

协和营养专家教你：

# 瘦孕

就得这样吃

北京协和营养专家  
李宁一主编

你比孕前只多一个娃

    
不变丑 不长胖 吃得饱

协和营养专家教你：

瘦孕

就得这样吃

李宁主编

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

协和营养专家教你：瘦孕就得这样吃 / 李宁主编. — 北京：中国轻工业出版社，2018.4

ISBN 978-7-5184-1662-2

I . ①协… II . ①李… III . ①孕妇—营养卫生 IV . ① R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 257891 号

责任编辑：高惠京    责任终审：劳国强    整体设计：彭 彭  
策划编辑：龙志丹    责任校对：李 靖    责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/20 印张：8

字 数：200 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1662-2 定价：49.80 元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170638S3X101ZBW

# 编辑导读

怀孕了一定会胖吗？

孕期怎么吃，既能养胎又不会长太胖？

吃肉，胎宝宝能长得壮，但是我也变壮了怎么办？

医生说我增重太快了，可是现在胃口非常好，怎么吃能控制体重？

好多食材脂肪含量低，可是多吃几口还是会胖，是制作方法有问题吗？

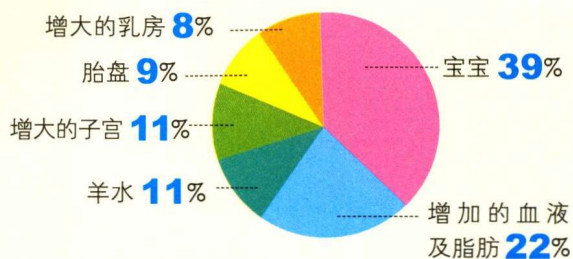
……

随着胎宝宝的到来，孕妈妈在家也变得备受关注，家里的老人都想着怎么给孕妈妈好好补一补，准爸爸也对孕妈妈呵护备至。这样“娇养”下去，孕妈妈的体重一定也会不断攀升，不仅对自身健康造成了影响，还会导致胎宝宝发育得过大，给分娩造成困难，甚至有些孕妈妈因为孕期营养补充得太好了，产后都不好恢复，从此变成了大胖子。这样的“娇养”显然是不可取的。那么孕妈妈怎样健康饮食，才能做到既保证摄取充分的营养又不至于增重太多呢？

本书就为孕妈妈分别介绍了孕期所需的营养和吃不胖的优选食材、菜谱，并且针对不同孕妈妈的身体差异，给出补养建议，让孕妈妈能够吃得营养又不长胖，让胎宝宝壮、孕妈妈瘦。而且，这里更有产后饮食推荐，让妈妈从孕期瘦到产后，最终拥有曼妙的身材和健康的宝宝。

## 一张图看懂孕期体重都长在了哪儿

孕妈妈不要以为所有增长的重量都是自己身上的肉，也不要以为增加的重量就等同于胎宝宝的重量。孕期增加的体重可参看下表，不过，这只是一个平均值，仅供孕妈妈参考。



## 了解孕期增重标准从测算 BMI 开始

不同体形的孕妈妈孕期体重增长也是不同的，要判断是胖还是瘦就用 BMI（体重指数）来看一下吧。

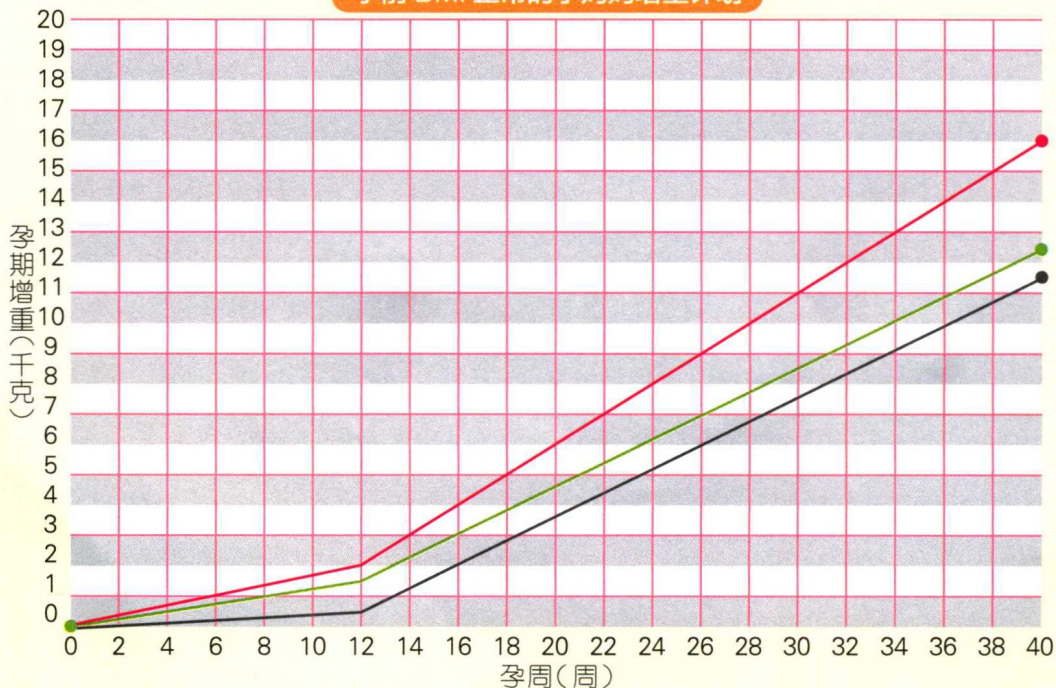
### BMI 的计算公式

$$\frac{\text{体重} \text{ (千克)}}{\text{身高} \text{ (米)}^2} = \text{BMI}$$

孕前体形	BMI	孕期增重(千克)
正常	18.5~24.9	11.5~16
超重	25.0~29.9	7~11.5
偏瘦	< 18.5	12.5~18

## 不同孕妈妈增重计划速查表

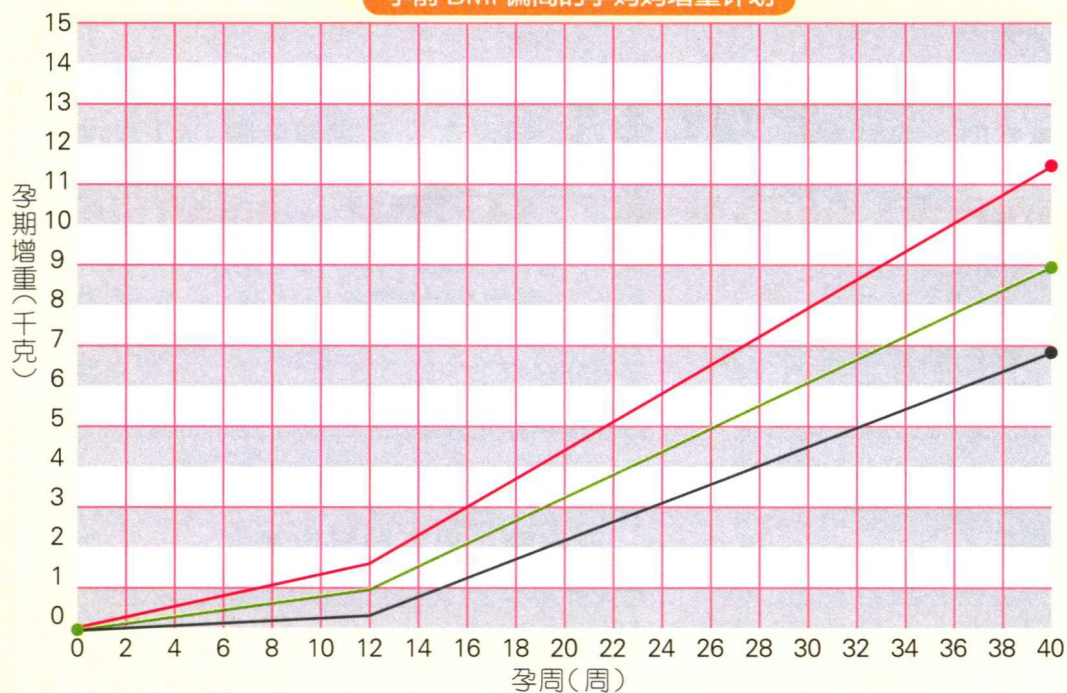
孕前 BMI 正常的孕妈妈增重计划



— 上限    — 推荐值    — 下限

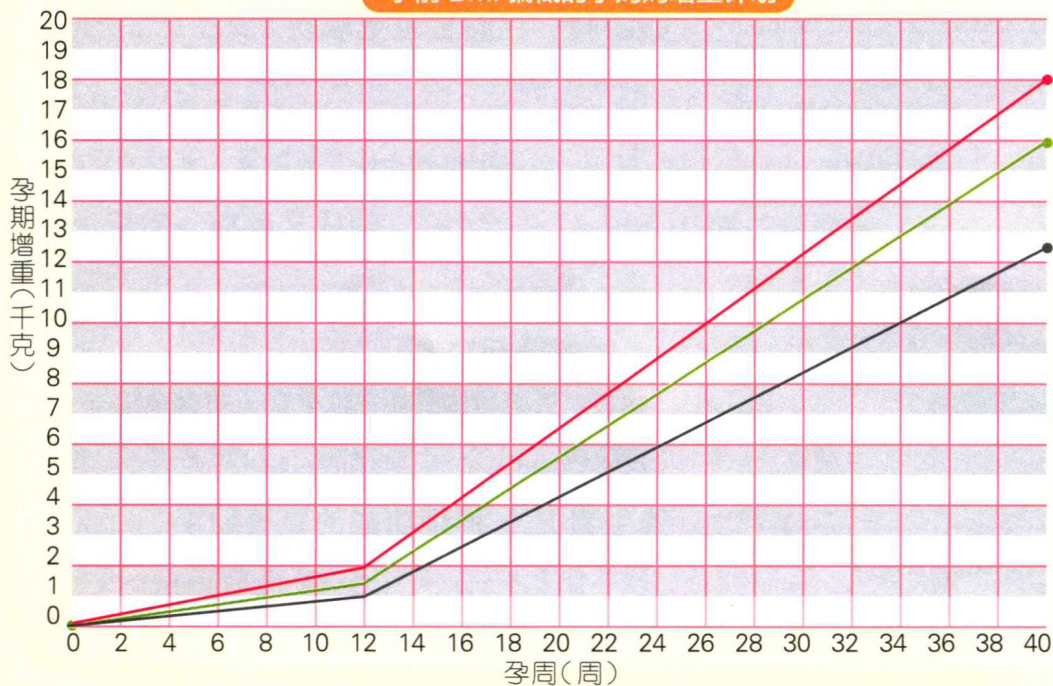
孕前标准体重的孕妈妈体重相对好管理，保证体重合理增长，整个孕期增重约 12 千克为宜，只要坚持正常饮食，适度运动即可。需要注意的是，孕妈妈不要看到别的孕妈妈多吃或少吃就跟着多吃或少吃，一定要坚持均衡饮食。

孕前 BMI 偏高的孕妈妈增重计划



肥胖的孕妈妈要注意防止体重增加过快, 否则不仅自身容易患上妊娠高血压疾病, 同时也增加了发生巨大儿的概率。因此, 整个孕期最好将体重增长控制在9千克左右。偏胖孕妈妈的体重控制方法是调整好饮食营养与热量的摄入, 绝不是单纯的节食。

孕前 BMI 偏低的孕妈妈增重计划



体重偏轻的孕妈妈, 胎宝宝相对也容易出现体重低的情况。身材偏瘦的孕妈妈整个孕期需要增重16千克, 但也不是增长越多越好, 一定不要超过18千克。孕妈妈可在正餐中多补充优质蛋白质, 吃富含健康脂类和维生素的食物, 以便有效增重, 也可在正餐间吃两三次零食, 零食应选择酸奶、坚果等。



# 目录

## Part 1

### 孕期必需的 22 种营养素：壮宝宝，瘦妈妈

蛋白质：为母子提供能量..... 18	DHA：不可缺少的“脑黄金” ..... 24
每天补多少 ..... 18	每天补多少 ..... 24
最佳瘦孕补充方案..... 18	最佳瘦孕补充方案..... 24
<b>热点</b> ：蛋白粉，要不要加 ..... 18	<b>热点</b> ：DHA 补充剂一定要买进口产品吗..... 24
脂肪：大脑发育离不开..... 19	$\alpha$ -亚麻酸：提高胎宝宝智力 ..... 25
每天补多少 ..... 19	每天补多少 ..... 25
最佳瘦孕补充方案..... 19	最佳瘦孕补充方案..... 25
<b>热点</b> ：孕妈妈该不该谈“脂”色变 ..... 19	<b>热点</b> ：补充了 DHA 还需要补充 $\alpha$ -亚麻酸吗..... 25
叶酸：防畸主力军..... 20	卵磷脂：让胎宝宝更聪明..... 26
每天补多少 ..... 20	每天补多少 ..... 26
最佳瘦孕补充方案..... 20	最佳瘦孕补充方案..... 26
<b>热点</b> ：药物 + 食补，叶酸会补过量吗 ..... 21	<b>热点</b> ：怎样选购卵磷脂 ..... 27
碳水化合物：胎宝宝的“能量站” .... 22	维生素 A：视力和皮肤的“保护神” 28
每天补多少 ..... 22	每天补多少 ..... 28
最佳瘦孕补充方案..... 22	最佳瘦孕补充方案..... 28
<b>热点</b> ：晚上饿了能吃啥 ..... 22	<b>热点</b> ：近视孕妈妈补充维生素 A 可避免宝宝近视吗..... 29
膳食纤维：清理肠道一身轻..... 23	维生素 B <sub>1</sub> ：神经功能的重要助手..... 30
每天补多少 ..... 23	每天补多少 ..... 30
最佳瘦孕补充方案..... 23	最佳瘦孕补充方案..... 30
<b>热点</b> ：膳食纤维食物引起胀气怎么办 ..... 23	

维生素 B<sub>2</sub>: 避免胎宝宝发育迟缓..... 31

每天补多少 .....31

最佳瘦孕补充方案.....31

维生素 B<sub>12</sub>: 有造血功能的维生素..... 32

每天补多少 .....32

最佳瘦孕补充方案.....32

**热点:** 产检结果显示缺维生素 B<sub>12</sub>, 应该怎么补.....32

维生素 C: 提高免疫力 ..... 33

每天补多少 .....33

最佳瘦孕补充方案.....33

**热点:** 孕期能吃维生素 C 泡腾片吗.....33

维生素 D: 骨骼生长促进剂..... 34

每天补多少 .....34

最佳瘦孕补充方案.....34

**热点:** 阴天、雾霾天气怎么补维生素 D .....34

维生素 E: 养颜又安胎 ..... 35

每天补多少 .....35

最佳瘦孕补充方案.....35

**热点:** 孕期能不能服用维生素 E 补充剂.....35

钙: 宝宝骨骼壮, 妈妈不抽筋..... 36

每天补多少 .....36

最佳瘦孕补充方案.....36

**热点:** 骨头汤补钙、放醋熬骨头汤都不可信..37

铁: 远离贫血, 拥有好气色..... 38

每天补多少 .....38

最佳瘦孕补充方案.....38

**热点:** 铁剂怎么吃.....39

碘: 促进甲状腺发育..... 40

每天补多少 .....40

最佳瘦孕补充方案.....40

**热点:** 用碘盐补碘够吗 .....41

锌: 加快代谢促顺产..... 42

每天补多少 .....42

最佳瘦孕补充方案.....42

**热点:** 吃不下饭可能是缺锌.....42

铜: 保证优生优育..... 43

每天补多少 .....43

最佳瘦孕补充方案.....43

**热点:** 血铜要超标了, 是不是不能补铜了...43

硒: 预防胎宝宝畸形..... 44

每天补多少 .....44

最佳瘦孕补充方案.....44

**热点:** 补硒也要吃蔬菜、水果.....44

水: 生命的源泉..... 45

每天补多少 .....45

最佳瘦孕补充方案.....45



# Part 2

## 吃对食材，营养和瘦孕可以兼得

<b>蔬菜类</b> .....	48	这样吃滋补不长肉.....	52
<b>香菇：低热量高营养</b> .....	48	<b>热点：</b> 苹果应该早上吃还是晚上吃.....	53
食补功效.....	48	<b>橙子：开胃止吐</b> .....	54
这样吃滋补不长肉.....	48	食补功效.....	54
<b>热点：</b> 这4种蘑菇孕妈妈别错过.....	49	这样吃滋补不长肉.....	54
<b>西蓝花：吃多不增重</b> .....	50	<b>热点：</b> 牛奶和橙子可以一起吃吗.....	54
食补功效.....	50	<b>火龙果：水果中的“补铁”高手</b> .....	55
这样吃滋补不长肉.....	50	食补功效.....	55
<b>热点：</b> 西蓝花焯水会不会导致营养流失.....	50	这样吃滋补不长肉.....	55
<b>西红柿：缓解妊娠呕吐的高手</b> .....	51	<b>热点：</b> 红心火龙果比白心火龙果好吗.....	55
食补功效.....	51	<b>肉蛋奶</b> .....	56
这样吃滋补不长肉.....	51	<b>鸡蛋：煮、蒸吸收好，热量低</b> .....	56
<b>热点：</b> 吃西红柿的3种禁忌.....	51	食补功效.....	56
<b>水果类</b> .....	52	这样吃滋补不长肉.....	56
<b>苹果：增加饱腹感</b> .....	52	<b>热点：</b> 蛋黄吃不下怎么办.....	57
食补功效.....	52	<b>牛奶：钙的好来源</b> .....	58
		食补功效.....	58
		这样吃滋补不长肉.....	58
		<b>热点：</b> 乳糖不耐受的孕妈妈怎么喝牛奶.....	58
		<b>鸡肉：低脂高蛋白</b> .....	59
		食补功效.....	59
		这样吃滋补不长肉.....	59
		<b>热点：</b> 孕早期吃鸡肉易流产是真的吗.....	59



## 水产类..... 60

虾：蛋白质的提供者..... 60

食补功效..... 60

这样吃滋补不长肉..... 60

**热点：**虾壳要不要吃..... 60

鲈鱼：预防妊娠水肿的安胎美食..... 61

食补功效..... 61

这样吃滋补不长肉..... 61

**热点：**多久吃一次鲈鱼..... 61

蛤蜊：补锌，为顺产添助力..... 62

食补功效..... 62

这样吃滋补不长肉..... 62

**热点：**蛤蜊怎么洗才干净..... 62

海带：矿物质的宝库..... 63

食补功效..... 63

这样吃滋补不长肉..... 63

**热点：**吃海带有禁忌..... 63

## 谷薯类..... 64

玉米：粗粮中的“营养皇后”..... 64

食补功效..... 64

这样吃滋补不长肉..... 64

**热点：**选择黄玉米还是白玉米..... 65

小米：止吐、开胃、滋补样样行..... 66

食补功效..... 66

这样吃滋补不长肉..... 66



红薯：预防便秘的“高级保健品”..... 67

食补功效..... 67

这样吃滋补不长肉..... 67

**热点：**发芽的红薯能吃吗..... 67

## 豆类及坚果..... 68

核桃：胎宝宝补脑的“大力士”..... 68

食补功效..... 68

这样吃滋补不长肉..... 68

**热点：**每天吃核桃不超过4个..... 69

花生：改善营养不良的“长生果”..... 70

食补功效..... 70

这样吃滋补不长肉..... 70

**热点：**油炸花生米一点都不能碰吗..... 70

豆腐：高钙的“植物肉”..... 71

食补功效..... 71

这样吃滋补不长肉..... 71

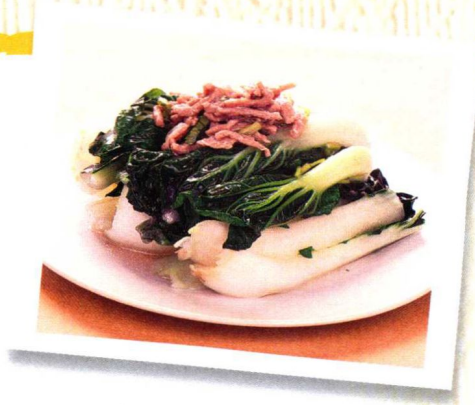
**热点：**吃豆腐也会产气吗..... 71

# Part 3

## 孕期长胎不长肉营养方案

孕 1 月.....	74	孕 2 月.....	78
孕 1 月这样吃, 拒绝超重.....	74	孕 2 月这样吃, 拒绝超重.....	78
别一怀孕就猛吃猛喝.....	74	体重轻微降低很正常, 不必大补.....	78
正确解读“一人吃两人补”.....	74	克服孕吐, 能吃就吃.....	78
吃得多不如吃得好.....	74	体重减轻, 需要吃保健品吗.....	78
远离高热量的油条、油饼.....	75	健康增重有方法.....	79
孕 1 月不长胖营养餐.....	76	孕 2 月不长胖营养餐.....	80
土豆饼.....	76	菠菜鱼片汤.....	80
海带鸡蛋卷.....	76	西芹炒百合.....	80
什锦沙拉.....	76	橙汁酸奶.....	80
葡萄姜蜜茶.....	77	糯米粥.....	81
西红柿面片汤.....	77	茭白炒鸡蛋.....	81
燕麦南瓜粥.....	77	肉片炒蘑菇.....	81
		南瓜牛腩饭.....	82
		素炒豆苗.....	82
		蛋黄莲子汤.....	82
		苹果葡萄干粥.....	83
		虾酱蒸鸡翅.....	83
		猪血鱼片粥.....	83
		孕 3 月.....	84
		孕 3 月这样吃, 拒绝超重.....	84
		主食摄入要充足.....	84





不要用水果代替正餐 .....84

用包子、面包代替油条 .....84

**孕3月不长胖营养餐**.....86

葱爆酸甜牛肉 .....86

圆白菜牛奶羹 .....86

咸蛋黄炒饭 .....86

肉片粉丝汤 .....87

阳春面 .....87

山药黑芝麻糊 .....87

糖醋莲藕 .....88

香菇鸡汤 .....88

红烧鲤鱼 .....88

虾仁豆腐 .....89

什锦果汁饭 .....89

草莓汁 .....89

**孕4月**.....90

**孕4月这样吃, 拒绝超重** .....90

吃要适可而止 .....90

吃东西不要狼吞虎咽 .....90

清淡肉汤有利于控制体重 .....91

别怕胖, 每天要多摄入300千卡热量 .....91

正确食用孕妇奶粉 .....91

**孕4月不长胖营养餐**.....92

香菇荞麦粥 .....92

猕猴桃酸奶 .....92

炒合菜 .....92

三鲜馄饨 .....93

拌豆腐干丝 .....93

咖喱蔬菜鱼丸煲 .....93

荞麦南瓜米糊 .....94

海蜇拌双椒 .....94

西米火龙果 .....94

骨汤奶白菜 .....95

肉末炒芹菜 .....95

百合粥 .....95

**孕5月**.....96

**孕5月这样吃, 拒绝超重** .....96

控制体重从调节每餐饮食比例开始 .....96

适当吃些粗粮 .....96

整个孕期都要少吃甜食 .....96

要保持体重, 晚餐不宜这样吃 .....97

为控制体重, 晚餐不吃主食也不对 .....97

**孕5月不长胖营养餐**.....98

冬笋香菇扒油菜 .....98

牛奶红枣粥 .....98

豆角烧荸荠 .....98

松仁鸡肉卷 .....99

牛奶水果饮 .....99

豌豆粥 .....99

玉米面发糕 .....100

百合炒牛肉 .....	100
酸奶草莓布丁 .....	100
水果酸奶吐司 .....	101
什锦烧豆腐 .....	101
五仁大米粥 .....	101

## 孕6月..... 102

### 孕6月这样吃，拒绝超重.....102

盲目进食易超重 .....	102
适度增加热量不长胖 .....	102
全麦制品能有效控制体重 .....	103
膳食纤维帮助控制体重 .....	103
良好的饮食习惯有利于控制体重 .....	103

### 孕6月不长胖营养餐.....104

海带豆腐汤 .....	104
紫薯银耳松子粥 .....	104
孜然鱿鱼 .....	104
西芹腰果 .....	105
凉拌蕨菜 .....	105
奶汁烩生菜 .....	105
西红柿炖豆腐 .....	106
菠萝虾仁炒饭 .....	106



芒果西米露 .....	106
炒馒头 .....	107
小米红枣粥 .....	107
彩椒炒腐竹 .....	107

## 孕7月..... 108

### 孕7月这样吃，拒绝超重.....108

合理饮食，控制体重增长 .....	108
不要太贪嘴 .....	108
不长肉的小秘诀 .....	108
饥饿感来袭，更要注意吃 .....	109
做到规律饮食 .....	109

### 孕7月不长胖营养餐.....110

小米面茶 .....	110
香肥带鱼 .....	110
胭脂冬瓜球 .....	110
豆角焖饭 .....	111
橙香奶酪盅 .....	111
花生紫米粥 .....	111
核桃仁枸杞紫米粥 .....	112
官保素三丁 .....	112
青菜冬瓜鲫鱼汤 .....	112
芝麻茼蒿 .....	113
豆腐馅饼 .....	113
菠菜炒鸡蛋 .....	113

## 孕8月..... 114

### 孕8月这样吃，拒绝超重.....114

孕晚期控制体重在于预防营养过剩 .....	114
摄入有量，孕晚期不长胖 .....	114

少食多餐,避免过量饮食 .....	115
选好糖分摄入时间,控制体重不难 .....	115
坚果吃多了容易引起体重飙升 .....	115
<b>孕8月不长胖营养餐</b> .....	<b>116</b>
荞麦凉面 .....	116
板栗扒白菜 .....	116
素火腿 .....	116
紫苋菜粥 .....	117
山药五彩虾仁 .....	117
西米猕猴桃糖水 .....	117
南瓜蒸肉 .....	118
爽口圆白菜 .....	118
双鲜拌金针菇 .....	118
蛤蜊白菜汤 .....	119
木耳粥 .....	119
小米鳝鱼粥 .....	119
<b>孕9月</b> .....	<b>120</b>
<b>孕9月这样吃,拒绝超重</b> .....	<b>120</b>
食不过量对控制体重很有帮助 .....	120
控制体重不要吃夜宵 .....	120
大量喝水,体重也会跟着飙升 .....	120
隔天节食不可取 .....	121
不想长胖,但也不能不摄入脂肪 .....	121
<b>孕9月不长胖营养餐</b> .....	<b>122</b>
花生红薯汤 .....	122
牛蒡炒肉丝 .....	122
菠菜鸡煲 .....	122
炒红薯泥 .....	123

白菜豆腐粥 .....	123
萝卜海带汤 .....	123
西红柿培根香菇汤 .....	124
清汤羊肉 .....	124
琵琶豆腐 .....	124
紫菜芋头粥 .....	125
玉米胡萝卜粥 .....	125
韭菜炒豆芽 .....	125
<b>孕10月</b> .....	<b>126</b>
<b>孕10月这样吃,拒绝超重</b> .....	<b>126</b>
为分娩储备能量不等于暴饮暴食 .....	126
要继续坚持少食多餐 .....	126
低脂肪、高蛋白食物补体力又不长胖 .....	127
分娩当天再选择高热量食物 .....	127
产前不要多吃富含膳食纤维的食物 .....	127
<b>孕10月不长胖营养餐</b> .....	<b>128</b>
菠菜鸡蛋饼 .....	128
鲜虾粥 .....	128
鲷鱼豆腐羹 .....	128
木瓜牛奶果汁 .....	129
鸡丝粥 .....	129
清炒茼蒿 .....	129
冬瓜山药腰片汤 .....	130
腰果彩椒三文鱼粒 .....	130
三鲜汤面 .....	130
爆炒鸡肉 .....	131
口蘑肉片 .....	131
羊肉冬瓜汤 .....	131

# Part 4

## 产后饮食与体重管理

产后 1~4 周 .....	134	如意蛋卷 .....	141
产后 1~4 周饮食方案：控体重不减营养 .....	134	猕猴桃香蕉汁 .....	141
产后前 4 周，不要急于减重 .....	134	香椿芽拌豆腐 .....	141
掌握瘦身的黄金期 .....	134	产后 1~3 个月 .....	142
产后不宜多吃少动 .....	135	产后 1~3 个月饮食方案：边哺乳边瘦身 .....	142
少吃多餐不长胖 .....	135	晨起 1 杯水，排毒又瘦身 .....	142
产后 1~4 周瘦身食谱 .....	136	催乳汤 ≠ 高脂肪高热量 .....	143
红豆饭 .....	136	母乳喂养也能消耗热量 .....	143
炒豆皮 .....	136	睡前 4 小时停止进食 .....	143
牛奶红枣粥 .....	136	产后 1~3 个月瘦身食谱 .....	144
肉末蒸蛋羹 .....	137	芥菜魔芋汤 .....	144
什菌一品煲 .....	137	凉拌土豆丝 .....	144
奶油白菜 .....	137	海带烧黄豆 .....	144
茭白炖排骨 .....	138	冬瓜海带排骨汤 .....	145
菠菜橙汁 .....	138	菠菜鸡粒粥 .....	145
小白菜锅贴 .....	138	白萝卜鲜藕汁 .....	145
双红乌鸡汤 .....	139	香蕉空心菜粥 .....	146
莲子猪肚汤 .....	139	银鱼苋菜汤 .....	146
清炖鸽子汤 .....	139	木瓜牛奶蒸蛋 .....	146
紫菜包饭 .....	140	芦荟黄瓜粥 .....	147
春笋蒸蛋 .....	140	丝瓜蛋汤 .....	147
田园蔬菜粥 .....	140	山药牛奶燕麦粥 .....	147

## 产后 4~6 个月 ..... 148

产后 4~6 个月饮食方案：重回孕前完美

身材 ..... 148

吃早餐就会胖？错错错 ..... 148

吃五谷杂粮饭有利于减肥 ..... 148

保证维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 B<sub>2</sub> 的摄入量 ..... 148

摄入膳食纤维，减少脂肪堆积 ..... 149

忌盲目吃减肥药 ..... 149

吃蔬果皮，瘦身还排毒 ..... 149

## 产后 4~6 个月瘦身食谱 ..... 150

竹荪红枣茶 ..... 150

桂花紫山药 ..... 150

豌豆炒鱼丁 ..... 150

大丰收 ..... 151

冬瓜海米汤 ..... 151

木耳炒鱿鱼 ..... 151

苹果蜜柚橘子汁 ..... 152

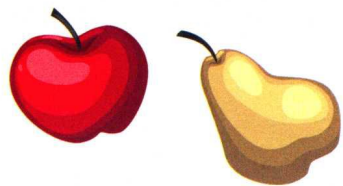
蒜香空心菜 ..... 152

拌魔芋丝 ..... 152

芹菜炒香菇 ..... 153

白萝卜炖蛭子 ..... 153

西葫芦饼 ..... 153



## 附录：孕期 / 产后常见不适食疗方

### 孕期 ..... 154

孕吐情况较重食疗方 ..... 154

糖醋胡萝卜 ..... 154

陈皮卤牛肉 ..... 154

红枣生姜粥 ..... 154

孕期便秘食疗方 ..... 155

核桃仁拌芹菜 ..... 155

红薯山楂绿豆粥 ..... 155

松仁玉米 ..... 155

孕期水肿食疗方 ..... 156

大米绿豆猪肝粥 ..... 156

南瓜紫菜鸡蛋汤 ..... 156

奶香瓜片 ..... 156

### 产后 ..... 157

乳房胀痛食疗方 ..... 157

通草炖猪蹄 ..... 157

丝瓜炖豆腐 ..... 157

虾仁馄饨 ..... 157

恶露不净食疗方 ..... 158

山楂红糖饮 ..... 158

阿胶鸡蛋羹 ..... 158

益母草煮鸡蛋 ..... 158

产后虚弱食疗方 ..... 159

菠萝鸡翅 ..... 159

枣莲三宝粥 ..... 159

三丝黄花羹 ..... 159



协和营养专家教你：

# 瘦孕

# 就得这样吃

李宁主编

 中国轻工业出版社