

全国知名妇幼保健专家倾力打造

40周

40ZHOU YUNQI YINSHI
ZUIJIA FANGAN

孕期饮食 最佳方案

李娟子◎编著

- 本书带给你——
- 最佳的孕期40周饮食方案
- 帮助你吃得健康吃得营养
- 帮助你轻松度过孕期每一



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



全国知名妇幼保健专家倾力打造

40周

李娟子◎编著

孕期饮食 最佳方案

40ZHOU YUNQI YINSHI
ZUIJIA FANGAN



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周孕期饮食最佳方案 / 李娟子编著.
—石家庄:河北科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5375-4104-6

I. ①4… II. ①李… III. ①妊娠期—饮食营养学
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168436号

40 周 孕 期 饮 食 最 佳 方 案



出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 韩 翊

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 16

字 数 / 420千字

版 次 / 2010年10月第1版

印 次 / 2010年10月第1次印刷

定 价 / 29.80元

前言

科学饮食方案 养育聪明健康宝宝

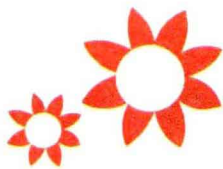
科学的饮食不仅关系到准妈妈自身的健康，还直接影响胎儿的生长和发育。在整个孕期，准妈妈需要平衡合理的营养，要注意荤素搭配、粗细结合、饥饱适度、不偏食、不挑食，并根据个人活动量、体质及孕前体重等决定摄入量和饮食重点，量身定做属于自己的饮食最佳方案。

本书要带给准妈妈的就是这样的孕期最佳饮食方案，帮助准妈妈减轻孕吐的症状，缓解怀孕带来的疲劳，远离妊高征，教准妈妈根据自身的具体情况，科学合理地调补，摄取充足的营养元素，保证自身的营养均衡，给胎宝宝充足的营养，在愉快地度过孕期40周的同时，养育一个聪明健康的宝宝。

书中的内容细致翔实，贴近生活。从准备怀孕开始，让准妈妈了解孕期所需要的营养，进行必要的调理，提供科学的营养饮食方案，提前为自己和宝宝进行营养储备。在孕期的每个月里，密切关注准妈妈和胎宝宝变化，介绍此阶段需要了解的营养知识；在孕期的每一周里，为准妈妈准备了一日饮食建议，提供科学的营养饮食方案，并列出了相关营养食谱。这些营养食谱简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，可以让准妈妈轻松学会孕期吃什么，怎么吃。

本书还贴心地为准妈妈准备了产后需要了解的营养知识，并精心挑选了孕期中及产后常见不适与疾病理疗食谱，以应对孕期和产后的各种特殊状况，将孕产期的营养保健进行到底。

准备得越充分，准妈妈的下一步走得越从容。本书以严谨求实的科学态度、翔实的内容和实用的价值奉献给正准备怀孕的或已经怀孕的准妈妈们，愿本书能帮助准妈妈吃出健康、吃出美味，轻松度过怀孕的每一天。



目 录 CONTENST



PART 1

怀孕第1月， 种子在子宫悄悄发芽

怀孕第1周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 002

胎宝宝的变化 / 002

情绪调节站 / 002

你需要了解的营养知识

孕前饮食清除体内的烟毒、酒毒 / 003

帮助培育优质精子的饮食好习惯 / 004

一日饮食建议 / 004

孕1周营养与饮食方案

生姜羊肉粥 / 005

西红柿炒虾仁 / 005

香拌脆藕 / 006

怀孕第2周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 007

胎宝宝的变化 / 007

情绪调节站 / 007

你需要了解的营养知识

调整不利妊娠的饮食坏习惯 / 008

不可忽视的孕期食品安全 / 009

一日饮食建议 / 009

孕2周营养与饮食方案

乌鸡汤 / 010

奶汁白菜 / 010

酱肉四季豆 / 011

怀孕第3周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 012

胎宝宝的变化 / 012

情绪调节站 / 012

你需要了解的营养知识

定时定量，健康营养 / 013

荤素搭配，营养加倍 / 013

一日饮食建议 / 014

孕3周营养与饮食方案

补脑鱼头汤 / 015

鸡汤豆腐小白菜 / 015

彩椒牛肉丝 / 016

怀孕第4周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 017

胎宝宝的变化 / 017

情绪调节站 / 017

你需要了解的营养知识

少吃多餐，均衡营养 / 018

准妈妈的食物雷区 / 018

一日饮食建议 / 019

孕4周营养与饮食方案

酸菜鱼 / 020
 黄豆芝麻粥 / 021
 蒜香茄子 / 021
 鱿鱼炒茼蒿 / 022

怀孕第2月,
 营养全面缓解孕吐

PART 2

怀孕第5周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 024
 胎宝宝的变化 / 024
 情绪调节站 / 024

你需要了解的营养知识

每日饮食, 兼顾“五色” / 025
 苹果, 助你平安度孕期 / 026
 一日饮食建议 / 026

孕5周营养与饮食方案

土豆炖鸡 / 027
 黑木耳炒黄花菜 / 027
 盐水猪肚 / 028

怀孕第6周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 029
 胎宝宝的变化 / 029
 情绪调节站 / 029

你需要了解的营养知识

孕早期适当吃酸利于养生 / 030
 7种坚果为孕期加油 / 030
 一日饮食建议 / 031

孕6周营养与饮食方案

糖醋莲藕 / 032
 鲜核桃仁拌香椿苗 / 033
 姜汁牛肉饭 / 033
 清炒山药 / 034

怀孕第7周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 035
 胎宝宝的变化 / 035
 情绪调节站 / 035

你需要了解的营养知识

孕期饮食不可无鱼 / 036
 健康吃鱼巧搭配 / 036
 一日饮食建议 / 037

孕7周营养与饮食方案

红豆饭 / 038
 鲜贝蒸豆腐 / 038
 豌豆炒虾仁 / 039

怀孕第8周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 040
 胎宝宝的变化 / 040
 情绪调节站 / 040

你需要了解的营养知识

红枣, 你的“天然维生素丸” / 041
 水果虽好也不要过量 / 041
 一日饮食建议 / 042

孕8周营养与饮食方案

虾仁馄饨 / 043
 肉末炒毛豆 / 043
 凉拌素火腿 / 044



PART 3

怀孕第3月， 与自己的胃口作斗争

怀孕第9周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 046

胎宝宝的变化 / 046

情绪调节站 / 046

你需要了解的营养知识

饮食细节防治孕吐 / 047

缓解晨吐的小技巧 / 047

一日饮食建议 / 048

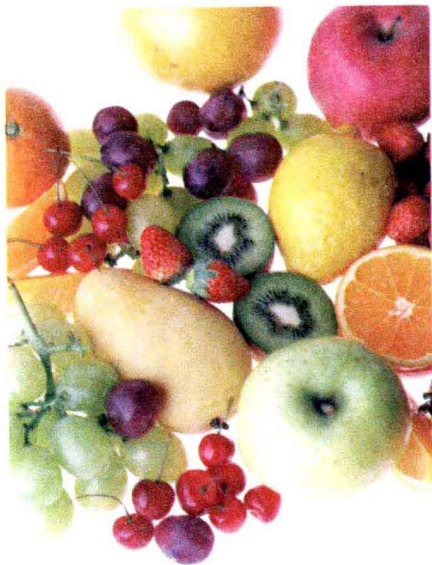
孕9周营养与饮食方案

五谷皮蛋瘦肉粥 / 049

豆腐山药猪血汤 / 050

韭菜炒虾仁 / 050

榨菜蒸牛肉片 / 051



怀孕第10周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 052

胎宝宝的变化 / 052

情绪调节站 / 052

你需要了解的营养知识

喝汤更要吃“渣” / 053

孕期吃酸辣食物有讲究 / 053

一日饮食建议 / 054

孕10周营养与饮食方案

凉拌土豆丝 / 055

香菇小油菜 / 056

牛腩西红柿汤 / 056

烩鸡肝 / 057

怀孕第11周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 058

胎宝宝的变化 / 058

情绪调节站 / 058

你需要了解的营养知识

补品补药，服用遵医嘱 / 059

准妈妈应慎用的中药 / 060

一日饮食建议 / 060

孕11周营养与饮食方案

苦瓜炒蛋 / 061

酸菜鲫鱼汤 / 062

西红柿炒虾仁 / 062

香蕉土豆泥 / 063

怀孕第12周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 064

胎宝宝的变化 / 064

情绪调节站 / 064

你需要了解的营养知识

孕期应少吃的调味品 / 065

准妈妈吃火锅的技巧 / 065

一日饮食建议 / 066

孕12周营养与饮食方案

炆炒紫甘蓝 / 067

枸杞蒸鸡 / 067

蜂蜜柠檬茶 / 068

PART 4

怀孕第4月，
进补营养最当时

怀孕第13周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 070

胎宝宝的变化 / 070

情绪调节站 / 070

你需要了解的营养知识

饿了，就大口吃 / 071

牛奶与酸奶，交替来喝 / 071

一日饮食建议 / 072

孕13周营养与饮食方案

桂花糯米糖藕 / 073

肉末炒豌豆 / 074

猴头菇扒菜心 / 074

栗子焖排骨 / 075

怀孕第14周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 076

胎宝宝的变化 / 076

情绪调节站 / 076

你需要了解的营养知识

必吃的扫“斑”食物 / 077

饮食防治妊娠纹 / 078

一日饮食建议 / 078

孕14周营养与饮食方案

香菇合子 / 079

银鱼炒鸡蛋 / 079

糖醋白菜 / 080

怀孕第15周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 081

胎宝宝的变化 / 081

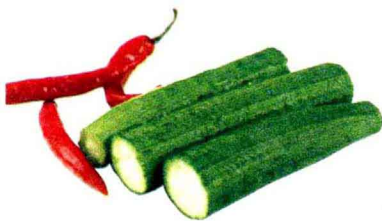
情绪调节站 / 081

你需要了解的营养知识

胎宝宝也会“尝”味道 / 082

宝宝的食物偏爱来自你的习惯 / 082

一日饮食建议 / 083





孕15周营养与饮食方案

- 蜜烧红薯 / 084
- 海带烧黄豆 / 084
- 鸡肝豆苗汤 / 085
- 家常焖鱼 / 086

怀孕第16周准妈妈和胎宝宝变化

- 准妈妈的变化 / 087
- 胎宝宝的变化 / 087
- 情绪调节站 / 087

你需要了解的营养知识

- 双胞胎准妈妈这样吃 / 088
- 素食准妈妈的营养需求 / 088
- 一日饮食建议 / 089

孕16周营养与饮食方案

- 鸡汤煮干丝 / 090
- 香菇蒸鳕鱼 / 091
- 红白海米丁 / 091
- 三鲜豆腐 / 092



PART 5 怀孕第5月, 聪明宝宝吃出来

怀孕第17周准妈妈和胎宝宝变化

- 准妈妈的变化 / 094
- 胎宝宝的变化 / 094
- 情绪调节站 / 094

你需要了解的营养知识

- 促进胎儿大脑发育的营养素 / 095
- 多吃一些补脑食物 / 096
- 一日饮食建议 / 096

孕17周营养与饮食方案

- 牡蛎粥 / 097
- 花生米炒芹菜 / 097
- 黄花蛋 / 098
- 焖鸭肝 / 099

怀孕第18周准妈妈和胎宝宝变化

- 准妈妈的变化 / 100
- 胎宝宝的变化 / 100
- 情绪调节站 / 100

你需要了解的营养知识

- 孕期甜食需适量 / 101
- 用红糖代替白糖 / 101
- 一日饮食建议 / 101

孕18周营养与饮食方案

腰果熘虾仁 / 102

芦笋鸡柳 / 103

红薯小窝头 / 103

怀孕第19周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 104

胎宝宝的变化 / 104

情绪调节站 / 104

你需要了解的营养知识

补钙时应避免的食物 / 105

服用补铁剂有技巧 / 106

一日饮食建议 / 106

孕19周营养与饮食方案

红薯红枣米饭 / 107

干炸小黄鱼 / 107

田园小炒 / 108

怀孕第20周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 109

胎宝宝的变化 / 109

情绪调节站 / 109

你需要了解的营养知识

孕妇维生素不能替代饮食 / 110

准妈妈每周宜吃2次海带 / 110

一日饮食建议 / 111

孕20周营养与饮食方案

西芹百合 / 112

银芽鸡丝 / 112

土豆烧牛肉 / 113

菠菜鸭血汤 / 114

PART 6 怀孕第6月， 营养冲刺好时机

怀孕第21周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 116

胎宝宝的变化 / 116

情绪调节站 / 116

你需要了解的营养知识

防止食物过敏 / 117

饭前、饭后不要大量饮水 / 117

一日饮食建议 / 118

孕21周营养与饮食方案

猕猴桃西米粥 / 119

芸豆烧荸荠 / 119

金钩嫩豇豆 / 120

冬菇扒茼蒿 / 121

怀孕第22周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 122

胎宝宝的变化 / 122

情绪调节站 / 122

你需要了解的营养知识

孕期不宜吃生鱼片 / 123

膳食纤维，帮助肠胃做运动 / 123

一日饮食建议 / 123

孕22周营养与饮食方案

椰味鸡 / 124

虾皮烧冬瓜 / 124

花生炖牛肉 / 125



糯米红豆炖莲藕 / 126

怀孕第23周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 127

胎宝宝的变化 / 127

情绪调节站 / 127

你需要了解的营养知识

适量吃“苦”增食欲 / 128

孕期吃些黄花菜 / 128

一日饮食建议 / 129

孕23周营养与饮食方案

香肠炒油菜 / 130

清炖牛肉汤 / 130

鸡丝烩菠菜 / 131

蘸酱菜 / 132

怀孕第24周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 133

胎宝宝的变化 / 133

情绪调节站 / 133

你需要了解的营养知识

健康从全麦早餐开始 / 134

准妈妈如何饮用果蔬汁 / 134

一日饮食建议 / 135

孕24周营养与饮食方案

香椿拌豆腐 / 136

三色鸡丝 / 137

冬菇干贝排骨汤 / 137

红枣黑豆炖鲤鱼 / 138

PART 7
怀孕第7月，
吃得饱更要吃得好

怀孕第25周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 140

胎宝宝的变化 / 140

情绪调节站 / 140

你需要了解的营养知识

吃富含 α -亚麻酸的食物补充DHA / 141

饮食调理孕期睡眠 / 141

一日饮食建议 / 142

孕25周营养与饮食方案

果味猪排 / 143

胡萝卜烧牛腩 / 144

香菇炒菜花 / 144

黄瓜银耳汤 / 145



怀孕第26周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 146

胎宝宝的变化 / 146

情绪调节站 / 146

你需要了解的营养知识

准妈妈的工作餐该怎么吃 / 147

饮食让你“便”轻松 / 147

一日饮食建议 / 148

孕26周营养与饮食方案

木耳炒莴苣丝 / 149

香脆三丝 / 150

香芹炒鳝丝 / 150

豆苗烧蹄筋 / 151

怀孕第27周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 152

胎宝宝的变化 / 152

情绪调节站 / 152

你需要了解的营养知识

远离可能导致早产的食物 / 153

多吃安胎的鱼和蔬菜 / 153

一日饮食建议 / 154

孕27周营养与饮食方案

黄豆芽蘑菇汤 / 155

拌双耳 / 155

蔬菜沙拉 / 156

青椒肚片 / 157

怀孕第28周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 158

胎宝宝的变化 / 158

情绪调节站 / 158

你需要了解的营养知识

吃些含胆碱的食物 / 159

丝瓜，孕期饮食的佳品 / 159

一日饮食建议 / 160

孕28周营养与饮食方案

丝瓜瘦肉汤 / 161

茭白炒鸡蛋 / 161

豆苗扒银耳 / 162

PART 8怀孕第8月，
少食多餐保健康**怀孕第29周准妈妈和胎宝宝变化**

准妈妈的变化 / 164

胎宝宝的变化 / 164

情绪调节站 / 164

你需要了解的营养知识

准妈妈应少吃冰 / 165

准妈妈宜适量食用蜂蜜 / 165

一日饮食建议 / 166

孕29周营养与饮食方案

蜂蜜雪梨汤 / 167

萝卜干炖带鱼 / 167

荸荠菜花虾羹 / 168

孜然排骨 / 169

怀孕第30周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 170

胎宝宝的变化 / 170

情绪调节站 / 170

你需要了解的营养知识

孕期饮料要少喝 / 171

孕期莫过多饮浓茶 / 172

一日饮食建议 / 172

孕30周营养与饮食方案

美味鱼吐司 / 173

多味蔬菜丝 / 173

茄汁煎鸡腿 / 174

红白豆腐酸辣汤 / 175

怀孕第31周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 176

胎宝宝的变化 / 176

情绪调节站 / 176

你需要了解的营养知识

孕期炒菜用铁锅 / 177

准妈妈可常吃带馅面食 / 177

一日饮食建议 / 177

孕31周营养与饮食方案

猕猴桃香蕉汁 / 178

青椒炒腰片 / 178

荷兰豆炒牛里脊 / 179

红烧鸭 / 180

怀孕第32周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 181

胎宝宝的变化 / 181

情绪调节站 / 181

你需要了解的营养知识

微波炉无损食物营养 / 182

合理喝豆浆 / 182

一日饮食建议 / 183

孕32周营养与饮食方案

脆皮香蕉 / 184

芋头烧牛肉 / 184

木耳炒茭白 / 185

干贝海带冬瓜汤 / 186



PART 9

怀孕第9月，
优质营养控体重

怀孕第33周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 188

胎宝宝的变化 / 188

情绪调节站 / 188

你需要了解的营养知识

精挑细选，避免营养过剩 / 189

准妈妈太胖该怎么吃？ / 190

一日饮食建议 / 190

孕33周营养与饮食方案

山药蛋黄粥 / 191

蒜茸茼蒿 / 191

鲜奶花蛤汤 / 192

栗子炖羊肉 / 193

怀孕第34周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 194

胎宝宝的变化 / 194

情绪调节站 / 194

你需要了解的营养知识

正餐之外的零食选择 / 195

孕晚期的最佳零食时间 / 195

一日饮食建议 / 196

孕34周营养与饮食方案

鲜奶玉米笋 / 197

土豆烧五花肉 / 198

芹菜炒香菇 / 198

红豆粥 / 199

怀孕第35周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 200

胎宝宝的变化 / 200

情绪调节站 / 200

你需要了解的营养知识

大骨汤不宜熬制太久 / 201

这些食物让你远离产前抑郁 / 201

一日饮食建议 / 202

孕35周营养与饮食方案

香蕉鸡蛋卷 / 203

茄泥肉丸 / 203

双耳牡蛎汤 / 204

猪肝拌黄瓜 / 205

怀孕第36周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 206

胎宝宝的变化 / 206

情绪调节站 / 206

你需要了解的营养知识

鲫鱼，孕晚期的优质蛋白质 / 207

鲈鱼，预防妊娠水肿的安胎美食 / 207

一日饮食建议 / 207

孕36周营养与饮食方案

小米蒸排骨 / 208

木耳烧猪腰 / 208

水晶猕猴桃 / 209

脆皮冬瓜 / 210



PART 10

怀孕第10月， 为迎接宝宝做准备

怀孕第37周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 212

胎宝宝的变化 / 212

情绪调节站 / 212

你需要了解的营养知识

少吃多餐，缓解胃灼热 / 213

准妈妈不能混吃的食物 / 213

一日饮食建议 / 214

孕37周营养与饮食方案

鱼香虾球 / 215

木耳银芽炒肉丝 / 216

清蒸冬瓜熟鸡 / 216

糖醋银鱼豆芽 / 217

怀孕第38周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 218

胎宝宝的变化 / 218

情绪调节站 / 218

你需要了解的营养知识

香蕉，准妈妈的解“秘”美食 / 219

火龙果，水果中的补铁高手 / 219

一日饮食建议 / 220

孕38周营养与饮食方案

白萝卜烧墨斗鱼 / 221

柿椒炒玉米 / 221

三鲜烩鱼唇 / 222

干贝炒蛋 / 223

怀孕第39周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 224

胎宝宝的变化 / 224

情绪调节站 / 224



你需要了解的营养知识

吃些蛋类提高产后泌乳量 / 225

卷心菜需注意清洗 / 225

一日饮食建议 / 226

孕39周营养与饮食方案

虾仁炒豆腐 / 227

葡式咖喱鸡 / 227

银耳百合炖香蕉 / 228

怀孕第40周准妈妈和胎宝宝变化

准妈妈的变化 / 229

胎宝宝的变化 / 229

情绪调节站 / 229

你需要了解的营养知识

这些食物可以帮助你生产 / 230

为分娩提供能量 / 230

一日饮食建议 / 231

孕40周营养与饮食方案

小米面茶 / 232

紫菜煎鸡蛋 / 232

菠菜炒猪肝 / 233

银鱼苋菜羹 / 234

PART 11

产后1~6周,
赢在健康第一步

产后1~6周妈妈与新生儿变化

妈妈的变化 / 236

新生儿的变化 / 236

情绪调节站 / 237

你需要了解的营养知识

顺产新妈妈的饮食要点 / 238

剖宫产新妈妈的饮食要点 / 239

一日饮食建议 / 239

产后1~6周营养与饮食方案

百合小米粥 / 240

虾仁镶豆腐 / 240

什锦蔬菜粥 / 241



Part 1

怀孕第1月， 种子在子宫悄悄发芽

