
- 青豆虾仁蒸蛋
- 黄瓜嫩笋拌虾仁
- 洋葱香炒猪肝
- 小黄瓜炒猪肝
- 软炸鸡肝
- 韭黄嫩炒羊肝
- 香煎牛肝酱
- 茼蒿炒肉丝
- 冬瓜烩排骨
- 香梨烧肉
- 鲜菇镶肉
- 羊小排佐薄荷酱
- 橘香煎牛排
- 洋葱牛小排
- 滑蛋牛肉
- 杨桃牛肉
- 红烧牛肉
- 牛肉炒豆腐
- 红烧蘑菇香鸡
- 菠萝苦瓜鸡
- 香烤鸡肉饼
- 元气鸡肉汉堡
- 芋香鸭肉煲
- 橙汁鸭胸

高纤蔬食 191

- 枸杞子炒金针
- 凉拌金针
- 金针烩丝瓜
- 肉末炒丝瓜
- 油焖丝瓜
- 凉拌丝瓜竹笋
- 四季豆炒鲜笋
- 鲜笋色拉
- 蒜香茭白
- 开洋西兰花
- 奶油草菇炖西兰花
- 牛奶炖西兰花
- 冬瓜炒牡蛎
- 姜丝炒冬瓜
- 蒜蓉豇豆
- 莲藕炒四季豆
- 豌豆炒蘑菇
- 红茄杏鲍菇
- 鲜菇蒸蛋
- 鲜菇烩上海青
- 蒜香红薯叶
- 清烫红薯叶
- 奶油焗白菜
- 枸杞子炒小白菜
- 西红柿奶酪色拉
- 红茄绿菠菜鸡丝
- 金瓜胡萝卜泥
- 芝麻拌海带芽

养生汤品 205

- 蘑菇燕麦浓汤
- 发菜豆腐羹
- 红豆白菜汤
- 玉米浓汤
- 奶酪蔬菜鸡肉浓汤
- 莲藕雪菜汤
- 红豆排骨汤
- 红枣黑木耳瘦肉汤
- 金针花猪肝汤
- 枸杞子银耳猪肝汤
- 花生猪脚汤
- 海带炖牛肉

滋补药膳 211

- 灵芝猪肝汤
- 当归猪肝羹
- 当归枸杞子炖猪心
- 当归杜仲炖腰花
- 山药双菇汤
- 参芪鲈鱼汤
- 桑寄生煨蛋
- 桑寄生猪脚汤

点心甜品 215

- 核桃仁紫米粥 ● 莲藕紫米粥
- 甜薯芝麻露 ● 红薯山药圆
- 芝麻莲香饮 ● 竹荪莲子汤
- 木瓜银耳甜汤 ● 枸杞子红豆汤圆
- 焗烤香蕉奶酪卷 ● 蜜糖黑豆
- 香橙布丁 ● 蜜李蒸布丁

养生饮品 221

- 菠萝葡萄蜜茶 ● 柚香蜂蜜绿茶
- 黄芪枸杞子茶 ● 阿胶鲜梨茶
- 决明红枣茶 ● 补血苹果醋
- 蔓越莓蔬果汁 ● 养身蔬果汁
- 樱桃牛奶 ● 蜂蜜草莓汁

Chapter 3 安胎补身 孕妇保健常识

如何掌握最佳受孕状态?	228	接近预产期有哪些征兆?	236
认识胎儿发育的过程	230	认识自然分娩	238
孕期3阶段母体有哪些变化?	232	认识无痛分娩和剖腹产	240
如何控制怀孕期间的理想体重?	234	掌握产后五大生理变化	242

【附录】

① 孕期必吃十大养身食物	244	⑥ 阴道常见病症一览表	249
② 坐月子必吃十大补身食物	245	⑦ 妇科常见检查一览表	250
③ 婴儿必吃十大优质食物	246	⑧ 妇科四大常见子宫病症	252
④ 儿童必吃十大健康食物	247	⑨ 妇科三大常见恶性肿瘤	254
⑤ 产后常见病症一览表	248		

孕期对症食疗 → 孕吐

饮食清淡、多样化，避免造成肠胃负担

孕吐

这是孕妇怀孕初期特有的症状，因为母体无法适应体内荷尔蒙（激素）等变化所引起的反应，除了感到恶心外，严重时也会伴随有呕吐的症状。



缓解小秘诀

① 养成少量多餐的饮食习惯：因为通常肚子饿和吃太饱时都会比较想吐。如果吃了某些食物（如蛋白质）就想吐，建议暂时避免食用。

② 勿错过任何用餐时刻：避免因空腹造成血糖降低，而引起恶心、呕吐。如果真的吃什么都想吐，也不必勉强进食。

③ 适量补充维生素B₆：可减轻孕吐症状。

④ 补充水分或运动饮料：水可避免身体脱水，并促进新陈代谢，降低血液中荷尔蒙跟黄体素的浓度。饮水中可添加少许盐分，预防孕吐所引起的低钠现象。

⑤ 多休息、转换情绪：尝试有兴趣的事物，保持心情愉快，可以减轻孕吐的症状。

⑥ 避免口味重、油腻、辛辣、刺激性的食物：虽然每位孕妇对食物的气味有不同反应，但任何可能引起呕吐的味道，都应避免接触。

⑦ 蜜饯类的食物：虽然酸梅、话梅普遍为孕妇最常用来缓解孕吐的食物，但因蜜饯产品常被添加食品添加剂，建议避免过量食用。

对症营养素

维生素B₆、锌（如小麦胚芽、肝脏、核桃、蛋黄、黄豆、谷类、香蕉、花生、瘦肉、鱼类、萝卜、大白菜）

对症食材

酸梅、乌梅、陈皮、紫苏、姜片等

食谱建议

鲜味鸡汤面线p.46、开洋白菜p.65、奶酪焗烤土豆p.75、酥炸梅肉香菇p.79、绿波猪肝汤p.86、当归牛肉汤p.89、姜汁炖鲜奶p.95、紫苏金桔茶p.99

孕期对症食疗 → 腹部胀痛、抽筋

子宫压迫是引发不适的主因

♥ 腹部胀痛

因为体内荷尔蒙的改变，怀孕初期下腹部胀痛是正常现象。中、后期腹部胀痛，甚至胃酸逆流、呕吐，则是因为子宫变大压迫到胃的关系。

缓解小秘诀

怀孕初期腹部胀痛是正常现象，不需做任何处理。怀孕后期如果反胃或胃酸逆流，宜采取少量多餐的进食原则，进食速度不宜过快，并经常保持愉悦的心情，将有助于缓解孕期不适。

对症营养素

B族维生素，钙、铁等矿物质

对症食材

深绿色或深黄色蔬菜、水果等

食谱建议

豌豆香爆中卷p.56、酥炸生蚝p.59、芥蓝牛肉p.60、蘑菇烧牛肉p.61、虾酱菠菜p.69、蒜香龙须菜p.70、四季豆烩油豆腐p.77、银鱼紫菜羹p.81、蜜桃奶酪p.96

♥ 抽筋

怀孕时的抽筋症状，多因缺乏钙质或子宫压迫导致下肢血液循环不良，一般常见小腿部位肌肉发生持续性收缩痉挛的症状。



缓解小秘诀

- ① 适时补充钙片，适度运动。
- ② 避免长时间站立或维持同一种姿势：防止因为血液循环不佳而抽筋。

对症营养素

维生素B₆，钙、镁等矿物质

对症食材

芝麻、豆类、核桃、杏仁、松子、瓜子、牛奶、奶酪、小鱼干、绿色蔬菜等

食谱建议

养生红薯糙米饭p.105、香油炒菠菜蛋p.128、黑芝麻拌枸杞子p.155、核桃酸奶色拉p.156、奶油焗白菜p.202

孕期对症食疗 → 便秘、腰酸背痛

规律的运动，有助于减轻症状

便秘

体内荷尔蒙的改变加上子宫压迫肠道，是造成孕妇便秘的原因，随着怀孕后期子宫越大，便秘情况会越严重。

怀孕前就有习惯性便秘的女性，怀孕后便秘情况会进一步加重。

缓解小秘诀

- 1 改变饮食习惯：多喝水，多吃蔬果和高纤食物。
- 2 保持规律的运动习惯：将有助于肠胃蠕动。

对症营养素

膳食纤维、B族维生素、钾等

对症食材

全麦面包、芹菜、胡萝卜、香蕉、优酪乳、蜂蜜、黑芝麻等

食谱建议

黑芝麻糯米粥p.107、黑豆燕麦馒头p.112、菠萝甜椒鸡p.125、核桃香炒圆白菜p.132、京酱茄子p.134、什锦发菜羹p.141、玉米芝麻糊p.152、金薯羊羹p.154

腰酸背痛

随着胎儿逐渐成长，孕妇的腰部、背部、臀部承受的压力日渐增加，尤其是站立时重心会往前移，不适症状会更加明显。

缓解小秘诀

- 1 养成定时、定量的产前运动习惯：避免过于操劳，并减少手提重物。
- 2 借由托腹带支撑肚子：以缓解不适症状。

对症营养素

维生素C，钙、镁、铜、锰等矿物质

对症食材

牛奶、小鱼干、黑芝麻、黑木耳、紫菜、豆类等

食谱建议

炒坚果小鱼干p.113、高纤蔬菜牛奶锅p.127、清炒黑木耳银芽p.136、寄生首乌红枣鸡p.150、黑芝麻山药蜜p.151、枸杞子明目茶p.160、高纤养生饭p.167、滋补腰花饭p.169