

国家行动·倡导全民饮食新方式

饮食养生·健康孕育

孕妈妈 饮食养生堂

中国保健协会/编著



饮食的神奇力量，提供孕期保健方案

中国人口出版社

国家行动·倡导全民饮食新方式

饮食养生·健康孕育

孕妈妈 饮食养生堂

中国保健协会/编著

常州大学图书馆
藏书章

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈饮食养生堂 / 中国保健协会编著. —北京:
中国人口出版社, 2011.1

(国医养生堂)

ISBN 978-7-5101-0679-8

I. ①孕… II. ①中… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013674号



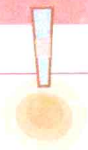
孕妈妈饮食养生堂

中国保健协会 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 720×960 1/16
印 张 13
字 数 140千字
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0679-8
定 价 21.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

怀孕是女性一生中最重大的事情之一，怀孕女性的健康状况及心理状态，对未来宝宝的影响非常深远。因此，每一位准妈妈不仅要了解在怀孕期间怎样照顾自己，怎样来摄取食物，而且从怀孕前就要重视自己的生活和饮食。

准妈妈们大多都是年轻的，往往对自己的饮食不能做出合理的安排，在食物的选择上，常常处在迷茫的状态，不知道吃什么更好，以及对孕前孕期需要注意哪些问题和如何应对正常的生理反应也处于盲区。这正是我们编写本书的原因。

本书详细介绍了怀孕前的饮食生活须知，以及孕期不同阶段不同月份准妈妈、胎宝宝的各种生理变化，并根据这些变化，指导准妈妈通过合理的饮食结构和采取具体方法来解决将会遇到的各种问题，以保证准妈妈的健康和宝宝的健康。本书还特别介绍了孕期饮食生活中的宜忌，以帮助准妈妈趋利避害。

本书饮食指导方面的编写参考了国内外营养学方面的优秀经验，并结合我国生活饮食的具体情况，制定出适合准妈妈自身的营养食谱，原料易得，制作方法简便。需要说明的是，尽管孕期的每一阶段都有不同的营养要求，但我们在选编食谱时已经根据营养学原则进行了合理搭配，所以各个阶段之食谱也可以适当调换使用。

本书在健康保健方面的指导详尽而实用，非常贴合准妈妈的需要，可谓是集准妈妈之所需。还特别要告诉准爸爸，孕育健康聪明的宝宝可不是准妈妈一个人的事，你也需要积极行动起来，共同为宝宝未来的健康而努力。

总之，本书内容科学而丰富，针对性、指导性强，非常适合广大准爸爸、准妈妈阅读使用。我们相信通过阅读本书一定会对即将成为爸爸妈妈的读者起到有益的帮助。





目录

CONTENTS



YUNMAMA YINSHI YANGSHENG TANG

PART 1

健康妊娠 从孕前饮食开始

- ❖ Q1 孕前的营养饮食原则是什么 2
- ❖ Q2 现代营养学对孕妈妈饮食的基本要求 6
- ❖ Q3 孕前营养不良对胎儿有什么不利的影响 8
- ❖ Q4 为什么说妇女孕期的饮食调理十分重要 10
- ❖ Q5 孕前的饮食调养该从什么时间开始 13
- ❖ Q6 哪些食物中含有孕妈妈需要的营养素 14
- ❖ Q7 孕期需要的11种营养物质有哪些 15
- ❖ Q8 10种对孕妈妈有益的食物是什么 19
- ❖ Q9 认清6种“流产”的食物 22
- ❖ Q10 孕期内的9个饮食误区有哪些 23



❀ chapter1 孕早期 孕育生命的起点 27

怀孕1月 生命的种子在发芽.....27

1.胎宝宝与准妈妈.....27

准妈妈身体变化档案.....27

胎儿发育成长档案.....29

2.本月营养与保健.....29

合理调配,把握孕期营养总原则.....29

保证合理饮食,让胎宝宝更健康.....32

健康调理,为宝宝塑造温馨环境.....33

3.准爸爸应知.....34

细心关爱,让准妈妈的情绪愉快.....34

加强学习,储备孕期营养常识.....35

本月推荐营养餐.....35

醋熘圆白菜.....35

双冬油面筋/姜米拌莲藕/清蒸排骨.....36

乌鸡糯米粥/白菜鸭/猪肝拌菠菜.....37

清蒸河鲫鱼/原味鲜鱼汤/苹果葡萄菠萝汁.....38

怀孕2月 带有尾巴的小生命.....39

1.胎宝宝与准妈妈.....39

准妈妈身体变化档案.....39

胎儿发育成长档案.....40

2.本月营养与保健.....41

营养与饮食调理两个都重要.....41

细心诊查,做好孕期保健工作.....44

3.准爸爸应知.....47

养成良好的生活习惯,精心照料准妈妈.....47

陪同准妈妈做好孕检.....48

营造一个舒适的居家环境.....48



创造一个良好胎教环境	49
给准妈妈开好食单	49
本月推荐营养餐	49
花生仁炒冬瓜	49
炆虾子菠菜/凉拌油菜/双色虾仁	50
鲫鱼豆腐汤/豆芽生鱼片/奶汁白菜	51
清炒山药/干贝鸡丝粥/山药煲乳鸽	52
怀孕3月 一个真正意义的小人儿	53
1.胎宝宝与准妈妈	53
准妈妈身体变化档案	53
胎儿发育成长档案	54
2.本月营养与保健	55
调配好口味, 让营养更全面	55
适当活动, 防止疾患困扰	55
提高胎教效果的诀窍	57
3.准爸爸应知	58
禁止性生活	58
陪同准妈妈听课	58
选购好书、好音乐	58
孕期B超次数也要控制	59
本月推荐营养餐	59
肉片烧海参	59
清蒸醉虾/脆爆海带/杏仁奶露	60
红烧冬菇/清蒸罗非鱼/糯米绿豆粥	61
鱼头木耳汤/栗子焖乌鸡/腐竹鹌鹑煲	62

chapter2 孕中期 孕育工程进行时 63

怀孕4月 五脏六腑长全的胎儿	63
1.胎宝宝与准妈妈	63
准妈妈身体变化档案	63
胎儿发育成长档案	64





2.本月营养与保健	65
保障营养, 避免饮食偏倚.....	65
健康、卫生与休息同等重要.....	66
3.准爸爸应知	68
准爸爸要学会体贴, 关心孕妈妈.....	68
与准妈妈一起进行胎教.....	68
多承担力气活.....	68
适度的性生活.....	68
本月推荐营养餐	69
百合蒸南瓜/珍珠菜花/鸡肝豆苗汤.....	69
炒素蟹粉/清蒸鳊鱼/荷香蒸鸭.....	70
白萝卜三鲜汤/黑米红枣粥/甘蔗苹果汁.....	71
怀孕5月 不再沉默, 变得有些调皮	72
1.胎宝宝与准妈妈	72
准妈妈身体变化档案.....	72
胎儿发育成长档案.....	73
2.本月营养与保健	73
充足摄入营养, 保障准妈妈不发胖.....	73
健康护理, 让准妈妈孕期更好过.....	74
3.准爸爸应知	76
与准妈妈一起做胎教.....	76
在准妈妈面前表现出责任感.....	76
帮助准妈妈避免“烧心”感.....	77
为准妈妈做好保健监护.....	77
本月推荐营养餐	77
春笋烧兔.....	77
珊瑚白菜/泥鳅钻豆腐/花生猪脚.....	78
黄瓜木耳汤/香酥鸡/韭菜海参粥.....	79
田园小炒/蚝油生菜/鸡肝枸杞汤.....	80
怀孕6月 能听见外面世界的声音	81
1.胎宝宝与准妈妈	81
准妈妈身体变化档案.....	81
胎儿发育成长档案.....	82

2. 本月营养与保健..... 82

增加营养素摄入, 保障身体营养..... 82

关注细节护理, 保障孕期安全..... 83

3. 准妈妈应知..... 88

准爸爸要多给准妈妈关怀..... 88

给胎宝宝的关怀..... 89

本月推荐营养餐..... 90

酸甜莴笋..... 90

黄瓜银耳汤/冬菇扒菜胆/奶汤鲫鱼..... 91

草莓牛奶燕麦粥/滑蛋牛肉粥/桂花肉..... 92

豆芽炒猪肝/海米紫菜蛋汤/凤梨油菜汁..... 93

怀孕7月 需要体力为出生做准备..... 94

1. 胎宝宝与准妈妈..... 94

准妈妈身体变化档案..... 94

胎儿发育成长档案..... 95

2. 本月营养与保健..... 96

科学补充健脑营养素, 让宝宝更聪明..... 96

掌握常识, 为宝宝降临做准备..... 97

3. 准妈妈应知..... 98

为准妈妈量身定做美味佳肴..... 98

为预防早产准备好必需品..... 98

丰富生活情趣..... 98

本月推荐营养餐..... 99

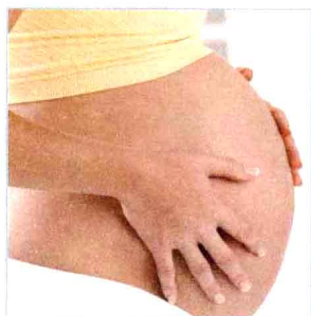
葱香孜然排骨..... 99

奶油冬瓜/河虾烧墨鱼/绿叶豆腐羹..... 100

蜜汁甜藕/干煸牛肉/清炖蹄膀..... 101

莲子芡实粥/玉米红萝卜猪骨汤/香蕉酸乳汁..... 102





怀孕8月 运动是现在的主要任务..... 103

1.胎宝宝与准妈妈..... 103

准妈妈身体变化档案.....103

胎儿发育成长档案.....104

2.本月营养与保健..... 105

选择食物多样性, 预防早产.....105

关注身体变化, 做好细节保健.....108

3.准妈妈应知..... 110

关爱胎宝宝健康.....110

关爱准妈妈出行.....110

配合、指导准妈妈进行拉梅兹分娩呼吸法.....111

本月推荐营养餐..... 113

海参烧猪肉/虎皮核桃仁/蒜苗炒豆腐.....113

葱油黄花鱼/枸杞桃仁炒猪腰/清蒸冬瓜熟鸡.....114

鱼头炖豆腐/黄瓜三丝汤/火腿玉米粥.....115

怀孕9月 可以适应母体外生存..... 116

1.胎宝宝与准妈妈..... 116

准妈妈身体变化档案.....116

胎儿发育成长档案.....117

2.本月营养与保健..... 118

控制饮食, 为分娩做准备.....118

做好家庭护理, 监测宝宝安全.....119

3.准妈妈应知..... 122

帮助准妈妈训练分娩的辅助动作.....122

准妈妈做好迎接宝宝的准备.....123

将家清洁干净.....124

提前做好分娩前后的物质准备.....124

本月推荐营养餐..... 126

炒腰花/拌西红柿黄瓜/木耳黄花菜.....126

清蒸武昌鱼/五子蒸鸡/小米蒸排骨.....127

青椒里脊肉/鲜菇番茄汤/西瓜包心菜汁.....128



怀孕10月 时刻准备奔向新世界	129
1.胎宝宝与准妈妈.....	129
准妈妈身体变化档案	129
胎儿发育成长档案	130
2.本月营养与保健.....	131
掌握分娩饮食原则, 助顺利分娩	131
做好分娩准备, 迎接宝宝降临	132
3.准爸爸应知.....	135
做好产前的各项准备	135
母乳喂养与人工喂养好处分辨.....	135
本月推荐营养餐	139
鱼羊锅仔	139
香菇烧豆腐/黑木耳炒黄花菜/扒双冬	140
竹笋炒鸡片/清蒸鲈鱼/百合煲猪肺	141
胡萝卜苹果汁/腐竹小肚汤/小米鱼肉粥	142



PART 3 孕期不适 饮食调配帮大忙

❀ chapter1 不同体质的孕期饮食调配 144

阴虚体质调养食谱	144
饮食调养妙方	145
薏米海参粥/淡菜薏仁墨鱼汤/四味粥	145
阳虚体质调养食谱	145
饮食调养妙方	146
肉沫茄子/虫草全鸡/温补鹤鹑汤	146
气虚体质调养食谱	147
饮食调养妙方	147
枸杞莲子汤/人参大枣粥	147
苓蒸红薯/人参莲肉汤	148





血虚体质调养食谱	148
饮食调养妙方	149
红枣花生汤/豆腐皮鹌鹑蛋汤/枸杞肉丁	149
肝郁体质调养食谱	150
饮食调养妙方	150
茉莉花糖茶/玉米须煮鸡蛋/佛手姜茶	150

❀ chapter2 孕期不同症状的饮食调配 151



孕期呕吐	151
饮食调养妙方	152
枸杞豆腐/甘蔗鲜菇汁/绿豆粥	152
孕期静脉曲张	152
饮食调养妙方	153
芹菜香菇/火腿冬瓜汤/凉拌芹菜	153
孕期水肿	154
饮食调养妙方	155
黄豆芽蘑菇汤	154
煮鲫鱼/鲤鱼头煮冬瓜	155
孕期便秘	155
饮食调养妙方	156
芝麻粥/海米烧菜花/醋熘白菜	156
孕期贫血	157
饮食调养妙方	158
猪肝炒油菜/牛肉炒菠菜/菠菜鸡肝汤	158
孕期失眠	159
饮食调养妙方	160
核桃芝麻糊/枸杞叶芹菜粥/百合绿豆牛奶羹	160
孕期腹胀、腹痛	160
饮食调养妙方	162
橘皮姜茶/草果豆蔻煲乌骨鸡/乌鸡糯米葱白粥	162



孕期高血压综合征.....	163
饮食调养妙方	164
香干炒芹菜	164
虾皮炒茭白/海蜇皮汤	165
孕期糖尿病.....	165
饮食调养妙方	166
腐竹炒油菜	166
丝瓜鸡蛋汤/红烧鳝鱼	167
孕期痔疮	167
饮食调养妙方	168
芹菜粥/紫菜豆腐肉片汤/麻油茭白	168

PART4 轻松掌控 孕期健康红绿灯

❁ chapter1 孕期生活保健红绿灯 170

孕期宜避免疲劳过度	170
孕前不宜养宠物	170
孕期不要穿高跟鞋	171
警惕化妆品中的有害成分	172
孕期取暖不宜用电热毯	173
孕期切莫久用电扇和空调	174
孕期切莫坐浴	174
孕期夫妻必须节制性生活	175

❁ chapter2 孕期饮食调养红绿灯 176

孕期不宜多吃油条	176
孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明	176
孕期多吃玉米有利胎儿健脑	177



孕期多吃山楂易导致流产	177
孕期吃发芽的土豆会让宝宝畸形	178
孕期饮水过多会加重水肿	178
孕期喝茶对宝宝不利	179
孕期要和咖啡说拜拜	180

❀ chapter3 孕期安全用药红绿灯

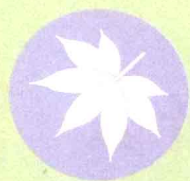
180

孕期应慎用中药	180
孕期禁用清凉油、风油精	182
孕期不宜服用驱虫药和泻药	183
孕期不宜盲目大量补充维生素类药物	183
孕期莫滥用滋补药品	184
孕期不宜多服温热补品	184
孕期不宜接种的疫苗	185
孕期不宜为减轻浮肿而用利尿剂	185

附录

1.日常食物营养成分表	186
2.食物的黄金搭档表	192





第一部分

Part One



健康妊娠 从孕前饮食开始

孕产专家调查研究发现，准妈妈的体重往往与新生儿的体重有着密切的关系，出生时体重偏轻的宝宝，准妈妈的体重往往偏低或者孕后体重增加过少。出生时体重偏重的宝宝，准妈妈的体重往往偏高或者孕后体重增加过多。宝宝体重大小与准妈妈孕前的饮食合理不合理有很大的关系。因此，对于准妈妈来说，想生育一个健康的胖宝宝，孕前的均衡饮食是相当重要的，因为这是保证妈妈身体健康的关键。

Q1 孕前的营养饮食原则是什么

对于女性朋友来说，不但要注重怀孕后的饮食，而且还要注意孕前期的饮食，因为这是保证生育一个健康宝宝的关键。下面我们来分两方面具体分析：

1 孕前营养饮食的基本原则

★ 打造合理的膳食结构

随着人们生活水平的提高，越来越多的夫妻更加关注怎样科学地生育一个健康的宝宝，同时又能保护好孕妈妈的身体。

首先我们来说说什么健康？相信很多人都能举出许多健康的表现特征，但想要给健康下个定义，还真不容易。所谓健康就是受人体遗传结构控制的代谢方式与人体的周围环境保持平衡。从这里可以看出，遗传与健康关系密切。其实，遗传是健康的基础，未来宝宝的遗传素质，就是双亲遗传给宝宝在体格上和智力上各种遗传性状的总和。

宝宝的成长是从受精卵开始的，发育过程中自始至终贯穿着遗传与环境的相互作用。遗传是体格生长、智力发育的内因，卵细胞在受精时，是由夫妻双方的基因组合而成的，赋予了下一代生长发育的潜力，而环境因素，如营养和疾病等都是外因。富裕的环境，尤其是丰富的营养，可使这一代传递给下一代的生长发育潜力得以充分的发挥。因而，孕前补充一些对妊娠有益的营养素，是不能忽视的。对某些孕妈妈存在的特殊营养问题或疾病如贫血等，应在孕前进行检查和诊断，针对所缺乏的物质和营养加以补充，待恢复或治愈后再考虑怀孕。对绝大多数夫妇而言，一般建议可以在孕前3个月起，做好合理营养、身心愉快、养精蓄锐和增强体质。

夫妻双方可在计划怀孕前可根据自身和气候等具体情况，科学合理安排好每一餐。多吃水果，滋养身体，同时补充更多的养分，多运动、塑造一个健康的体魄。经过几个月的饮食调理，夫妻双方体内储存了充足的营养，就会为优生打下了良好的物质基础。



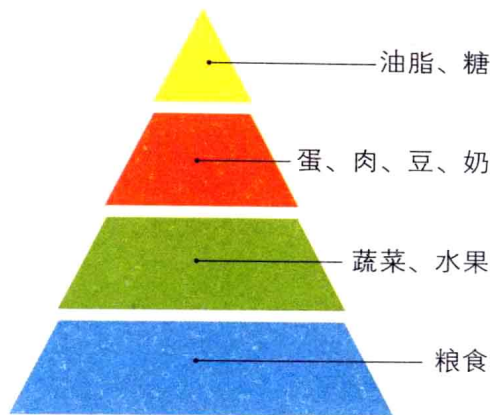
★ 建立金字塔式的营养结构

第一层(塔底)是粮食, 你要吃得最多。

第二层是蔬菜和水果, 所占的食物份额排在第二。

第三层是蛋、肉、豆和奶, 不能多吃, 但一定要吃, 只是所占的食物份额少些。

第四层(塔顶)是油脂和糖, 要吃得最少。



★ 个性饮食, 确保主要元素的摄取

首先, 要保证热能的充足供给。在每天供给正常需要的2200千卡的基础上, 增加400千卡, 除满足孕妈妈正常生理需要外, 也为受孕积蓄一部分能量, 这样才能“精强卵壮”, 为受孕和优生创造必要条件。

其次, 要保证充足优质蛋白质的供给。夫妻双方应每天在饮食中摄取优质蛋白质40~60克, 保证受精卵的正常发育。

第三, 脂肪是机体热能的主要来源, 其所含脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质, 增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。

第四, 充足的无机盐和微量元素, 钙、铁、锌、铜等是构成骨骼、制造血液、提高智力、维持体内代谢平衡的重要元素。虽是微量, 但它们的作用举足轻重。

第五, 维生素有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长, 但是过量的维生素, 如脂溶性维生素过量会对身体有害, 因此建议夫妻双方多从食物中摄取, 慎重补充维生素制剂。

★ 养成良好的饮食习惯, 避免食用污染食物

不同的食物营养成分不同, 含量也不等。平时饮食要杂, 不偏食, 不挑食, 养成好的饮食习惯。

准爸爸、准妈妈在孕前的日常生活中应当重视饮食卫生, 防止食物污染。尽量选用新鲜的天然食品, 避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品; 蔬菜、水果可在水中泡一泡, 用洗洁精清洗, 以避免残留农药的污染; 尽量饮用白开水, 避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。餐具尽量使用铁锅或不锈钢的, 避免使用铝制品及彩色搪瓷制品, 以防止铝元素、铅元素等对人体细胞的伤害。