

@张思莱医师
@协和张羽



人气营养学家范志红教授权威营养方案！
1,300,000粉丝忠实热捧

范志红 著

范志红详解

孕产妇女饮食 营养全书

全面满足妈妈和宝宝的需求
长胎不长肉营养餐

120余道备孕 怀孕 坐月子营养食谱
营养素食物来源数据表
食物血糖生成指数表



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



范志红详解

孕产妇饮食 营养全书



范志红 著

FANZHONG
XIANGJIE
 YUNCHANFU YINSHI
YINGYANG QUANSHU



化学工业出版社

·北京·

备孕怀孕坐月子，饮食营养是关键。本书是人气营养学家范志红教授力作，为孕产妇全程营养饮食提供科学指导方案。

备孕怎么吃宝宝更健康？怀孕怎么吃长胎不长肉？坐月子怎么吃母乳更营养、妈妈不长胖？针对这些准妈妈、新妈妈们关注的热点话题，范志红教授一一给出了科学答案。

不仅告诉孕产妇读者孕程营养知识，更贴心介绍120余道孕产妇保健食谱，以及部分精彩的网友问答及新妈妈故事实例。全书营养知识介绍科学详尽、通俗易懂，食谱部分附详细图解及制作说明、营养含量分析及卡路里参考，是备孕怀孕女性不可多得的科学参考读物。

本书的附录部分，提供了各类食材的营养素含量、血糖指数等数据，以及《中国居民膳食指南》的相关指导，可使读者在实际生活中方便地查找相关数据，结合自身实际情况灵活搭配三餐的菜品种类及数量，科学合理地健康饮食。

图书在版编目（CIP）数据

范志红详解孕产妇饮食营养全书 / 范志红著. —北京：
化学工业出版社，2017.4（2017.5重印）
ISBN 978-7-122-29034-2

I. ①范… II. ①范… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱
②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第027007号

责任编辑：李娜 王丹娜
责任校对：王素芹

文字编辑：李锦侠
内文设计：北京八度出版服务机构
封面设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张20% 字数300千字 2017年5月北京第1版第3次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

健康是给宝宝的最好礼物



前言

一个人生存在世界上，除了服务社会之外，最大的意义是什么？大概只能概括为两个方面：一是让自己的生命活得生机勃勃，精彩纷呈；二是让自己的基因传递下去，乃至万世。每个人多年努力追求成功，本质上也不外乎两个目标：一是为了证明自己的基因优越，上能告慰祖先，下能荣耀后代；二是为了给家人创造更好的生存和发展条件。

所以，说到根本，还是传递基因和爱护后代的生物本能，激励着人们去努力改变世界，改变自己。——这种努力，也包括为了孕育和养育最优秀的后代，对自己的生活方式做出改变。

怎样才能孕育最优秀的后代？国内外研究结果都给出了同样的答案：父母双方都必须具有良好的健康状况，提供最佳状态的精子和卵子，提供最理想的胚胎孕育条件，提供最优质的婴儿喂养食物。孩子生命的前一千天，也就是从受孕着床的那一天到2岁时能够正常进食天然食物之间所打下的健康基础，是可以受用一生的。这段时间健康受到损害，在以后的成长过程中是难以弥补的。

为什么有些人的孩子一直健康聪明、情绪安稳、不爱生病，有些人的孩子却体弱多病、学习困难、情绪障碍，甚至存在先天缺陷？研究表明，除了遗传因素之外，这种状态还与父母孕前的身体基础、孕期的生活状态和孩子在婴儿时期的喂养方式有着千丝万缕的联系。

孩子从小的身心状态，又在很大程度上决定着他们的未来发展和成功潜能。虽然在这个注重智力发育的世界上，并不需要人人和奥运选手一样体格健壮，但谁都无法否认，那些身体健康、精力充沛、思维敏捷、情绪积极的人，在严酷的社会竞争压力中会有更大的机会脱颖而出，能够扛得住追求成功过程中超乎寻常的体力和智力挑战，在危险时刻也会有更多的逃生机会。有些孩子在考场上会感觉到大脑供氧不足，在体能达标测试中会被淘汰，遇到一点压力会精神崩溃甚至放弃生命。这些情





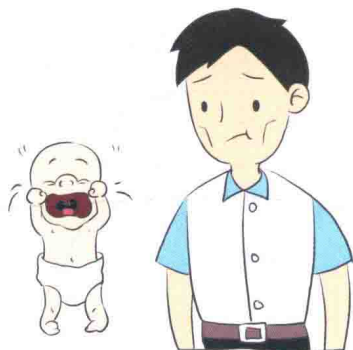
况都意味着孩子的身体和心理发育质量不高，他们将来能堪大任吗？

国际上有一个“多哈理论”（DOHAaD, developmental origins of health and disease），认为包括胚胎期的生命早期状态决定了人一生当中的代谢模式和疾病风险。我国传统养生学中也说到，人的健康，一方面取决于“先天禀赋”，另一方面取决于后天养护。所谓先天禀赋，除了遗传基因之外，还包括生命前一千天中的生存状态和营养状态。

一项最新研究发现，在孕期给母亲供应充足的某种“类维生素”成分，所生的宝宝肾上腺皮质激素水平较低，这意味着孩子不会因为一点压力烦恼而发生严重应激反应，也意味着孩子未来患上糖尿病、高血压、心脑血管病的危险较小。有日本研究者发现，孕期体重增加过多的母亲，所生婴儿的智商会有所降低。还有德国研究发现，孕期食用较多的油炸食物、甜食和加工红肉制品，婴儿患免疫系统异常的危险会增大。也有研究发现，从孕前开始补充叶酸，不仅会让孩子避免发生多种先天畸形，同时还会大大降低儿童患自闭症和脑瘤的危险。还有很多研究发现，孩子出生后所发生的过敏、哮喘、贫血、消化不良、婴儿白血病、学习障碍等很多问题，以及成年后患肥胖、高血压、糖尿病的危险，都或多或少地与孕期和婴儿期的营养状况有关。

孩子无法选择父母，而孩子未来的生命质量却取决于父母。一对负责的父母，不能因为自己的任性，让孩子承担身心健康达不到最佳状况的后果。如果说有什么事情叫作“输在起跑线上”，那么胎儿期和婴儿期的不良营养状况和生活状态就是这样一种可悲的情况。那些明知自己有贫血、缺锌、消化不良却放任不管的备孕者，那些随意食用煎炸、烧烤、垃圾食品的未来母亲，那些任由孕期体重暴增、血糖高企却不知控制的准妈妈，还有那些明知妻子正在备孕或妊娠却不肯停止暴饮，或者不肯让家里远离香烟烟雾的父亲，都不能叫作负责的父母。

在这方面，未来母亲的作用尤其重要，因为研究证明，母亲的身心状况和生活习惯对未





来孩子的影响显著大于父亲带来的影响。她在备孕期间，就必须改变自己原本以为理所应当的各种不良生活习惯。她要远离低营养价值食品，远离油炸、烧烤等各种含有害物质的食物，多吃新鲜天然的蔬菜水果、五谷杂粮，获取大自然的生育力量；她要弥补身体的营养储备不足，消除贫血、

缺锌问题，还要改善消化吸收功能，为母子双方九个多月的营养供应做足准备；她要避免熬夜晚睡，积极运动健身，提高体质体能，改善血液循环，让身体能够承受十几千克的孕育负担；她要调整心情状况，加强个人修养，以积极、愉悦、安然的状态准备给宝宝最好的胎教；她还要督促未来父亲一起努力健康生活，为宝宝创造最佳的身心状态和孕育环境。

孕育和养育后代是一个非凡的机会，一个神奇的体验，也是对一个人理性、智力和修养的最好检验。从某种意义上来看，与其说孩子该感恩父母，不如说父母应感恩孩子，因为小天使们降临人间的意义之一，正是为了让父母一起进步和成长。父母每天守护着双方基因所融合而成的爱的结晶，不仅能体验到人伦之欢乐，更能体会到生命令人惊叹的力量和无限可能的发展。

充满责任感和爱心的父母所能给胎宝宝的最好的礼物，就是愿意调整自己的身心健康和生活方式，为宝宝发育成最佳状态提供保障；而父母率先垂范的健康生活方式，又会让宝宝养成最好的生活习惯，打下一生身心健康和事业成功的基础。为此而付出的一切努力，都会得到最丰厚的回报。





第一部分 备孕 你准备好了吗?

备孕夫妇的N项准备工作	2
孕前体检, 了解你的生育风险	7
肥胖和瘦弱都会妨碍怀孕吗	10
慢慢减脂才有利于生育	10
补营养、减肥肉的简单饮食法	13
瘦弱对生育的不良影响	17
健康增加体重的策略	18
备孕故事1: 肥胖妈妈的艰辛和遗憾	23
备孕故事2: “多囊卵巢综合征”会影响生育吗	26
备孕故事3: 生育二孩, 你做好准备了吗	28
孕前要解决哪些营养不良问题	31
备孕女性消除贫血有多重要	31
消化吸收不良怎么办	33
适用于所有人的备孕营养忠告	38
营养饮食该吃哪些食物	39
备孕需要营养补充品吗	46
为什么备孕需要吃碘盐	46
保证叶酸供应很重要	47
其他营养补充剂要不要服	50
网友问题: 这些食物该吃吗	53



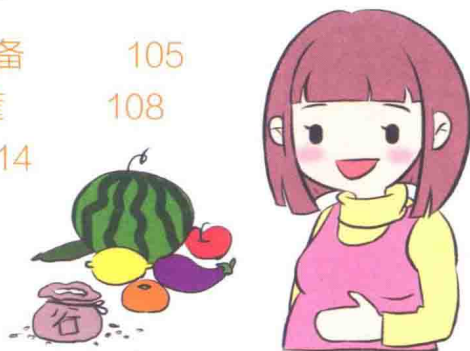
第二部分

孕期

怎样平安养出健康宝宝?



准妈妈要注意的N个问题	60
孕妇的饮食有哪些健康要点	62
准妈妈吃错, 宝宝健康隐患多	65
孕期全程, 身体会发生什么变化	68
孕早期如何维持营养供应	72
准妈妈故事1: 孕早期的温馨回忆	75
孕中期的饮食要注意什么	78
特别关注: 孕期不可承受之重	81
准妈妈故事2: 她不像个孕妇的样子	85
特别关注: 纠正贫血问题	87
解惑: 有关补铁的必备知识	88
孕后期容易出现的营养问题	92
管好血糖的关键措施	94
怎样才能把钙补够	98
解惑1: 膳食补钙的几个顾虑	99
解惑2: 选择补钙品的建议	101
准妈妈故事3: 分娩之前的饮食准备	105
网友问题: 准妈妈问题解答一箩筐	108
网友分享: 我的健康孕程	114





第三部分

产后

如何保证泌乳和恢复体形?

- 哺乳：新妈妈产后的第一要务 120
- 月子里的营养有什么不同 125
- 新妈妈的饮食吃什么 127
- 新妈妈问题1：月子里的饮食宜忌有没有道理 129
- 泌乳所需的营养是什么？ 132
- 新妈妈问题2：哪些食物对泌乳有好处 134
- 热点话题：想吃肝脏，又怕食品安全问题，怎么办？ 138
- 新妈妈问题3：我需要补充营养素吗 141
- 产后的“体重滞留”值得担心吗 145
- 哺乳会让人发胖吗？ 147
- 哺乳妈妈如何健康减肥 148
- 混合喂养的妈妈要小心发胖 152
- 新妈妈故事1：当胖妇，还是当辣妈？ 153
- 特别关注：小心“糖妈妈”升级为糖尿病患者 155
- 新妈妈故事2：我的食物吃对了 163
- 网友分享：我是辣妈我自豪 166



第四部分

食谱

育龄女性营养食谱和制作详解



食谱使用说明	172
备孕营养食谱 (1900kcal)	174
备孕营养食谱 (1800kcal)	184
备孕营养食谱 (1700kcal)	194
孕4~6月营养食谱 (2000kcal)	203
孕4~6月营养食谱 (1900kcal)	212
孕7~9月营养食谱 (1900kcal)	221
新妈妈营养食谱 (2100kcal)	231
新妈妈营养食谱 (2000kcal)	240
新妈妈营养食谱 (1800kcal)	250

第五部分

附录



部分营养素的食物来源	262
常见食物血糖生成指数	281
中国居民营养素参考摄入量 (一般健康成年人)	292
中国居民营养素参考摄入量 (备孕、孕期和哺乳期女性)	296
中国居民膳食指南关键推荐 (一般健康成年人)	300
中国居民膳食指南 (孕期妇女)	302
中国居民膳食指南 (哺乳期妇女)	306

参考文献

第一部分

备孕

你准备好了吗？



备孕夫妇的N项准备工作

常有女网友问我：我想要个宝宝，在各方面该做什么准备呢？

听了这话，我总是非常开心。因为问这些问题的人，一定是素质很高的女性。她们明白一个基本的道理——只有身体棒、营养好的妈妈，才能给宝宝提供最佳的孕育环境。对身体强健的女性来说，怀孕不会让她们不堪重负，所以孕育过程顺畅，胎儿不受委屈。如果女性连自己的身体都维护不好，怎能指望她有能力强支撑两个人的生命？

古人云：预则立，不预则废。和那些毫无准备的妈妈们相比，那些做好充分准备的妈妈，不仅孕育过程更顺利，生出来的宝宝“先天足”，自己产后恢复也更快。

在孕育宝宝之前，除了育儿资金等经济准备之外，其他需要做的主要准备工作大致包括环境准备、心理准备、体能准备、生活习惯准备和营养准备几大方面。

一、环境准备

准备生育的夫妇，要尽量远离各种不良环境。如空气污染严重的场所、刚刚装修的房间、刚买的有味道的家具、有味道的新车，以及有辐射、有污染、有毒性和危险性的工作环境等，都最好尽量远离。孕前体检之后，不要轻易再去做CT和X射线透视等检查。家里要少用杀虫剂和空气清新剂等日化用品，化妆尽量淡一些，很多化学品会从皮肤渗入，口红甚至会直接入口，吃饭之前最好擦掉。这些方面，大部分夫妇都会非常注意。

这里特别需要注意的是夫妇双方要远离烟草污染。大量研究证明，烟草的烟雾不仅危害成年人的健康，也会使胎儿受到明显影响。孕妇和儿童长期接触烟雾污染，会影响孩子肺部的发育，增加孩子出生后罹患呼吸道感染、中耳炎、哮喘等疾病的风险。接触烟雾还与婴儿猝死、儿童行为异常、神经认知障碍等问题有关联。而且孕期和孩子婴幼儿期接触烟雾的情况与孩子呼吸系统疾病的关系特别大^[1]。研究也发现，男性吸烟会降低精子的活性和功能性，从而可能降低生育能力。这种效果和吸烟的程度之间有效应关系，也

就是说，吸烟越多、时间越长，对生育能力的影响就越大^[2]。有研究发现，母亲吸烟会增加婴儿猝死的危险。所以，有吸烟习惯的夫妇双方最好在备孕期间就戒烟。



如果未来的准爸爸有抽烟习惯，而且不肯戒烟，至少要让他减少吸烟次数，少和吸烟的朋友聚会，不要在室内吸烟，不要让太太闻到烟味。女性也要尽量远离香烟烟雾缭绕的地方。如果接触了烟草的烟雾，回家后要把沾有烟雾的衣服、帽子及时脱下来挂在门口，再洗手洗脸，避免沾染到家里的沙发、床等家具上。因为研究发现，衣服上带的有毒烟雾微粒进入家庭环境中，可以在室内停留数周，甚至数月之久，也被叫作“二手烟”。这些微粒若大量存在于家庭环境中，对婴幼儿健康具有危害，必须教育父母理解这个重要问题^[3]，给未来的宝宝创造无烟家庭环境。

二、心理准备

人们都知道，心情会影响人的消化吸收功能、解毒功能和免疫力。对于准妈妈来说，还会影响宝宝的性格和体质，是所谓“胎教”的一部分。所以，备孕的女性一定要调整好心情，特别是原本有些急躁、苛求、敏感、悲观失望、患得患失、怨天尤人情绪的女性，更要注意改善情绪，让自己变成一个愉悦安然的女子。除了情绪的调整，未来的准妈妈还需要开始了解健康知识、孕产知识和育儿知识，想好事业规划和育儿工作如何相互协调。

未来的准爸爸也要做好思想准备：备孕期间和整个孕期要多陪伴妻子，多说一些温馨甜蜜的语言，让她一直保持愉悦的心情；陪妻子去孕检、产检，照顾她的生活，可能需要花费很多时间和精力；孕期可能需要降低性生活的频率；孕期和产后的妻子可能会心情容易波动，需要更多的关心和支持；宝宝降生之后，妻子可能会在两年左右的时间减少了对丈夫的关注，而把全部精力集中在孩子身





上。对于这些情况，想生育的男性一定要充分理解和支持，不要以为自己只要准备好足够的育儿经费就万事大吉了。同时，孩子的教育需要夫妻双方共同配合，男性的教育和示范作用对孩子人格和个性的形成及健康发育非常重要，所以未来的准爸爸要做好为教育孩子投入精力和时间的准备。

同时，怀孕生子，意味着生活不再只是两个人的事情。孩子一旦降生，可能需要双方老人的照顾，或者请来月嫂和育婴师。原本私密温馨的小家突然变得人来人往，各种人与人之间的相互摩擦也可能随之产生，特别容易出现家庭矛盾。所以，夫妇双方必须提前做好思想准备，而且要同心同德，互相支持，互相包容，绝对不可以互相指责，这方面丈夫的胸怀特别重要。此外，千万不要在夫妻感情不好的时候打算生个孩子来弥合感情裂痕，那样不仅很可能事与愿违，而且对孩子的健康成长极为不利。

如果是生育二胎，在生育之前，还要做好第一个孩子的思想工作，让她/他能够接受弟弟或妹妹的到来，避免未来可能发生的冲突。特别是在大龄生育的情况下，双方老人可能年事已高，不能帮助照顾孩子。对于这些可能出现的问题，夫妇双方最好能有一些预案，至少要提前做好思想准备。

三、体能准备

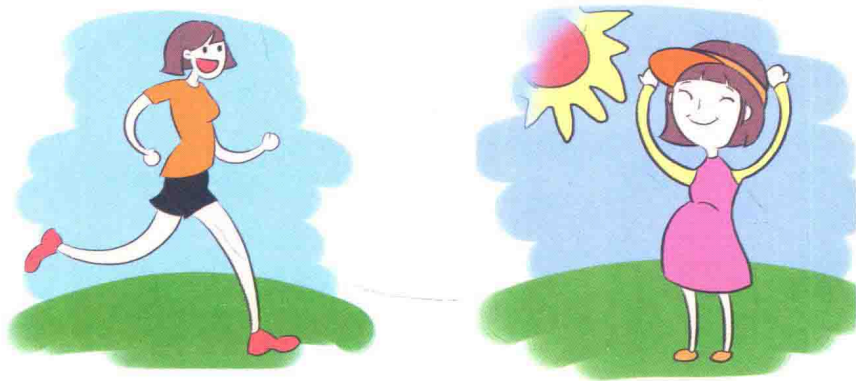
生育不是一件简单的事情，它是对夫妇健康状况的检验，也是对身体能力的巨大挑战。怀孕后，女性的心脏要负担母子两个人的供血，肺脏要负担两个人的氧气供应，肌肉骨骼也要支撑两个人的体重。如果未来的准妈妈上几层楼都嫌累，以后怎能很好地负担胎儿、胎盘和其他孕产相关组织共十多千克的重量呢？没有抱起孩子的臂力，没有抱着孩子走两三千米路的脚力，又怎能在他孩子出生之后照顾好他，在关键时刻救护他呢？

如果从孕前开始跑步、爬楼等，按照世界卫生组织的建议，每周有150分钟以上的中强度运动^[4]，3个月后就能大大提高体能，做个健康有活力的准妈妈。跑步、游泳等都是最好的运动方式，因为它们都是全身运动，能极大地提高心肺功能，改善血液循环，加强肌肉力量，提高身体利用血糖的能力。如果不

喜欢这些单调运动，坚持跳操、跳舞等，只要强度循序渐进地加大，也有不错的改善效果。跳舞是个很好的备孕运动，不仅对锻炼身体有好处，而且能减轻压力，愉悦心情，这对孕程顺利也是非常重要的。

对于备孕的女性来说，增加运动提高体能，改善心肺功能，增强下肢肌肉力量，对做个准妈妈十分重要。提前半年甚至一年开始为怀孕做好准备，有规律地健身，做中等强度的运动，适度增强肌肉，改善耐力，都是非常明智的做法。现在很多女性孕前就不爱运动，怀孕之后更是过度保护，结果导致内脏功能低下，肌肉松弛，全身无力，自然分娩非常困难，产后全身松弛肥胖的结果更是难以避免。体能较好的女性不仅有更好的生育能力，而且孕期很少出现危险情况，生产的时候也更加顺利。

做健身运动时，最好能够多在室外活动，充分接触日光对未来的妈妈非常有益。阳光能给身体带来维生素D，它不仅能促进钙的吸收，有利于预防糖尿病，还能保障正常的免疫力。孕期最麻烦的事情莫过于准妈妈感冒伤风，或者发生各种感染。不吃药吧，人很难受；吃药吧，又怕影响宝宝。特别是病毒性感染，还有造成胎儿畸形的危险。如果能在孕前就开始多在阳光下做轻松愉快的运动，如快走、慢跑等，准妈妈的身体健康，患病的机会就可能降低。同时，母体保持较高的维生素D水平，对母子双方的骨骼健康也大有好处。



不仅未来的妈妈，未来的爸爸也要保持好的体能。研究发现，那些规律健身的男人，精子质量会比很少运动的同龄人更高。特别是对不再年轻的男性而言，保持好的体能状态更为重要。不过还需要提醒一下，这并不意味着肌肉块越大，运动强度越高，生育能力越强。过量的运动（比如职业运动员的高强度



训练)对生育并无好处。

四、生活习惯准备

为了提升健康状况,夫妻双方孕前半年最好就开始调整生活习惯。其中包括过有规律的生活,早睡早起,避免熬夜,充足睡眠;包括保持好心情,减轻精神压力。现代年轻人最常见的问题,就是生活规律混乱和精神压力巨大。这两方面的问题都会非常严重地影响生育能力。连续加班、经常熬夜的状态,可能会影响一段时间的生育能力。

夫妇双方在准备怀孕前6个月就应当开始戒烟戒酒,特别是未来的爸爸不能忘记。烟和酒都会影响精子和卵子的质量,也影响受精卵的着床。男性饮酒不仅会降低精子的数量和质量,酗酒后生育的孩子还有较大风险出现畸形。女性饮酒会降低受孕率,增加自然流产率、死胎率和胚胎发育异常的风险。

咖啡和其他含咖啡因饮料对女性的生育能力有负面影响^[5]。摄入大量咖啡因可能会延迟女性的受孕时间,每天100mg以上的咖啡因摄入量就能提升流产率、死胎率和死产率。有西方国家的研究调查发现,出现死胎和死产的女性平均每日咖啡因摄入量为154mg,比正常生产者的咖啡因摄入量高50%。因此,备孕期间和怀孕期间,最好将每日咖啡因摄入量控制在100mg以下。

同时,夫妇还要改掉随便服用各种药品、保健品的习惯。去看病时,要告知医生自己正在备孕中。除了医生处方中的必需药物之外,包括减肥药、消炎药在内的各种药物都不要自己随便服用,需要时先咨询医生,了解药物可能对受孕和胚胎有何影响。

总之,夫妇都有健康的身体和愉悦的心情,是最有利于孕育后代的。有关饮食健康的内容,后面将做重点讨论。

