

亲·悦阅读系列

科学

· 实用

· 便捷

何卫珍◎编

新编

孕产期营养 百科

◇ 让你吃的明白，补的放心
◇ 教你合理搭配，营养加倍
◇ 一个人的营养，两个人的健康

 中国纺织出版社

亲·悦阅读系列

新编

孕产期营养 百科

何卫珍◎编



中国纺织出版社

内 容 提 要

孕育一个健康、聪明的小宝宝,是每个准爸爸妈妈最大的心愿。科学、全面、健康的营养饮食结构不仅对准妈妈自身有益,也直接关系到胎宝宝的生长发育。

本书从备孕开始贴心、细致地指导夫妻营养饮食的调养、纠正不良的饮食习惯、备孕应该吃什么、应该补充哪些营养物质,为孕育优质宝宝提前做好营养储备。从知道怀孕的那一刻到幸福与艰辛相伴的10个月孕育历程,以全新、科学的角度给准爸爸妈妈提供了每月的营养饮食要点、注意事项、饮食安排、营养食谱推荐等环节,使准爸爸妈妈轻松、合理地安排孕期饮食,从而达到优质孕育的目的。

图书在版编目(CIP)数据

新编孕产期营养百科 / 何卫珍编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2014. 10

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9821-0

I. ①新… II. ①何… 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121865号

策划编辑: 樊雅莉

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘 强

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: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

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10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章

了解孕前营养饮食的知识

♡ 做好孕前营养饮食的调养 / 002

不可忽视的孕前营养 / 002

孕前营养要因人而异 / 002

营养均衡是优育的基础 / 003

改正孕前不良的饮食结构 / 003

创造适宜精子卵子生存的环境 / 003

做好孕前营养储备 / 004

孕前营养要合理 / 004

避免营养过剩 / 005

不可或缺的营养素 / 005

水果蔬菜要适量 / 006

夫妻饮食调养同样重要 / 006

重视饮食卫生 / 006

♡ 纠正孕前不良饮食习惯 / 007

偏食挑食不可取 / 007

节食减肥不益孕育 / 007

吸烟不利怀孕 / 008

提前和酒说“再见” / 008

最好不要喝咖啡 / 008

食肉不可过量 / 009

不要过量食用高糖食物 / 009

避免摄入辛辣食物 / 010

不爱吃肉的饮食调理 / 010

不爱吃鱼的饮食调理 / 010

不爱喝牛奶的饮食调理 / 011

不爱吃蔬菜的饮食调理 / 011

♡ 营养饮食食谱推荐 / 012

芝麻粥 / 012

黑豆赤豆粥 / 012

玉米窝头 / 013

玉米面红糖发糕 / 013

当归丝瓜瘦肉汤 / 014

黄瓜拌猪肝 / 014

樱桃萝卜 / 015

羊肾杜仲五味汤 / 015

泥鳅炖豆腐 / 016

素炒三样 / 016



第二章

摄取全面的营养物质

💡 预防神经管畸形

——叶酸 / 018

叶酸的作用 / 018

叶酸缺乏的危害 / 018

叶酸的每日建议摄入量 / 018

富含叶酸的食物 / 018

💡 大脑维生素

——维生素B₁ / 019

维生素B₁的作用 / 019

维生素B₁缺乏的危害 / 019

维生素B₁的每日建议摄入量 / 019

富含维生素B₁的食物 / 019

💡 促进生长的因子

——维生素B₂ / 020

维生素B₂的作用 / 020

维生素B₂缺乏的危害 / 020

维生素B₂的每日建议摄入量 / 020

富含维生素B₂的食物 / 020

💡 参与蛋白质代谢

——维生素B₆ / 021

维生素B₆的作用 / 021

维生素B₆缺乏的危害 / 021

维生素B₆的每日建议摄入量 / 021

富含维生素B₆的食物 / 021

💡 预防贫血的因子

——维生素B₁₂ / 022

维生素B₁₂的作用 / 022

维生素B₁₂缺乏的危害 / 022

维生素B₁₂的每日建议摄入量 / 022

富含维生素B₁₂的食物 / 022

💡 血管的清道夫——维生素E / 023

维生素E的作用 / 023

维生素E缺乏的危害 / 023

维生素E的每日建议摄入量 / 023

富含维生素E的食物 / 023

💡 提高免疫力——维生素C / 024

维生素C的作用 / 024

维生素C缺乏的危害 / 024

维生素C的每日建议摄入量 / 024

富含维生素C的食物 / 024

💡 促进细胞分化——维生素A / 025

维生素A的作用 / 025

维生素A缺乏的危害 / 025

维生素A的每日建议摄入量 / 025

富含维生素A的食物 / 025

💖 有助骨骼生长 ——维生素D / 026

维生素D的作用 / 026

维生素D缺乏的危害 / 026

维生素D的每日建议摄入量 / 026

富含维生素D的食物 / 026

💖 有助凝血——维生素K / 027

维生素K的作用 / 027

维生素K缺乏的危害 / 027

维生素K的每日建议摄入量 / 027

富含维生素K的食物 / 027

💖 坚实骨骼——钙 / 028

钙的作用 / 028

钙缺乏的危害 / 028

钙的每日建议摄入量 / 028

富含钙的食物 / 028

💖 拒绝贫血——铁 / 029

铁的作用 / 029

铁缺乏的危害 / 029

铁的每日建议摄入量 / 029

富含铁的食物 / 029

💖 生命和智慧的火花——锌 / 030

锌的作用 / 030

锌缺乏的危害 / 030

锌的每日建议摄入量 / 030

富含锌的食物 / 030

💖 参与造血的功臣——铜 / 031

铜的作用 / 031

铜缺乏的危害 / 031

铜的每日建议摄入量 / 031

富含铜的食物 / 031

💖 健全心智——碘 / 032

碘的作用 / 032

碘缺乏的危害 / 032

碘的每日建议摄入量 / 032

富含碘的食物 / 032

💖 生命的基础——蛋白质 / 033

蛋白质的作用 / 033

蛋白质缺乏的危害 / 033

蛋白质的每日建议摄入量 / 033

富含蛋白质的食物 / 033

💖 不可或缺的“脑黄金” ——DHA / 034

DHA的作用 / 034

DHA缺乏的危害 / 034

DHA的每日建议摄入量 / 034

富含DHA的食物 / 034

💖 人体热能的来源——脂肪 / 035

脂肪的作用 / 035

脂肪缺乏的危害 / 035

脂肪的每日建议摄入量 / 035

富含脂肪的食物 / 035

💡 益智营养素——卵磷脂 / 036

卵磷脂的作用 / 036

卵磷脂缺乏的危害 / 036

卵磷脂的每日建议摄入量 / 036

富含卵磷脂的食物 / 036

💡 脑力、视力活性剂 ——牛磺酸 / 037

牛磺酸的作用 / 037

牛磺酸缺乏的危害 / 037

牛磺酸的每日建议摄入量 / 037

富含牛磺酸的食物 / 037

💡 人体第一能量 ——碳水化合物 / 038

碳水化合物的作用 / 038

碳水化合物缺乏的危害 / 038

碳水化合物的每日建议摄入量 / 038

富含碳水化合物的食物 / 038

💡 肠胃的清道夫——膳食纤维 / 039

膳食纤维的作用 / 039

膳食纤维缺乏的危害 / 039

膳食纤维的每日建议摄入量 / 039

富含膳食纤维的食物 / 039

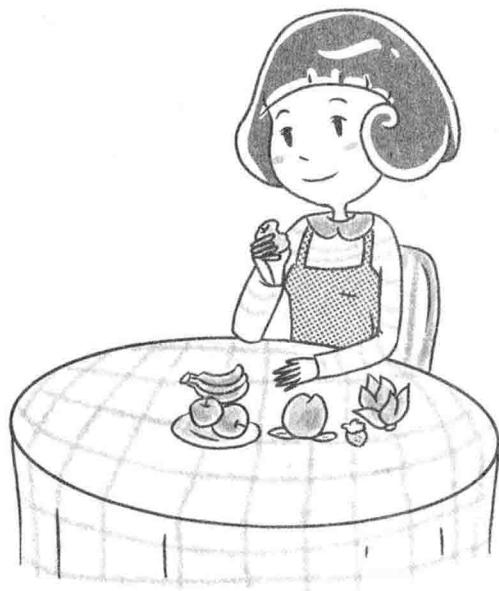
💡 生命的润滑剂——水 / 040

水的作用 / 040

水缺乏的危害 / 040

水的每日建议摄入量 / 040

适合准妈妈喝的水 / 040





第三章

不可不食的营养健康食物

❧ 粗粮中的保健佳品

——玉米 / 042

玉米对怀孕的好处 / 042

玉米的食用方法 / 042

❧ 滋补安胎佳品——小米 / 043

小米对怀孕的好处 / 043

小米的最佳食用方法 / 043

❧ 预防便秘佳品——甘薯 / 044

甘薯对怀孕的好处 / 044

甘薯的最佳食用方法 / 044

❧ 优质蛋白质——大豆 / 045

大豆对怀孕的好处 / 045

大豆的最佳食用方法 / 045

❧ 益智佳果——核桃 / 046

核桃对怀孕的好处 / 046

核桃的最佳食用方法 / 046

❧ 天然维生素丸——红枣 / 047

红枣对怀孕的好处 / 047

红枣的最佳食用方法 / 047

❧ 肠道清道夫——黑木耳 / 048

黑木耳对怀孕的好处 / 048

黑木耳的最佳食用方法 / 048

❧ 山珍之王——香菇 / 049

香菇对怀孕的好处 / 049

香菇的最佳食用方法 / 049

❧ 滋补佳品——鲫鱼 / 050

鲫鱼对怀孕的好处 / 050

鲫鱼的最佳食用方法 / 050

❧ 益智佳品——鲈鱼 / 051

鲈鱼对怀孕的好处 / 051

鲈鱼的最佳食用方法 / 051

❧ 补钙佳品——虾 / 052

虾对怀孕的好处 / 052

虾的最佳食用方法 / 052

❧ 肉中娇子——牛肉 / 053

牛肉对怀孕的好处 / 053

牛肉的最佳食用方法 / 053

💖 液体黄金——牛奶 / 054

牛奶对怀孕的好处 / 054

牛奶的最佳食用方法 / 054

💖 优质滋补品——鸡肉 / 055

鸡肉对怀孕的好处 / 055

鸡肉的最佳食用方法 / 055

💖 理想的营养库——鸡蛋 / 056

鸡蛋对怀孕的好处 / 056

鸡蛋的最佳食用方法 / 056

💖 小人参——白萝卜 / 057

白萝卜对怀孕的好处 / 057

白萝卜的最佳食用方法 / 057

💖 利尿消肿的佳品——冬瓜 / 058

冬瓜对怀孕的好处 / 058

冬瓜的最佳食用方法 / 058

💖 妊娠期糖尿病的克星——南瓜 / 059

南瓜对怀孕的好处 / 059

南瓜的最佳食用方法 / 059

💖 菜中之果——番茄 / 060

番茄对怀孕的好处 / 060

番茄的最佳食用方法 / 060

💖 夏季瓜果之王——西瓜 / 061

西瓜对怀孕的好处 / 061

西瓜的最佳食用方法 / 061

💖 润肠通便的果品——香蕉 / 062

香蕉对怀孕的好处 / 062

香蕉的最佳食用方法 / 062

💖 益智的健康之果——苹果 / 063

苹果对怀孕的好处 / 063

苹果的最佳食用方法 / 063

💖 补充维生素C的佳果——橙子 / 064

橙子对怀孕的好处 / 064

橙子的最佳食用方法 / 064





第四章

孕1月营养饮食

👉 本月营养饮食要点 / 066

- 科学的补充营养 / 066
- 遵循少食多餐的原则 / 066
- 适量摄入优质蛋白 / 067
- 补充脂肪的重要性 / 067
- 摄入足够的碳水化合物 / 068
- 警惕叶酸缺乏 / 068
- 多食富含铁元素的食物 / 069
- 从食物中摄取钙 / 069
- 增加锌元素的补充 / 069

👉 本月营养饮食注意事项 / 070

- 吃得多不如吃得好 / 070
- 多食全麦食品有益处 / 070
- 适当多食水果 / 071
- 不要忽略蔬菜的营养 / 071
- 孕早期吃零食的原则 / 072
- 有选择的吃零食 / 072
- 尽量不吃的零食 / 073
- 不宜喝可乐、咖啡 / 073
- 不要吃隔夜菜 / 073
- 远离快餐食品 / 073
- 方便食品不营养 / 074
- 不宜吃油炸食品 / 074
- 少吃腌制食品 / 074

- 不用微波炉加热食品 / 074
- 远离各种污染食物 / 075
- 慎食寒性水产品 / 075
- 服用药物要慎重 / 075

👉 本月营养饮食安排 / 076

- 制订合理可行的营养计划 / 076
- 本月的食物选择 / 076
- 每日三餐要定时 / 077
- 进食要定量 / 077
- 从水果中摄取维生素 / 077
- 本月一周配餐推荐 / 078

👉 本月营养饮食食谱 / 080

- 香椿饼 / 080
- 百合糕 / 081
- 糖醋排骨 / 081
- 姜汁炖鸡 / 082
- 香辣黄瓜条 / 082
- 碎米芽菜 / 083
- 葱头红烧鱼 / 083
- 珊瑚白菜 / 084
- 紫菜冬瓜肉粒汤 / 084
- 雪菜黄鱼汤 / 085
- 甜脆银耳盅 / 085

什锦炒饭 / 086

玉米面蒸饺 / 086



第五章

孕2月营养饮食

本月的营养饮食要点 / 088

重视饮食的质量 / 088

掌握少食多餐的原则 / 088

饮食应保证合理均衡 / 089

早孕反应的调理 / 089

注意营养均衡 / 090

设法满足准妈妈的食欲 / 090

吃些利于消化的食物 / 091

努力保障胎宝宝所需的营养 / 091

每天吃根香蕉 / 096

餐后吃个苹果 / 096

用饮食预防便秘 / 096

常食鱼肉好处多 / 097

吃鱼的巧妙搭配 / 097

让坚果为孕期加油 / 098

牛奶有助睡眠 / 099

本月的食物选择 / 099

孕吐期间的膳食安排 / 100

本月一周配餐推荐 / 100

本月营养饮食注意事项 / 092

补充水分要适量 / 092

多吃绿叶蔬菜 / 092

多食豆制品好处多 / 093

吃酸要讲科学 / 093

多吃富含维生素B₆的食物 / 093

通过食物补充铁元素 / 094

素食准妈妈的营养搭配 / 094

酸菜泡菜要少吃 / 094

本月营养饮食食谱 / 102

姜汁黄瓜 / 102

香蕉酸乳汁 / 102

叉烧包 / 103

鸡汤馄饨 / 103

鱼吐司 / 104

桂花馒头 / 104

家常煎鳊鱼 / 105

麻酱莴苣 / 105

姜汁蹄花 / 106

番茄什锦蔬菜碗 / 106

本月的营养饮食安排 / 095

“五色”食物搭配齐全 / 095

酱香排骨 / 107
牛肉炒百合 / 107
桑寄生鸡蛋汤 / 108
玉兰五花盘 / 108

混炒蔬菜 / 109
青椒炒嫩玉米 / 109
苏梗砂仁莲子汤 / 110
海米醋熘白菜 / 110



第六章

孕3月营养饮食

♥ 本月的营养饮食要点 / 112

摄入含糖食物要适度 / 112
足量摄取谷类食物 / 112
确保矿物质元素的供给 / 113
奶制品摄入不可少 / 113
通过食物来减压 / 114
食用富含膳食纤维的食物 / 114
饮食口味宜清淡 / 115
坚持写饮食日记 / 115

♥ 本月营养饮食注意事项 / 116

孕期节食的危害 / 116
避免烹饪中维生素的流失 / 116
不要食用罐头食品 / 117
方便面要少吃 / 117
吃火锅需要注意的问题 / 118
荔枝虽好莫过量 / 118
腹泻的食物调理 / 118
走出菠菜补铁的误区 / 119
骨头汤并非熬的时间越长越好 / 119

乳制品可缓解胃灼热 / 120
注意夏季饮食的卫生 / 120

♥ 本月的营养饮食安排 / 121

吃番茄的正确方法 / 121
重视植物油的摄入 / 121
绿豆是最好的食疗佳品 / 122
多食萝卜好处多 / 122
每周吃1~2次海带 / 123
本月的食物选择 / 123
本月每日营养素摄入量参考 / 124
本月一周配餐推荐 / 124

♥ 本月的营养饮食食谱 / 126

三鲜炒饼 / 126
乌骨鸡糯米粥 / 127
番茄鸡蛋卤面 / 127
芸豆双色糕 / 128
豆腐馅饼 / 128
西湖醋鱼 / 129

宫保鸡丁 / 129
清汤鸡 / 130
鸡脯扒小白菜 / 130
大蒜蹄筋 / 131
猪肉芦笋卷 / 131
香醋莲藕 / 132
醋熘白菜 / 132
养血安胎汤 / 133
核桃鸡蛋汤 / 133
清炖牛肉汤 / 134
银耳肉蓉羹 / 134



第七章

孕4月营养饮食

🍷 本月营养饮食要点 / 136

补充丰富的营养 / 136
适当摄入膳食纤维 / 136
增加DHA物质的摄入 / 137
保证蛋白质的摄入 / 137
注意B族维生素的摄取 / 138
注意营养素的合理搭配 / 138
荤素搭配营养均衡 / 139
细粮、粗粮要混合着吃 / 139

🍷 本月的营养饮食注意事项 / 140

避免准妈妈营养不良 / 140
瘦弱的准妈妈要增加营养 / 140

补充脂类食物要适量 / 141
掌握好鸡精的食用量 / 141
不要在睡前吃零食 / 142
巧克力好吃须少量 / 142
注意在外就餐的合理搭配 / 142
常吃丝瓜可安胎 / 143

🍷 本月的营养饮食安排 / 144

放心吃兔肉 / 144
多吃芹菜有益处 / 144
改善皮肤粗糙的饮食 / 144
夏季应选择新鲜多样的食品 / 145
适量吃一些柚子 / 145

用食物缓解水肿 / 146
 本月的食物选择 / 146
 孕中期每日营养素供给量参考 / 147
 本月一周配餐推荐 / 147

🍷 本月营养饮食食谱 / 149

小米面发糕 / 149
 阿胶瘦肉汤 / 149
 蟹黄包子 / 150
 什锦果汁饭 / 150
 鸡肉炒饭 / 151
 豆角锅贴 / 151
 核桃红枣酪 / 152

鸡蛋果仁发糕 / 152
 肉丝海带 / 153
 砂锅狮子头 / 153
 鲜奶炖鸡 / 154
 青椒里脊片 / 154
 肉丁豌豆米饭 / 155
 萝卜炒肝片 / 155
 蛋皮炒菠菜 / 156
 烧豆腐丸子 / 156
 桂花肉 / 157
 山药鱼片汤 / 157
 营养牛骨汤 / 158
 清汤慈笋 / 158



第八章

孕5月营养饮食

🍷 本月营养饮食要点 / 160

不要偏食肉类 / 160
 增加钙的摄入量 / 160
 用食物补钙 / 161
 多吃含铁高的食物 / 161
 不要盲目补充铁剂 / 162
 正确选择保健食品 / 162

鸡蛋食用方法要得当 / 164
 焯烫后方可食用的蔬菜 / 165
 钙片与铁剂不宜同服 / 165
 避免暴饮暴食 / 165
 晚餐不宜吃太多 / 166
 饭后要适当活动 / 166
 吃饭不要狼吞虎咽 / 167
 饮食不宜饥饱不一 / 167

🍷 本月的营养饮食注意事项 / 163

少吃高热量的食物 / 163
 摄入脂肪过多易导致肥胖 / 163
 喝牛奶有禁忌 / 164

🍷 本月的营养饮食安排 / 168

食物种类越多越好 / 168
 早晚喝点孕妇奶粉 / 168

多吃富含维生素C的食物 / 169
合理补充矿物质 / 169
食用黄瓜的好处 / 169
最好用食物补血 / 170
饮食多样化 / 170
孕期喝水有讲究 / 171
本月的食物选择 / 171
孕中期每日食物搭配参考 / 172
本月一周配餐推荐 / 172

本月的营养饮食食谱 / 174

紫米粥 / 174
白术南瓜粥 / 174
竹笋烧兔 / 175
玉带糕 / 175

甘蔗牛肉丸 / 176
醋烹绿豆芽 / 176
芥菜炒肉末 / 177
酸菜炒牛肉 / 177
翡翠豆腐 / 178
豆沙藕夹 / 178
雪映红梅 / 179
醋渍小菜头 / 179
绣球黑木耳 / 180
清蒸南瓜 / 180
茼蒿炒萝卜丝 / 181
肉丝榨菜汤 / 181
鸡肝豆苗汤 / 182
紫菜萝卜汤 / 182



第九章

孕6月营养饮食

本月营养饮食要点 / 184

确保胆碱的摄入量 / 184
食用富含牛磺酸的食物 / 184
在外就餐有讲究 / 185
少吃口味浓重的食物 / 185

本月营养饮食注意事项 / 186

营养过量有危害 / 186
盲目进补不可取 / 187

警惕食物过敏 / 187
怎样预防食物过敏 / 188
妊娠期糖尿病准妈妈的饮食对策 / 188
心脏病准妈妈的营养调理 / 189
肾功能差的准妈妈的饮食调理 / 190
减少食物热量的烹调方法 / 190

本月的营养饮食安排 / 191

挑选避免发胖的食物 / 191
从瘦肉中摄取铁 / 192

吃番茄可淡化妊娠斑 / 192
 樱桃是准妈妈理想水果 / 192
 睡前饮杯蜂蜜水 / 192
 适量进食动物肝 / 193
 核桃、芝麻补气又养血 / 193
 本月的食物选择 / 193
 麦片的最佳食用方法 / 194
 本月一周配餐推荐 / 194

本月营养饮食食谱 / 196

二米饭 / 196
 小米红枣粥 / 196
 小米面黄豆面发糕 / 197
 桑葚芝麻糕 / 197
 蜜汁甘薯 / 198
 拌二笋 / 198

香酥鹌鹑 / 199
 芝麻粥 / 199
 鱼香肝片 / 200
 黄花菜炒肉丝 / 200
 甜椒牛肉丝 / 201
 桂圆茶 / 201
 三色银芽 / 202
 黄豆炖牛肉 / 202
 香菇炒菜花 / 203
 木耳炒黄花菜 / 203
 黑芝麻甘薯粥 / 204
 雪菜蚕豆汤 / 204
 番茄烧豆腐 / 205
 栗子甘薯排骨汤 / 205
 猪肝菠菜汤 / 206
 黄豆猪蹄汤 / 206





第十章

孕7月营养饮食

本月营养饮食要点 / 208

注意养气补血 / 208

继续补充优质蛋白质 / 208

不要忽略卵磷脂的补充 / 209

多吃益智食品 / 209

菜肴以容易消化为主 / 209

本月营养饮食注意事项 / 210

继续控制糖的摄入量 / 210

需要限盐饮食 / 210

烹调中减少盐分的方法 / 211

补充维生素要适量 / 211

不宜盲目服用鱼肝油 / 212

科学补充维生素D / 212

过量补钙有害无益 / 213

合理食用阿胶 / 213

服用人参要慎重 / 214

妊高征的饮食原则 / 214

本月营养饮食安排 / 215

早餐要吃好 / 215

每天吃1~2个苹果 / 215

适当吃些苦味食品 / 216

适量食用黄花菜 / 216

吃栗子好处多 / 217

利于睡眠的食物 / 217

饭前吃水果防便秘 / 218

本月的食物选择 / 218

不可缺少的酶和辅酶 / 219

本月一周配餐推荐 / 219

本月营养饮食食谱 / 221

豆仁饭 / 221

花生红枣粥 / 221

三宝绿豆糕 / 222

芝麻蜂蜜小米粥 / 222

香酥柳叶鱼 / 223

草莓绿豆粥 / 223

青蒜炒腰花 / 224

花生拌菠菜 / 224

木樨肉 / 225

清炖鲫鱼 / 225

三鲜豆腐 / 226

豆奶麦茶 / 226

阿胶龙骨粥 / 227

口蘑烧腐竹 / 227

菠菜粉丝 / 228

麻酱白菜心 / 228