

孕前、孕中、孕后，全程教你正确的饮食方法

备孕、怀孕、坐月子、哺乳期

饮食宜忌

图解

胡维勤 主编

36种

蔬果菌菇类
饮食宜忌

19种

水果奶类
饮食宜忌

13种

五谷及制品
饮食宜忌

8种

畜禽蛋类
饮食宜忌

15种

水产海鲜类
饮食宜忌

菠菜

宜：菠菜+鸡蛋 预防贫血

忌：菠菜+黄瓜 破坏维生素E

橙子

宜：橙子+川贝 止咳化痰

忌：橙子+虾 不利于健康

江西科学技术出版社



备孕、怀孕、坐月子、哺乳期

饮食宜忌

图解

胡维勤 主编

 江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目（CIP）数据

备孕、怀孕、坐月子、哺乳期饮食宜忌图解 / 胡维勤主编. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6074-3

I. ①备… II. ①胡… III. ①妊娠期—饮食营养学—图解②产妇—饮食营养学—图解 IV. ①R153.1-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)230026号

选题序号: KX2017062 图书代码: D17081-101 责任编辑: 邓玉琼 万圣丹

备孕、怀孕、坐月子、哺乳期饮食宜忌图解

BEIYUN、HUAIYUN、ZUOYUEZI、BURUQI YINSHI YIJI TUJIE

胡维勤 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司		
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司		
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司		
出版	江西科学技术出版社		
社址	南昌市蓼洲街2号附1号	邮编: 330009	电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店		
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司		
开本	787mm×1024mm	1/24	
字数	256 千字		
印张	10.5		
版次	2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷		
书号	ISBN 978-7-5390-6074-3		
定价	39.80元		

赣版权登字: 03-2017-333

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



年轻的朋友，当你看到这本书时，你一定已经做了人生中最重大的一个决定——准备为人父母。即将迎来生命中全新的旅程，你的内心一定充满了喜悦、期待，同时也难免会有一些焦虑吧？

那么，对于快成为妈妈或刚刚成为妈妈的你来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这些问题不仅重要，而且对母体和孩子一生的健康都有很大的影响。

本书在宜吃的食物中详细介绍了每种食物的性味归经、主要营养素、食疗功效、选购保存等，让孕产妇对每一种食材都了如指掌。针对每一种食材分别推荐了两道实用的营养菜谱，详细介绍其原料及制作过程，并分析每一道菜谱的功效，再配上精美、清晰的图片，让即使是烹调知识并不丰富的备孕妈妈或者准妈妈们，也能成功操作。

通过忌吃食物的介绍，备孕妈妈及孕产妇可以清楚了解该种食材不宜吃的原因，以便真正做到日常饮食中规避这些食材，远离这些食物，确保孕产妇的身体健康，孕育出健康、聪明的宝宝。

目录 CONTENTS

Chapter 1 准妈妈，你准备好了吗？

- 002 一、如何胜任完美准妈妈
- 002 孕前准备真的很重要
- 003 孕产期不容忽视的生活小细节
- 004 二、孕产期所需营养素一览表
- 004 合理摄取带来健康生活
- 006 三、孕产期各阶段的科学饮食指南
- 006 备孕期
- 007 孕早期
- 008 孕中期
- 009 孕晚期
- 010 月子期
- 011 哺乳期
- 012 四、孕产期热门饮食话题
- 012 孕妈妈要吃补品吗？
- 012 准爸爸如何进行饮食调理？
- 013 如何把关饮食卫生？
- 013 孕妇不能吃水果？
- 013 “老风俗”有科学道理吗？
- 013 为了早泌乳，产后马上多喝汤？





Chapter 2 备孕期的饮食宜忌

016	小白菜	028	香蕉	040	虾
017	小白菜牛肉末	029	冰糖香蕉粥	041	双花木耳炒虾仁
017	芝麻酱拌小白菜	029	香蕉吐司卷	041	山药芦笋炒虾仁
018	生菜	030	橙子	042	牡蛎
019	炆炒生菜	031	盐蒸橙子	043	西红柿牡蛎汤
019	紫甘蓝生菜沙拉	031	橙子南瓜羹	043	牡蛎芦笋豆腐汤
020	菠菜	032	草莓	044	海带
021	菠菜猪肝汤	033	草莓牛奶燕麦粥	045	海带枸杞炖排骨
021	芝麻菠菜	033	西芹百合炒草莓	045	海带汤
022	南瓜	034	黄豆	046	忌吃食物
023	米汤南瓜	035	香菜拌黄豆	046	猪腰
023	芦笋炒南瓜	035	风味茄汁黄豆	046	泡菜
024	山药	036	鸡蛋	046	浓茶
025	山药炒秋葵	037	胡萝卜丝炒鸡蛋	047	咖啡
025	木耳山药	037	辣椒炒鸡蛋	047	可乐
026	木耳	038	牛肉	047	酒
027	黄金豆腐炒木耳	039	甜椒牛肉丝		
027	秋葵百合炒木耳	039	牛肉炒菠菜		

Chapter 3 孕早期的饮食宜忌

050	莲藕	062	豆腐	074	小米
051	莲藕炒肉丁	063	砂锅白菜炖豆腐	075	小米蒸红薯
051	莲藕板栗糖水	063	菠菜豆腐汤	075	红豆小米粥
052	芥蓝	064	口蘑	076	鸭肉
053	姜汁芥蓝	065	蒜苗炒口蘑	077	泡椒炒鸭肉
053	蒜蓉芥蓝片	065	香煎口蘑	077	彩椒黄瓜炒鸭肉
054	西兰花	066	猴头菇	078	牛奶
055	草菇西兰花	067	猴头菇瘦肉汤	079	玉米牛奶饮
055	茄汁西兰花	067	香卤猴头菇	079	牛奶洋葱汤
056	白萝卜	068	猕猴桃	080	忌吃食物
057	白萝卜拌金针菇	069	猕猴桃刀豆沙拉	080	马齿苋
057	蒸白萝卜	069	猕猴桃苹果蛋饼	080	芦荟
058	玉米	070	柠檬	080	益母草
059	松仁玉米	071	柠檬花生黑米粥	081	桂圆
059	芦笋玉米西红柿汤	071	柠檬瓜果沙拉	081	甲鱼
060	西红柿	072	石榴	081	方便面
061	西红柿猕猴桃沙拉	073	石榴银耳莲子羹		
061	糖拌西红柿	073	石榴汁		





Chapter 4 孕中期的饮食宜忌

084	胡萝卜	096	黄花菜	108	鸡肉
085	菠菜拌胡萝卜	097	黄花菜什锦八宝	109	鸡肉丝瓜汤
085	胡萝卜爆鸭丝	097	黄花菜鱼丸汤	109	韭菜炒鸡肉
086	黄豆芽	098	茶树菇	110	银鱼
087	小白菜炒黄豆芽	099	干锅腊肉茶树菇	111	银鱼炒蛋
087	黄豆芽拌海带	099	茶树菇炒五花肉	111	银鱼粉蒸藕
088	包菜	100	圣女果	112	豆浆
089	包菜炒牛肉丝	101	圣女果黄瓜沙拉	113	紫薯山药豆浆
089	手撕包菜	101	圣女果芦笋鸡柳	113	牛奶豆浆
090	冬瓜	102	杨桃	114	忌吃食物
091	排骨冬瓜汤	103	杨桃香蕉牛奶	114	油条
091	白菜冬瓜汤	103	杨桃炖牛腱	114	粽子
092	红薯	104	樱桃	114	月饼
093	蜜汁枸杞蒸红薯	105	樱桃牛奶西米露	115	罐头
093	蜂蜜蒸红薯	105	樱桃鲜奶	115	火腿肠
094	豌豆	106	黑豆	115	火锅
095	玉米笋豌豆沙拉	107	黄瓜丁拌黑豆		
095	灵芝豌豆	107	红枣黑豆炖鲤鱼		

Chapter 5 孕晚期的饮食宜忌

118	茼蒿	130	梨子	142	鲈鱼
119	蒸茼蒿	131	川贝梨煮猪肺汤	143	清汤鲈鱼粥
119	粉蒸茼蒿	131	芹菜梨汁	143	柠香酸汤鲈鱼
120	油菜	132	核桃	144	三文鱼
121	油菜鱼头汤	133	核桃芝麻米糊	145	蔬菜三文鱼粥
121	油菜粥	133	核桃粥	145	蒸三文鱼
122	丝瓜	134	绿豆	146	干贝
123	嫩烧丝瓜排	135	绿豆薏米粥	147	干贝茶树菇蒸豆腐
123	菌菇丝瓜汤	135	绿豆杏仁百合甜汤	147	干贝鱼汤
124	香菇	136	红豆	148	忌吃食物
125	香菇蒸红枣	137	红豆香芋西米露	148	薏米
125	香菇鱿鱼汤	137	红豆汤	148	芥菜
126	苹果	138	鸽肉	148	熏肉
127	苹果红枣炖排骨	139	莲藕乳鸽汤	149	咸鱼
127	蒸苹果	139	排骨乳鸽汤	149	松花蛋
128	桃子	140	鲤鱼	149	芥末
129	桃子苹果汁	141	芦笋西瓜皮鲤鱼汤		
129	桃子甜瓜汁	141	鲤鱼炖豆腐		





Chapter 6 月子期的饮食宜忌

152	荷兰豆	164	葡萄柚	176	猪肝
153	荷兰豆炒彩椒	165	无花果葡萄柚汁	177	洋葱炒猪肝
153	蒜蓉荷兰豆	165	葡萄柚西芹沙拉	177	玉兰片猪肝汤
154	花菜	166	枸杞	178	鳝鱼
155	黑木耳炒花菜	167	枸杞拌青豆	179	淮山鳝鱼汤
155	鲫鱼花菜汤	167	枸杞羹	179	洋葱炒鳝鱼
156	空心菜	168	黑芝麻	180	鲢鱼
157	上汤空心菜	169	黑芝麻糊	181	清炖鲢鱼
157	虾酱炒空心菜	169	蜂蜜拌黑芝麻	181	花鲢鱼丸
158	紫薯	170	燕麦	182	忌吃食物
159	牛奶紫薯泥	171	燕麦八宝粥	182	乌梅
159	紫薯牛奶西米露	171	牛奶燕麦核桃粥	182	辣椒
160	草菇	172	紫米	182	田螺
161	西芹拌草菇	173	紫米核桃红枣粥	183	韭菜
161	草菇花菜炒肉丝	173	紫米豆浆	183	味精
162	木瓜	174	粳米	183	柿子
163	木瓜银耳汤	175	牛奶粳米粥		
163	木瓜凤爪汤	175	绿豆粳米粥		

Chapter 7 哺乳期的饮食宜忌

186	莴笋	198	无花果	210	黄鱼
187	莴笋炒平菇	199	无花果瘦肉汤	211	干烧小黄鱼
187	麻酱莴笋	199	无花果牛肉汤	211	香辣小黄鱼
188	茭白	200	红枣	212	虾皮
189	金针菇茭白沙拉	201	红枣黑木耳汤	213	虾皮烧西兰花
189	手捏菜炒茭白	201	红枣淮山粥	213	虾皮烧冬瓜
190	银耳	202	莲子	214	红糖
191	柠檬银耳浸凉瓜	203	拔丝莲子	215	红薯老姜红糖水
191	红薯银耳羹	203	扁豆莲子薏米粥	215	红糖姜汤
192	金针菇	204	猪蹄	216	忌吃食物
193	金针菇蔬菜汤	205	黄花木耳猪蹄汤	216	麦乳精
193	湘味金针菇	205	黑豆炖猪蹄	216	老母鸡
194	平菇	206	乌鸡	216	巧克力
195	梅汁平菇双色花菜	207	西洋参乌鸡汤	217	人参
195	豆芽平菇汤	207	核桃仁炖乌鸡	217	花椒
196	菠萝	208	鲫鱼	217	杏
197	菠萝猕猴桃虾仁沙拉	209	奶汤鲫鱼		
197	清蒸菠萝鲳鱼	209	砂仁鲫鱼		





Chapter 8 孕产妇常见症状饮食宜忌

220	孕期呕吐	229	黄芪红枣鳝鱼汤	238	产后腹痛
221	土豆炒排骨	230	妊娠高血压	239	阿胶枸杞膏
221	冬瓜瘦肉汤	231	芋头糙米粥	239	黄芪当归膏
222	孕期贫血	231	西芹茄子瘦肉汤	240	产后肥胖
223	紫苋菜粥	232	产后体虚	241	小米海参
223	丝瓜鸭血汤	233	党参莲子汤	241	咸蛋黄炒黄瓜
224	孕期水肿	233	山楂黑豆瘦肉汤	242	产后抑郁
225	黑米小米豆浆	234	产后恶露不绝	243	小麦白果竹丝鸡汤
225	山药排骨汤	235	苦瓜炒鸡蛋	243	茶树菇草鱼汤
226	孕期便秘	235	三丝汤面	244	桂圆糯米粥
227	猪腰炒芹菜	236	产后缺乳	244	清蒸过江鱼
227	韭菜苦瓜汤	237	莲藕花生炖排骨		
228	胎动不安	237	荞麦薏米红枣羹		
229	鱼香杏鲍菇				

Chapter 1

准妈妈，你准备好了吗？



一、如何胜任完美准妈妈

孕育新生命是女性一生中较为复杂、特殊的时期。角色的转换包含着众多的学问，无论是备孕期间还是怀孕期间，都要细心，重视生活小细节，做好充足的准备才能胜任完美准妈妈。

孕前准备真的很重要

饮食调理

有些营养物质需要在人体内储存一定的时间才能发挥作用，因此女性在备孕期适量补充营养物质有利于良好受孕，并为怀孕期储备丰富的营养。科学研究表明，怀孕前不注意饮食调节，营养储备不足会直接影响胎儿的发育。为了生育健康的宝宝，女性最好能在怀孕前半年就开始补充重要营养素。

心理准备

怀孕前调整好心理状态，最好将妊娠安排在男女双方工作或学习都不紧张的时期。多了解、学习一些关于备孕、怀孕、分娩、哺乳的知识，做好心理准备，这样才能在面对孕产期身体的种种变化时，能够正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

身体准备

孕前检查能帮助夫妻在怀孕前发现异常、及时治疗 and 避免潜在问题，将身体和心理都调试到最佳状态。在检查时不妨多咨询医生的意见，视自己的身体情况再有计划地怀孕，以减少宝宝出生缺陷，保证准妈妈平安度过孕期和分娩。准妈妈太胖或太瘦，患有妇科疾病、传染病，又或者是怀孕前工作或生活的环境中含有影响胎儿健康的有害物质等，以上这些情况都会影响胎儿的生长发育，甚至危及母婴健康。研究发现，孕妇牙周疾病越重，发生早产和新生儿低体重的几率越大。所以，建议备孕的女性在怀孕前应进行口腔检查，全面对牙菌斑、牙龈炎症、龋齿等口腔疾病进行治疗。

孕产期不容忽视的生活小细节

不乱吃药

有些药物会对生殖细胞产生影响且影响时间较长。一般情况下，备孕前三个月停药，孕期内也不能自行乱吃药，以防对自身或胎儿造成不利影响。备孕前要到相关正规医院就孕育事宜对医生进行咨询，了解自己的身体状况，确定安全的备孕时间。

远离电磁辐射

随着社会的发展，越来越多高科技的设备进入我们的生活，使生活变得便利，但同时也存在着危害，如电磁辐射。不少电器都含有少量放射线，积少成多，就会对身体造成伤害。建议准妈妈在孕前和孕期少接触电脑、电视、手机、吸尘器、微波炉等电器。避免过度的电磁辐射会影响胚胎的发育，导致流产的几率增加。

恩爱和谐的夫妻生活

孕育新生命从来都不是一个人的事，而是夫妻两个人的事。因此，无论是备孕期、怀孕期还是产褥期，每个小细节都体现出准爸爸、准妈妈对即将出生的宝宝的浓浓关爱，恩爱和谐的夫妻生活对孕妇的心理或生理都有极大的帮助，并且有助于孕育健康聪明的宝宝。

少涂指甲油少画妆

爱美是女生的天性，通过涂指甲油或化妆确实能让不少女性的魅力得到提升，但对于孕产期来说，就要警惕化妆品中含有的有害化学成分，它们不仅会杀害到皮肤，还会通过毛孔或血管进入到体内，影响胚胎的生长和发育。

适当的体育锻炼，增强体质

孕期适量运动好处多多。一方面可以增强孕妇自身免疫力，同时增加胎儿的血液供氧，加快新陈代谢，从而促进其健康生长和发育。另一方面，运动有助于改善孕妇身体疲劳和不适感，能有效调节心情，保持内心的舒畅、愉悦，并且对后期分娩也有帮助。当然，孕妇进行体育锻炼一定要把握好运动量与正确的方法。

二、孕产期所需营养素一览表

日常生活中机体的有序运作需要多种营养素。孕产期间，女性更要重视营养素的补充，这样不仅是为了满足自身的需求，防止或减轻妊娠反应，更是为了宝宝的健康成长发育。

合理摄取带来健康生活

重要营养素	补充原因	营养摄取方案
叶酸 	叶酸是机体细胞生长和繁殖所必需的物质。孕期叶酸不足，易发生胎盘早剥，会导致胎儿器官的畸形率增加。	建议从备孕期开始补充，每日摄入量为 0.4 毫克。深色蔬菜和新鲜水果中叶酸含量较高，如菠菜、胡萝卜、橘子等。
钙 	钙能维护骨骼的健康，可有效控制孕妈妈的水肿情况。孕妈妈钙缺乏，易患骨质疏松，使骨盆变形，造成难产。	建议备孕期和孕早期每日摄入量为 800 毫克，孕中期为 1000 毫克，孕晚期为 1500 毫克。可多食牛奶、鱼类、排骨等。
铁 	铁参与机体内部氧的输送和组织呼吸。孕期缺铁性贫血会导致心慌气短、头晕，同时使胎儿因宫内缺氧而生长发育迟缓。	建议每日摄入量至少为 18 毫克。红色的动物内脏，如猪肝、鸭血、猪血和猪腰都是补血的极品。
维生素 A 	维生素 A 具有维持人的正常视力、维护上皮组织健全的功能，可保证皮肤、骨骼、牙齿、毛发的健康生长，还能促进生殖机能的良好发展。	建议孕早期每日的摄入量为 0.8 毫克左右，孕中期和孕晚期的摄入量为 0.9 毫克左右。动物肝脏、蛋类、乳类中都含有丰富的维生素 A。

B 族维生素



B 族维生素能促进人体内的物质代谢，保证人体的生长发育。如果孕妈妈缺乏 B 族维生素则会导致宝宝的骨骼畸形。

建议每日摄入量为 1.5 毫克左右。可适量食用小米、玉米、糙米、芹菜、西红柿、黄瓜、香蕉、葡萄、草莓等食物。

维生素 C



维生素 C 能强健牙齿和骨骼，维护血管和肌肉的正常运作，能促进铁的吸收，改善贫血。孕期缺乏容易患坏血病。

建议孕早期每日的摄入量为 100 毫克，孕中期和孕晚期的摄入量为 139 毫克。新鲜水果中的维生素 C 含量都很高。

维生素 D



维生素 D 是人体骨骼正常生长的必要营养素。孕妈妈缺乏维生素 D 会导致钙代谢紊乱，骨质软化，会影响胎儿及新生儿的牙齿发育和骨骼发展。

建议孕早期摄入量为每日 5 微克左右，孕中期和孕晚期为 10 微克。鱼类、蛋类、乳类、胡萝卜、菠菜、大豆、花生等食物均可提供维生素 D。

蛋白质



蛋白质是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。如果孕妈妈缺乏蛋白质，容易造成流产，并会影响胎儿脑细胞的发育。

建议在孕早期的摄入量为每日 75 克左右，孕中期为每日 80 克左右，孕晚期为每日 90 克左右。蛋白质主要来源于禽类、鱼类、乳类、豆类。

膳食纤维



膳食纤维有润肠通便的作用，可降低胆固醇，减少心血管疾病的发生。缺乏膳食纤维会使孕妈妈出现便秘症状，严重时会引起妊娠期糖尿病和妊娠期高血压。

建议每日摄入量为 25 克左右。膳食纤维可以从全麦制品、糙米、小米、玉米、芹菜等食物中摄取。

碳水化合物



碳水化合物是人体能量的主要来源。孕妈妈缺乏碳水化合物会导致头晕、低血糖昏迷等症状，会影响胎儿的生长发育。

建议每日摄入量为 500 克左右。碳水化合物主要来源于谷物、水果、根茎类蔬菜。