



孕产期营养餐

YUN CHAN QI YING YANG CAN

鲁美营养策划中心 编著

■ 本书告诉您

妈妈孕产期营养补充好，幼儿出生体重较重，8~20个月时，幼儿的智力测试评分较高，20岁以后显示，孩子较自信，较活跃。

您为您的孩子准备的三样礼物应该是：身体健康，头脑聪明，骨骼强壮。



山东美术出版社



完美营养餐
wan mei ying yang can

孕产期 营养餐

 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产期营养餐 / 鲁美营养策划中心编著. — 济南 :
山东美术出版社, 2010.10

(爱·生活书系, 完美营养餐)

ISBN 978-7-5330-3213-5

I. ①孕… II. ①鲁… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱
②产妇—妇幼保健—食谱 IV. ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160127 号

策 划: 鲁美视线+优图生活

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 15.5印张

版 次: 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

孕妈妈这样吃，宝宝更聪明

孕妈妈们，你正启动着一项长达一生的工作——孕育一个孩子。

你是否曾经想象过，一个如针尖大小的“种子”在你的腹中经过 10 个月的孕育，就长成了一个肉乎乎的会哭的“小人儿”，这个过程是多么奇妙。而在这个奇妙过程中，你的饮食营养对胎宝宝的生长发育产生的影响是巨大的。因此，在怀孕的 40 周以及以后相当长的一段时间里，科学的饮食营养知识对于你来说，非常重要。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，在孕期 40 周里，你和你腹中的胎儿经历了一系列生理、心理的变化和生长发育过程。孕期的你的身体消耗量比较大，因此需要摄取的营养也比较多，所以在饮食方面要非常注意，这也是能给宝宝一个安全稳定生长环境的前提。在这个过程中，如何科学地调整自己的饮食起居，来适应自己的身体变化和胎宝宝生长发育的需要，是你需要了解的。

为帮助准备怀孕或已经怀孕的你方便快捷地了解孕期营养知识，我们在孕产专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了这本《孕产期营养餐》。在编撰本书时，我们精心挑选了你在怀孕过程中最重要营养要点和最常见的营养知识以及解析，并推荐了数



百道孕期美食供你选择。全书注意回避过于专业化、理论化的阐释，力求简明扼要，是你孕期营养指导不可或缺的工具书。

每一位准备孕育生命的女性都是值得赞美的，我们或许无法为你吟唱赞歌，但是我们将这本倾注了编者们全部心血和美好祝福的孕产营养指导书作为我们最好的礼物送给你。愿你做足孕前营养准备，做好孕期营养供应，做好产后营养呵护，孕育最棒的一胎！

鲁美营养策划中心

目 录

第一章 孕前营养准备

孕前身体检查表	2
孕前要重点补充的营养素	3
孕前营养知识储备	7
美食餐桌：最适合孕前吃的食物	11
孕40周胎儿发育与母体变化	33

第二章 安胎养胎

孕早期要重点补充的营养素	36
孕1~3个月营养知识储备	40
美食餐桌：最适合孕早期吃的食物	50
孕4~7个月要重点补充的营养素	67
孕4~7个月营养知识储备	71



美食餐桌：最适合孕中期吃的食物	73
孕8 ~ 10个月营养重点	90
孕8 ~ 10个月营养知识储备	92
美食餐桌：最适合孕晚期吃的食物	100
孕期不适与疾病的饮食疗法	119
测一测，你的月子观念科学吗	149

第三章 坐好月子，身体复原

产后1周身体与营养	150
产后1周营养知识储备	154
美食餐桌：最适合产后1周吃的食物	159
产后2周身体与营养	175
产后2周营养知识储备	177
美食餐桌：最适合产后2周吃的食物	178
产后3 ~ 4周身体与营养	192
产后3 ~ 4周营养知识储备	194
美食餐桌：最适合产后3 ~ 4周吃的食物	196

第四章 产后2~6个月，形体恢复

产后2~6个月妈妈和宝宝的变化	206
产后2~6个月营养重点	207
产后2~6个月营养知识储备	209
美食餐桌：最适合哺乳瘦身期吃的食物	215

附录

帮助胎宝宝器官发育的营养素	236
---------------------	-----

第一章

孕前营养准备

- 孕前身体检查表
- 孕前要重点补充的营养素
- 孕前营养知识储备
- 美食餐桌：最适合孕前吃的食物
- 孕40周胎儿发育与母体变化



孕前身体检查表

检查项目	检查内容	说明
妇科内分泌	包括卵泡促激素、黄体生存激素等 6 个项目，进行月经不调等卵巢疾病的诊断	如果你患有卵巢肿瘤，即使为良性，也会给孕育带来危险
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体、衣原体、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病来检查是否有妇科疾病	如果你发现自己患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕
肝功能检查	肝功能检查目前有大小功能两种，大肝功能除了乙肝全套外，还包括血糖、胆质酸等项目	如果你的肝炎未愈，最好治愈后妊娠
脱畸全套检测	准备怀孕前 3 个月要进行风疹、弓形虫、巨细胞病毒检测	一般 60%~70% 的女性都会感染上风疹病毒，所以孕前体检必不可少
尿常规检查	尿常规检查有助于肾脏疾患的早期诊断	根据肾脏病的程度和症状不同，是否可以妊娠、分娩，在未取得医生许可之前应进行避孕
口腔检查	在孕前 6 个月应进行口腔检查，去除牙菌斑，消除牙龈炎症	避免孕期牙病治疗药物对胎儿的影响
染色体检查	有遗传病家族史的育龄夫妇都必须做	检查遗传性疾病，以免给胎儿带来缺憾
普通身体体检	包括检查血型、测量血压、贫血、血糖和心脏检测等基本身体健康状况评估	只有身体健康，才能让孕期无忧

准爸爸孕前检查表

检查项目	说明
生殖系统	生殖系统是否健全是孕育的前提，除了排除这些因素外，还要考虑传染病，特别是梅毒、艾滋病等
肝功能检查	避免将肝炎传染给你，甚至通过母体传染给胎儿
染色体异常	准爸爸和准妈妈最好一起进行染色体异常检测，排除遗传病
精液检查	通过检查获知精子活力、质量等状况，以便对症治疗

孕前要重点补充的营养素

叶酸——避免胎儿神经管畸形

为什么孕前需要补叶酸

人体血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如 DNA 的代谢等都少不了叶酸。

叶酸对胚胎的健康发育非常重要。孕前与孕期适量补充叶酸，可使胎儿神经管发育的危险减少 50% ~ 70%。胎儿的神经管是随着发育才慢慢“卷”成管状的，叶酸在这个过程中起到“胶水”的作用，胶水不够的话，这条管就有漏的可能，对于胎儿来说，就意味着某个身体部位的发育畸形。

准妈妈对叶酸的需求标准

成人每天的叶酸需要量为 200 微克，孕妈妈对叶酸的需求量稍微多一些。建议你从怀孕前 3 个月开始每天摄取 400 微克叶酸（一般孕



期服用的叶酸片都是 400 微克一片，正好是一日的量），一直坚持补充到孕期的头 3 个月。

这些食物富含叶酸

富含叶酸的食物有：牡蛎、菠菜、牛肝、鸡肉、全麦、大麦、小麦胚芽、小麦粉、糙米、香菜、猪肉、芦笋、牛肉、牛奶、奶酪、羊肉、胡萝卜、香菇、蛋、花椰菜、西红柿等。

补充叶酸的注意事项

1. 蔬菜中的叶酸会随着储存及烹调时间的延长而渐渐流失，因此蔬菜应减少烹调的时间，并估计好菜量，以免隔餐吃剩菜。

2. 每餐尽量选择两种蔬菜，一种制成半荤半素的菜肴，一种做成全素的菜肴为好。在搭配上，选择一种果类蔬菜和一种叶类蔬菜搭配，或一种根类蔬菜和一种叶类蔬菜搭配，还可以选择不同颜色的蔬菜进行搭配，这样营养更均衡。

3. 如果要通过药物制剂补充叶酸，建议你在医生指导下服用叶酸补充剂，而不要擅自选购服用。

4. 药物及酒精会影响叶酸的吸收，如果你正在服用某种药物，请预先咨询医生二者是否有冲突；如果你嗜好饮酒，请为了未来宝宝的健康，暂时戒酒。

■ 锌——帮助胎儿身体和大脑发育 ■

为什么孕前需要补锌

锌能够促进性器官正常发育，保持正常的性功能。无论是准妈妈

或者是准爸爸缺锌，都会导致宝宝性成熟迟缓，性器官发育不全，性功能降低，还会致使准妈妈月经不正常，准爸爸的精子减少。

锌还对胎儿的身体和大脑发育起着不可忽视的作用。孕期严重缺锌者可致胎儿发生中枢神经系统畸形，中度缺锌可致宫内发育迟缓，免疫功能差，大脑发育受阻。

此外，锌还能促进子宫肌收缩，把胎儿驱出子宫腔，帮助准妈妈顺利分娩。一旦缺锌，子宫肌收缩力弱，会增加分娩的痛苦，还有可能导致产后出血过多及其他妇科疾病。

准妈妈对锌的需求标准

一般成年女性体内锌含量约为 1.3 克，妊娠期体内锌含量应增至 1.7 克。孕期锌的推荐供给量为每天 20 毫克，以满足孕期生理对锌的增加需求。

这些食物富含锌

牡蛎中含锌量十分丰富，每 100 克牡蛎肉中含锌超过 10 毫克，鲜鱼、牛肉、羊肉、贝壳类海产品也含有丰富的锌。豆类食品中的黄豆、绿豆、蚕豆等，花生、核桃、栗子等坚果，经过发酵的食品如面筋、麦芽等均富含锌。

补锌的注意事项

1. 锌会抑制铁的吸收，如果准妈妈铁摄入正常却发生缺铁性贫血，就要考虑是不是锌导致的。

2. 锌摄入过多会导致血脂升高，所以准妈妈不要擅自补充含锌制剂。



碘——保证宝宝智力发育正常进行

为什么孕前需要补碘

碘缺乏的最大危害是影响胎儿、新生儿和婴幼儿大脑的发育。人类大脑发育的 90% 是在胎儿、新生儿和婴幼儿期完成的，这个时期碘和甲状腺激素对脑细胞的发育和增生起着决定性的作用，是一生中补碘的最有效时期。

如果准妈妈在孕前就注意补碘，进入孕期后，胎儿就能从母体摄取足够的碘，这样就不会错过大脑发育的关键期了。

准妈妈对碘的需求标准

准妈妈孕前每日碘摄入量为 150 微克，进入孕期之后，碘的摄入量需增加至 175 微克。每 100 克海带含碘 923 微克，所以准妈妈每天食用 20 克海带就可以满足每日对碘的需求了。

这些食物富含碘

含碘最高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。此外，碘盐、碘酱油都是补碘的好帮手。

补碘的注意事项

1. 坚持吃碘盐，不过每日食盐摄入量控制在 5 克即可，高盐饮食不利于健康。
2. 碘遇热易升华，因而加碘食盐应存放在密闭容器中，且温度不

宜过高；菜熟后再加盐，以减少碘损失。

3. 海带要注意先洗后切，以减少碘及其他营养成分的丢失。

4. 准妈妈除进食一些含碘丰富的食物外，不能随便补充含碘制剂，否则会对胎儿造成危害。

孕前营养知识储备

怎样判断自己是否缺乏营养

如果准爸爸、准妈妈发现自己有以下症状，则表示身体可能正缺乏某种营养。建议准爸爸、准妈妈去医院进一步确诊，然后遵医嘱补充营养。

外表特征	可能缺乏的营养
头发干燥、变细、易断，脱发	蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌
夜晚视力降低	维生素A
舌炎、舌裂、舌水肿	B族维生素
牙龈出血	维生素C
味觉减退	锌
嘴角干裂	核黄素(维生素B ₁)和烟酸
经常便秘	膳食纤维
下蹲后起来会头晕	铁(缺铁性贫血)

以上检测标准只能是粗略的判断，准妈妈如出现这些情况，最好去医院做进一步确认才可下定论。千万不要擅自服用某些营养素，以免损害健康。



怎样吃可以让卵子更健康

卵子是宝宝生命最初的一半，由此可见，培养一颗健康优质的卵子，可以让你的宝宝赢在起跑线上。

记住这些补益卵子的食物

黑豆：可补充雌激素，调节内分泌；可以在经期结束后连吃 6 天黑豆，每天吃 50 颗左右，或者直接饮用黄豆浆、黑豆浆。

枸杞、红枣：可以促进卵泡的发育；可以直接用枸杞、红枣来泡茶或者煮汤，每天的食用量是枸杞 10 粒，红枣 3 ~ 5 个。

温暖子宫的红糖生姜水

适用：经期小腹寒凉、手脚冰凉的女性。

材料：红糖 30 克，生姜 20 克。

做法生姜连皮洗净，剁成碎末，放入锅内，加入红糖和 2 杯水，大火煮沸 5 分钟，即可饮用。

用法：从月经干净后的第二天开始连服 7 天，最好早上空腹服用。这 7 天里不要和准爸爸同房，7 天后再在一起。

怎样吃可以让精子更优质

精子从产生到成熟大约需要 3 个月的时间，所以准爸爸至少要花 3 个月时间来保护好小蝌蚪的优质生长，饮食是培养优质精子极为重要的环节，准爸爸一定要注意。

1. 多吃绿色蔬菜。

绿色蔬菜中含有维生素 C、维生素 E、锌、硒等利于精子成长的成分。坚果、鱼类中富含 $\omega-3$ 脂肪酸，也应多吃，利于精子细胞成长。

2. 多吃贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等富含锌的食物。

锌可改善精子的活动能力。而缺锌会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。

3. 经常食用富含优质蛋白质的食物，如深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。

蛋白质是生成精子的重要原材料，合理补充有益于协调男性内分泌机能以及提高精子的数量和质量。但要注意少吃肥肉，吃肉也不可过量。

吃了含叶酸的孕妇奶粉，还需要吃叶酸片吗

这要看孕妇奶粉中的叶酸含量。孕前补充叶酸保证每天 400 微克即可。过量服用叶酸对于孕期没什么好处，还会引起妈妈的不良服用反应。服用孕妇奶粉的妈妈最好去咨询专业的医生，看看是否过量。不少综合维生素片剂中也会含有微量的叶酸，如果有服用这类营养补充剂的，最好先咨询医生。

叶酸片最好天天吃

叶酸在体内存留时间短，一天后体内水平就会降低，因此必须天天服用，不能遗漏，如果遗漏，补用无效。所以，建议妈妈最好不要漏服。可以将装叶酸片的瓶子随身携带，如果忘记吃了，中途想起来就可以服用。

