



红袖母婴书坊
HONGXIU MUYING SHUFANG

主编 陈 瑛 王 辉

漫画十月怀胎 全程饮食

MANHUA
SHIYUE HUAITAI
QUANCHENG YINSHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

红袖母婴书坊

漫画十月怀胎全程饮食

MANHUA SHIYUEHUAITAI QUANCHENG YINSHI

王利民 刘思锐
李雪霞 何琳
苗若洁 郭春兰
常晓玉 董明
蔡何权 瞿淑琴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画十月怀胎全程饮食/陈 瑛, 王 辉主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.10
(红袖母婴书坊)

ISBN 978-7-5091-4248-6

I. ①漫... II. ①陈...②王... III. ①妊娠期—饮食营养学 IV. ①R153.1
②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 196794 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 霍红梅 责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 16 字数: 190 千字

版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者以时间为线索，以简明清晰、通俗易懂的语言讲述了与孕前、孕期及产后饮食有关的方方面面，既包括理论指导，又包括大量现实生活中可以操作的内容，实用性强、贴近生活，涵盖了孕产期饮食的各个方面。书前还配有精美的漫画插图，以加深读者印象，并增加阅读兴乐趣，是准父母的好帮手。

编写说明

孕妈妈如何科学饮食，为宝宝一生的身体和智力打好基础，是每一位准父母都关心的问题。本书正是从这一需要出发，逐月介绍了孕前、孕中以及产后各阶段的饮食营养及食品安全知识。本书的特色是将每月的内容分为四大板块，每一板块包括两个话题。

母婴板块：包括“宝宝发育”及“母体变化”，介绍每个月胎儿的发育情况以及准妈妈生理、心理各方面的改变。

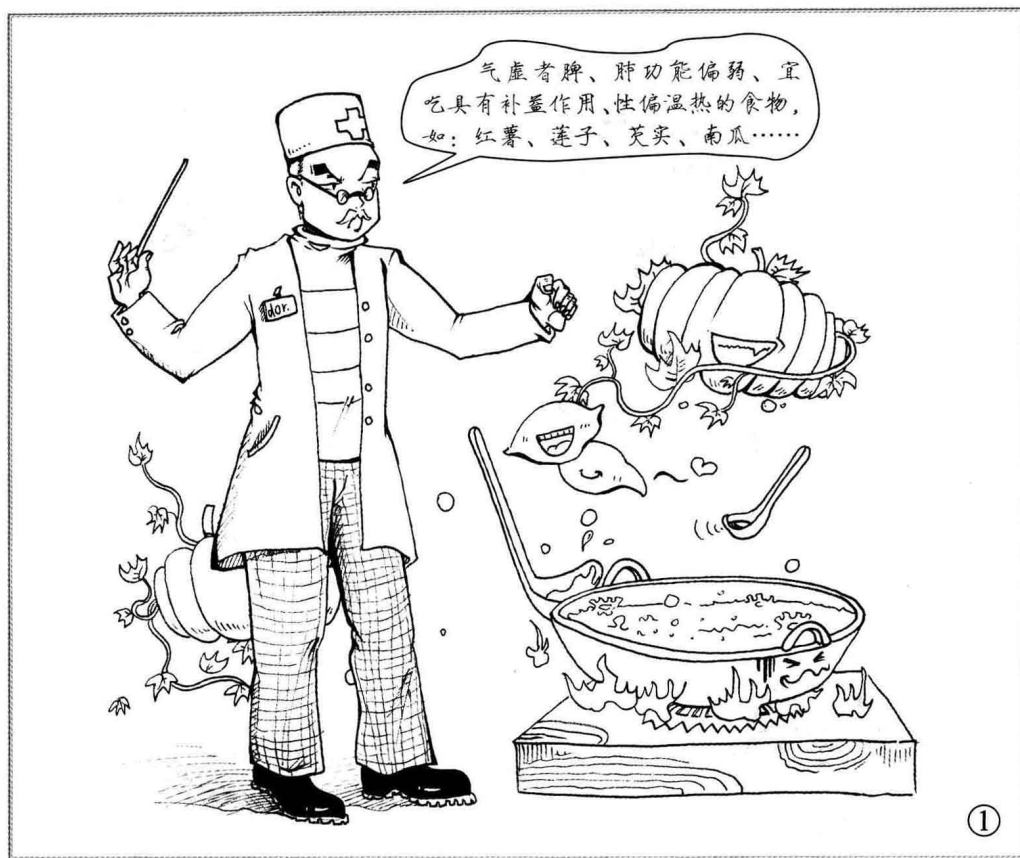
饮食板块：包括“本月营养需求”和“孕期饮食专题”，其中“孕期饮食专题”阐述了与孕妈妈密切相关的饮食知识，如孕妇奶粉的选择、孕期食用油的选择、孕妈妈的汤水、孕妈妈的四季饮食等。

安全板块：包括“孕期厨房”和“饮食安全红绿灯”两个话题，介绍了五谷杂粮、蔬菜水果、禽肉蛋奶等各种食材的营养功效、美味菜肴及选购要点。其中菜肴类的选择原则是简单易做、营养丰富，既有中餐，也有西餐，适合孕妈妈食用。

生活板块：包括“孕期食疗”和“爱心贴士”两个话题，介绍了孕期各种症状的食疗保健，以及孕妈妈在衣食住行方面应注意的问题。

本书信息量大，涵盖了孕产期饮食的各个方面，语言通俗易懂，配有多幅幽默诙谐的插图，作为一本孕期科普读物，推荐给即将或者正在孕育新生命的准父母们。

孕前饮食





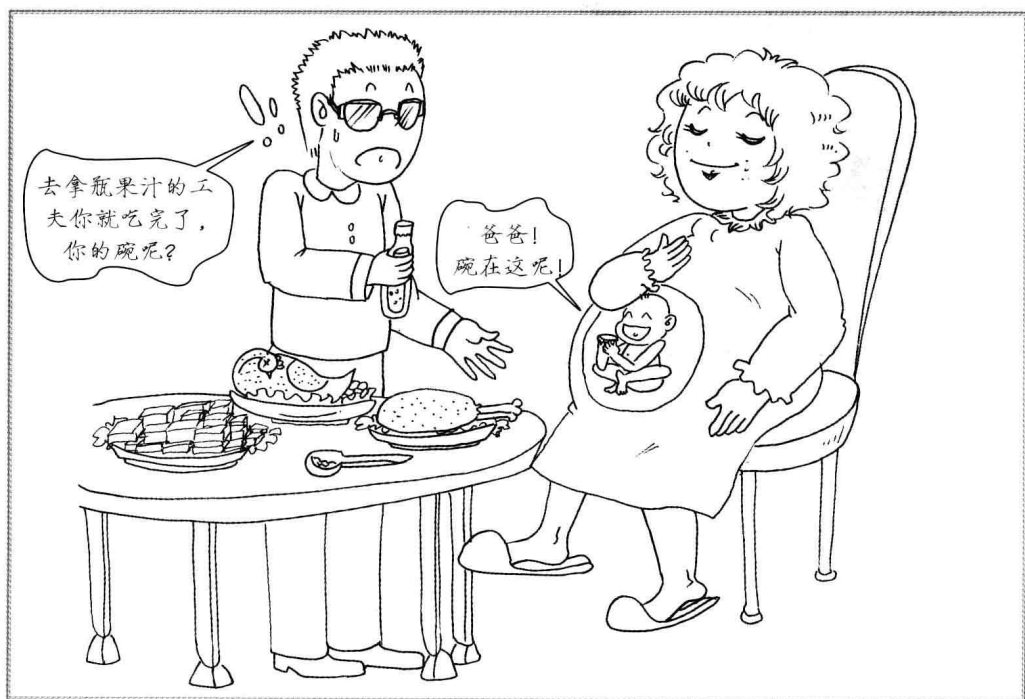
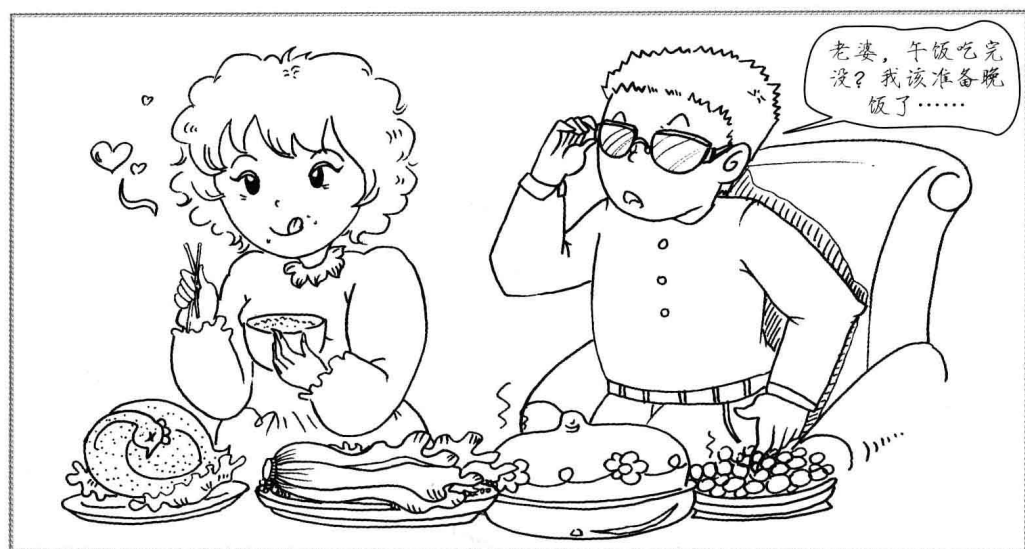
孕前如何根据体质，调养身体？请见孕前饮食专题——“辨明体质，调补养生”（正文第34页）。

孕1月



鲜奶、普通奶粉、孕妇奶粉，究竟喝哪种好？请看孕1月饮食专题——“孕妇奶粉的选择”（正文第46页）。

孕2月



吃饭不要狼吞虎咽，但也不要太慢了，一顿饭究竟吃多长时间合适？孕期饮食还应该注意什么？请看孕2月饮食专题——“孕期饮食方式”（正文第56页）。

孕3月



孕期如何选油，如何安全用油？请见孕3月饮食专题——“孕期食用油的选择”（正文第74页）。

孕4月



孕期如何摄取足够的DHA，以满足胎儿脑部发育？请见孕4月饮食专题——“话说脑黄金DHA”（正文第96页）。

孕5月



孕期有哪些饮食禁忌？请见孕5月饮食专题——“孕妈妈应节制的食物”（正文第106页）

孕6月



“孕期饮食与胎儿肤色有关”？——错！

孕期还有哪些错误的饮食观念？请见孕6月饮食专题——“孕期饮食误区”（正文第117页）。

孕7月



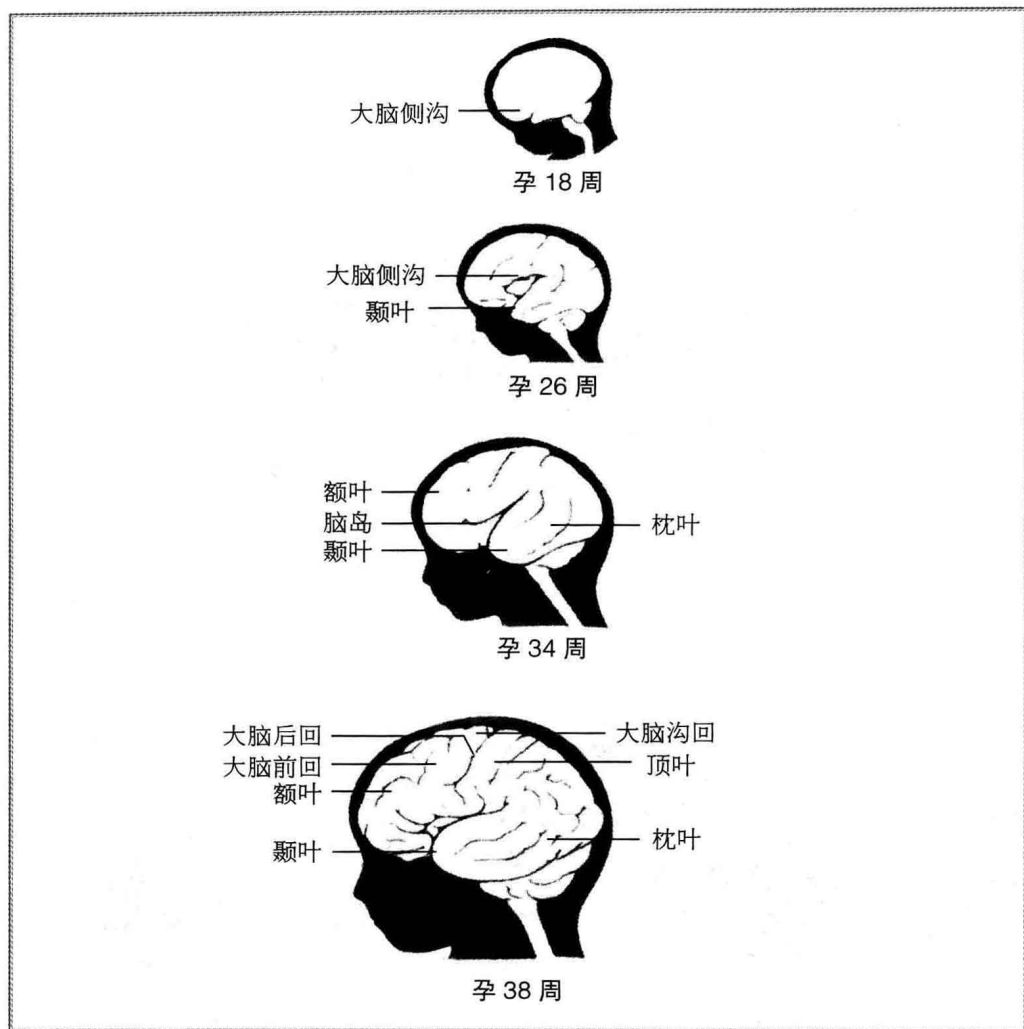
孕期怎样喝汤？请见孕7月孕期饮食专题——“孕妈妈的汤汤水水”（正文第132页）。

孕 8 月



孕期如何吃好工作餐？请见孕8月饮食专题——“孕妈妈的工作餐和外出就餐”（正文第144页）。

孕 9 月



大脑是胎儿最先开始发育的器官，也是最后一个形成的器官。脑部的四个脑室在 49 天左右就会形成，但脑部所有的连接要到胎儿出生后才完全长成。不像其他器官，在 70 天时已经发育得相当完整，只是体积较小。在整个怀孕的过程中，脑部结构会变得越来越复杂，细胞数不断增长。到胎儿出生时可达到 140 亿个，以后就只增不减。因此，胎儿期是大脑发育的第一个重大时期。那么，孕期如何从饮食入手，促进胎儿大脑发育？请见孕 9 月饮食专题——“有助于胎儿大脑发育的食物”（正文第 159 页）。

孕 10 月

