

40^周饮食方案

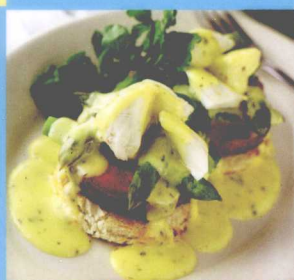
孕妈妈营养保健菜 food

中国保健协会科普教育分会 编

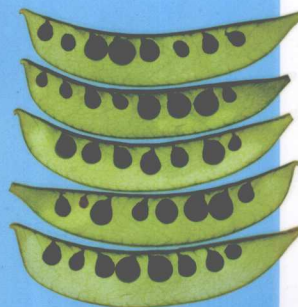
Pregnancy



Nutrition



Food



Health



山东省地图出版社

40^周饮食方案

孕妈妈营养保健菜 food!

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈营养保健菜 / 中国保健协会科普教育分会编. — 济南: 山东省地图出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80754-295-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158995号

责任编辑: 王怀宝



40周饮食方案

孕妈妈营养保健菜

YUNMAMA YINGYANG BANJIANCAI



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

定 价: 25.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

孕期，快乐时光

这样拥有……

人们说
妈妈渐渐隆起的肚皮
像轮涨满的圆月
月光如水
母爱也最是温柔

温柔地低头
刹那间感受
宝宝在妈妈身体里
轻轻地踢动
是害羞还是顽皮

十个月
只是弹指间
妈妈却数着手指计算
哪一天
宝宝能来到人间

告诉你，我的宝贝
外面的世界很精彩
而妈妈的内心里
更有对宝宝的爱
这爱，深如一片海



赠 言

_____:

孕育生命的过程激动人心，但有时看似平淡无奇，那是因为，爱到深处总是默默无声。舒缓、小心翼翼，是描述孕期的词语，而无疑，世上最温暖人心的词语，是妈妈。希望这份承载着祝福的小礼物，陪你度过这段安静而又不平静的时光，为成为了一个妈妈而荣耀。

_____赠



如何使用本书



生活中，总不免遇到一些困惑，宝宝的成长，容颜的改变，家人的健康；生活中，又处处皆是学问，掌握它们，众多难题就会轻松化解。一本好书，会在答疑解惑中，带给你一种与众不同的生活，天域北斗图书，专业中更融入一片爱心，在健康路上与你携手同行。

营养要点：宝宝在变化，营养月月有不同



养生保健小贴士：小小的提示，是对妈妈更细心的关怀

营养餐桌：小小的餐桌，都是关于营养的大学问

图片：精美图片，一定能诱惑妈妈的胃口

菜名：妈妈爱吃的菜，宝宝也喜欢

材料：品种、数量的合理搭配，给妈妈全面、平衡的营养

调料：调料用的好，妈妈的胃口自然好

做法：手把手的指点，让做菜成为一件赏心乐事

功效解析：告诉你一道适合妈妈的菜，总有它的理由



选购支招：妈妈吃的菜，挑得仔细，才能吃得放心

烹调窍门：窍门知道得越多，遇到的麻烦就越少



怀孕，意味着的一个新生命孕育过程的开始，也是每个女人一生中最重要的转折点。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新一页。对于每一个妈妈来说，都充满了辛苦的等待、热切的期盼以及对幸福的憧憬，这是对母亲角色的向往，更是对孕育一个健康、聪明、活泼的宝宝的向往。那么如何才能让宝宝更“出色”呢？前提条件是妈妈膳食营养的科学、全面、合理。

妈妈除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。所以，妈妈需要的热量比普通人高25%，如果妈妈营养不良，会影响胎儿的正常发育，容易产下低出生体重儿，还容易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。

那么妈妈如何通过饮食来补充自己的身体和宝宝发育所需的大部分营养？不同阶段摄入营养素是多少？怎样做到合理配餐、饮食均衡？这本书中，我们针对妈妈在每一特殊时期的身体特点，介绍了孕期、营养缺乏症和妊娠期综合征妈妈的营养搭配和饮食建议，分别从原料选择、制作方法、营养功效等方面精心编写了近270道配餐菜谱，让妈妈、宝宝在日常的饮食生活中可以轻松得到全面而均衡的营养。比如患有妊娠高血压的孕妇，要严格控制食盐的摄入量，妊娠糖尿病孕妇要不吃或少吃糖类，以免加重病情等，从实用的角度出发，解决了大多数妈妈不知道一日三餐都应该吃些什么，怎么烹制的难题。

书中的食谱不仅讲究全面而均衡的营养摄取，合理搭配用餐，而且简单易学的烹调技术，给妈妈带来可口美食的同时，也体会到了下厨的乐趣。并且书中所选的配餐搭配合理，品种丰富，从鸡、鸭、鱼、肉的选择到水果、坚果等的搭配，从烹调方法的变化到配料、调味品的用量，尽量做到让妈妈看得懂，用料的多少做到心中有数。

孩子的健康成长，离不开妈妈的悉心呵护，而母子的身心健康又关系着全家的幸福。生育的过程是甜蜜的，在这个痛并快乐着的时期，关爱妈妈的健康，做好孕产期的保健和饮食调理，是家人尤其是爸爸“家政工作”的重中之重。在此祝愿所有的妈妈都能够安全、顺利地度过孕期，生育一个聪明、健康的宝宝。

编者



Part 1 同步营养，孕早期饮食详细指导

🍎 孕1月 (1~4周)

- 妈妈身体在变化2
- 胎宝宝对妈妈说2
- 营养要点2
- 营养餐桌3

🍌 孕2月 (5~8周)

- 妈妈身体在变化8
- 胎宝宝对妈妈说9
- 营养要点9

- 营养餐桌10

🍌 孕3月 (9~12周)

- 妈妈身体在变化15
- 胎宝宝对妈妈说15
- 营养要点16
- 营养餐桌17

- ◆ 预产期计算表 23

- ◆ 孕期体检时间表 25

Part 2 同步营养，孕中期饮食详细指导

🍌 孕4月 (13~16周)

- 妈妈身体在变化28
- 胎宝宝对妈妈说28
- 营养要点28
- 营养餐桌29

🍎 孕5月 (17~20周)

- 妈妈身体在变化34
- 胎宝宝对妈妈说35
- 营养要点35

- 营养餐桌36

🍌 孕6月 (21~24周)

- 妈妈身体在变化41
- 胎宝宝对妈妈说41
- 营养要点41
- 营养餐桌43

🍎 孕7月 (25~28周)

- 妈妈身体在变化47

● 胎宝宝对妈妈说	48
● 营养要点	48
● 营养餐桌	49

👶 为新生宝宝准备物品

● 衣物	54
------------	----

● 洗浴用品	55
● 哺乳用品	55
● 宝宝家居用品及玩具	55
● 宝宝外出用品	56
● 保健用品及药品	56

Part 3 同步营养，孕晚期饮食详细指导

🍎 孕8月 (29 ~ 32周)

● 妈妈身体在变化	58
● 胎宝宝对妈妈说	58
● 营养要点	59
● 营养餐桌	60

🍌 孕9月 (33 ~ 36周)

● 妈妈身体在变化	65
● 胎宝宝对妈妈说	65
● 营养要点	65
● 营养餐桌	67

🍇 孕10月 (37 ~ 40周)

● 妈妈身体在变化	72
● 胎宝宝对妈妈说	72
● 营养要点	72
● 营养餐桌	74

◆ 入院分娩时需要携带的物品.. 78

👶 分娩的征兆和过程

● 分娩的征兆	79
● 自然分娩的过程	79

Part 4 明星食物，为孕妈妈健康加分

🍎 芦笋

● 营养档案	82
● 给妈妈推荐的理由	82

● 选购支招	83
● 烹调窍门	83
芦笋炒肉丝	83

芦笋西红柿	84
鸡汤鲜炒芦笋	84
蒜香芦笋炒虾仁	85

● 茼蒿

● 营养档案	85
● 给妈妈推荐的理由	86
● 选购支招	86
● 烹调窍门	87
木耳炒茼蒿丝	87
椒油茼蒿腐竹	88
清炒茼蒿丝	88
麻酱茼蒿	89

● 菠菜

● 营养档案	89
● 给妈妈推荐的理由	90
● 选购支招	90
● 烹调窍门	90
菠菜炒鸡蛋	91
鸡丝烩菠菜	91
凉拌菠菜	92
菠菜丸子汤	92

● 冬瓜

● 营养档案	93
● 给妈妈推荐的理由	93
● 选购支招	93
● 烹调窍门	94
冬瓜鲤鱼汤	94
虾皮烧冬瓜	94
排骨炖冬瓜	95
鱼头木耳冬瓜汤	95

● 茼蒿

● 营养档案	96
● 给妈妈推荐的理由	97
● 选购支招	97
● 烹调窍门	97
虾酱茼蒿炒豆腐	98
茼蒿猪肝鸡蛋汤	98
冬菇扒茼蒿	99
茼蒿炒肉丝	99

● 土豆

● 营养档案	100
● 给妈妈推荐的理由	100
● 选购支招	101
● 烹调窍门	101
凉拌土豆丝	101
什锦沙拉	102
土豆烧牛肉	103
青椒土豆丝	103

● 玉米

● 营养档案	104
● 给妈妈推荐的理由	104
● 选购支招	105
● 烹调窍门	105
鸡汁玉米羹	105
玉米排骨汤	106
松子玉米	106
青椒玉米	107

● 海带

● 营养档案	107
● 给妈妈推荐的理由	108

● 选购支招	108
● 烹调窍门	109
海带炖排骨	109
海带炖鸡	110
黄豆芽拌海带	110
多味蔬菜丝	111

香菇

● 营养档案	111
● 给妈妈推荐的理由	112
● 选购支招	112
● 烹调窍门	113
香菇烧面筋	113
香菇炒菜花	114
香菇白菜炒冬笋	115
香菇合	115

豆腐

● 营养档案	116
● 给妈妈推荐的理由	116
● 选购支招	117
● 烹调窍门	117
蘑菇炖豆腐	117
豆腐虾仁汤	118
西红柿炒豆腐	118
笋片香菇烧豆腐	119

鱼肉

● 营养档案	119
● 给妈妈推荐的理由	120
● 选购支招	120
● 烹调窍门	121
美味鱼吐司	121

香菇蒸鳕鱼	122
草鱼炖豆腐	122
菠萝鲑鱼排	123

虾

● 营养档案	123
● 给妈妈推荐的理由	124
● 选购支招	124
● 烹调窍门	124
鱼香虾球	125
茄汁虾仁	125
腰果熘虾仁	126
韭菜炒虾仁	127

鸡肉

● 营养档案	127
● 给妈妈推荐的理由	128
● 选购支招	128
● 烹调窍门	128
榨菜炒鸡丝	129
芦笋鸡柳	129
茄汁煎鸡腿	130
猴头菇煨鸡	130

鸭肉

● 营养档案	131
● 给妈妈推荐的理由	131
● 选购支招	132
● 烹调窍门	132
青椒鸭片	133
鸭块白菜	133
红烧鸭	134
薏仁绿豆老鸭汤	134

牛肉

- 营养档案 135
- 给妈妈推荐的理由 135
- 选购支招 135
- 烹调窍门 136
 - 菠萝牛肉片 136
 - 生菜牛肉 136
 - 荷兰豆炒牛里脊 137
 - 清炖牛肉汤 138

猪肝

- 营养档案 138
- 给妈妈推荐的理由 138
- 选购支招 139
- 烹调窍门 139
 - 胡萝卜炒猪肝 140
 - 青椒炒猪肝 140
 - 鱼香肝片 141
 - 菠萝炒猪肝 141

猪腰子

- 营养档案 142
- 给妈妈推荐的理由 142
- 选购支招 142
- 烹调窍门 143
 - 黄花煨猪腰 143
 - 山药腰片汤 144
 - 青椒炒腰片 144
 - 海带猪腰汤 145

猪血

- 营养档案 145
- 给妈妈推荐的理由 145

- 选购支招 146
- 烹调窍门 146
 - 清炒猪血 146
 - 红白豆腐酸辣汤 147
 - 木耳猪血汤 147
 - 蒜蓉剁椒蒸血粑 148

猕猴桃

- 营养档案 148
- 给妈妈推荐的理由 149
- 选购支招 149
- 烹调窍门 150
 - 猕猴桃香蕉汁 150
 - 猕猴桃西米粥 150
 - 酸甜猕猴桃虾球沙拉 151
 - 猕猴桃肉丝 151

香蕉

- 营养档案 152
- 给妈妈推荐的理由 152
- 选购支招 153
- 烹调窍门 153
 - 银耳百合炖香蕉 153
 - 脆皮香蕉 154
 - 香蕉乳酪糊 154
 - 香蕉鸡蛋卷 155

橙子

- 营养档案 155
- 给妈妈推荐的理由 156
- 选购支招 156
- 烹调窍门 157
 - 香橙煨鸡胸 157

胡萝卜香橙沙拉	157
橙香排骨	158
鲜橙牛排	159

● 苹果

● 营养档案	159
● 给妈妈推荐的理由	160
● 选购支招	160
● 烹调窍门	160
苹果炖鱼	161
苹果玉米羹	161
苹果炒牛肉片	162
苹果银耳瘦肉汤	162

● 红枣

● 营养档案	163
● 给妈妈推荐的理由	163
● 选购支招	164
● 烹调窍门	164
红枣黑豆鱼尾汤	165
花生大枣猪蹄汤	165
红枣蒸糯米	166

香菇红枣蒸鸡	166
--------------	-----

● 坚果

● 营养档案	167
● 给妈妈推荐的理由	167
● 选购支招	168
● 烹调窍门	168
杏仁煨鸡	168
桃仁拌莴苣	169
腰果炒鸡丁	170
松子菠菜	170

● 小米

● 营养档案	171
● 给妈妈推荐的理由	171
● 选购支招	172
● 烹调窍门	172
小米面发糕	172
小米什锦粥	173
百合小米粥	174
小米面茶	174

Part 5 特殊饮食，减轻孕期不良反应

● 孕吐

● 孕吐期间妈妈该怎么吃	176
● 放松心情也可以缓解孕吐	177
● 注意防治妊娠剧吐	177

● 营养餐桌	178
--------------	-----

● 孕期疲劳

● 吃对食物，帮妈妈缓解孕期疲劳 ..	180
---------------------	-----

- 疲劳的时候可以这样做 181
- 营养餐桌 182

🍅 孕期尿频

- 怎样对付恼人的孕期尿频 186
- 警惕病理性尿频 186
- 营养餐桌 186

🍇 小腿抽筋

- 如何应付小腿抽筋 189
- 切勿随意乱补钙 190
- 营养餐桌 190

🍇 孕期水肿

- 消除水肿有妙方 194
- 起居调理, 消除水肿 194
- 营养餐桌 195

🍅 孕期失眠

- 会吃的妈妈睡得更香甜 199
- 好心情对睡眠也很重要 200
- 营养餐桌 201

🍇 产前抑郁

- 抑郁妈妈要学会自我调节 204
- 营养餐桌 205

Part 6 会吃会养, 产后重塑健康和美丽

🍇 产后第1周: 重在开胃

- 妈妈身体恢复状况 210
- 营养要点 210
- 营养餐桌 211

🍅 产后第2周: 重在补血

- 妈妈身体恢复状况 214
- 营养要点 214
- 营养餐桌 215

🍇 产后第3~4周: 催奶好时机

- 妈妈身体恢复状况 218
- 营养要点 219
- 营养餐桌 220

🍅 产后2~6个月: 减重塑身黄金期

- 哺乳期的减肥方法 223
- 哺乳期减重饮食安排 223
- 营养餐桌 224

Part 7 对症食疗, 调理孕产期常见疾病

感冒

- 孕期防治感冒的重点 228
- 食疗方案 230

妊娠牙龈炎

- 防治妊娠牙龈炎的要点 232
- 食疗方案 233

缺铁性贫血

- 防治缺铁性贫血的要点 235
- 食疗方案 236

便秘与痔疮

- 防治便秘、痔疮的要点 238
- 食疗方案 240

先兆流产

- 先兆流产调理重点 242

- 食疗方案 244

妊娠高血压

- 妊娠高血压的防治 246
- 食疗方案 248

妊娠糖尿病

- 妊娠糖尿病的防治 250
- 食疗方案 251

早产

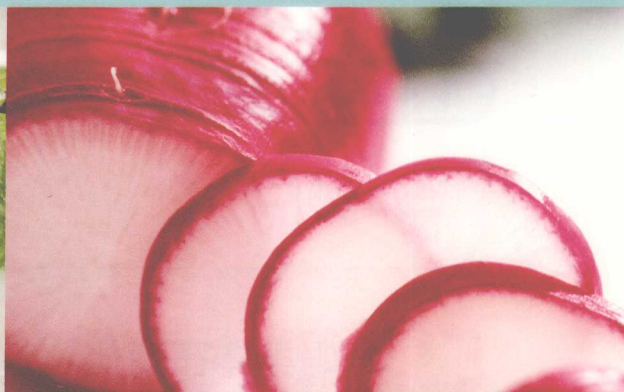
- 预防早产的重点 254
- 食疗方案 256

恶露不尽

- 恶露不尽调理重点 258
- 食疗方案 259

Appendix 附录

- 维生素A 261
- 维生素B₁ 262
- 维生素B₂ 262
- 维生素B₆ 263
- 维生素B₁₂ 264
- 维生素C 264
- 维生素D 265
- 维生素E 266
- 维生素K 266
- 蛋白质 267
- 脂肪 268
- 碳水化合物 268
- 膳食纤维 269
- 叶酸 270
- 钙 270
- 铁 271
- 锌 272
- 碘 272
- 硒 273



第一章

Part One

同步营养， 孕早期饮食详细指导

孕早期是指末次月经起至第12周周末，共3个月左右的时间，是胎儿从受精卵经分裂、着床、直至形成人体的重要阶段。妈妈在此期间经常发生偏食、恶心、呕吐、食欲不佳，甚至卧床不起的早孕反应，大多数是从6周开始，12周以后就自然消失。

妈妈怀孕后，每天所吃的食物除了提供自身机体代谢消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是通常说的一个人要吃两个人的饭。胎宝宝的营养完全由妈妈从食物中获取，因此妈妈营养是否充足，不但影响自身的健康，还直接影响胎宝宝的生长发育。

即使妈妈摄入的营养物质不足，胎宝宝也要吸收妈妈体内的钙、铁、蛋白质等营养物质，使妈妈的营养输出大于摄入，从而发生缺钙、缺铁等营养不良状况。如果妈妈长期处于营养不良的状态，胎宝宝就无法摄取充足的营养，导致发育迟缓或停止发育，甚至引起流产、早产、死胎或胎儿畸形等，还有部分胎宝宝出生后到儿童阶段出现智力低下现象。

所以，即使营养状况良好的妈妈在孕早期只需要保持孕前的饮食，但也千万不能因此忽视营养的重要性哦。



1~4周



同步/营养, 孕/早/期/饮/食/详/细/指/导 ▶

孕1月



妈妈身体在变化

本月是整个神奇的生命诞生过程的起点,而这起点起源于爸爸在妈妈体内种下一颗甜蜜的种子。整个孕1月,妈妈的体型都不会出现明显变化。妈妈的月经会停止(少数人第一个月尚有少量的月经样出血),不久之后,妈妈还会开始害喜(恶心、呕吐),饮食嗜好改变。

少数妈妈在受精卵着床时会感觉到白带中有血丝或有点状出血,此时基础体温在高温期。还有些妈妈会感觉下腹有点闷痛,像月经来潮前的症状。这些都是妈妈怀孕后的身体反应,不用过于担心。



胎宝宝对妈妈说

妈妈,在我还只是一颗小小的受精卵的时候,我的性别和许多的遗传特性都已经决定了哦,不论是像爸爸还是像妈妈,都是我期待的呢。是爸爸的“小蝌蚪”和妈妈的小卵子创造了最初的我,在变身成受精卵之后,我还要花费3天时间才能到达妈妈的子宫,然后在里边着床安家。

到这个月底,我将发育到直径约1厘米大小哦,体重也会增加到1克左右。为我输送养分的胎盘、脐带,还有我的心脏、大脑和脊髓的原型,都开始出现。不过我还没长成爸爸、妈妈那么漂亮的外形呢,所以,请叫我可爱的“小海马”吧。



营养要点

◆ 如果妈妈的身体状况一直很好,营养供给均衡,也没有节食的经历,那么在怀孕第1个月的营养供给和饮食选择问题上,可以不必太费心思。就按照以前的饮食习惯,保证自己的食品选择是多样的、充足的就可以了。

◆ 孕前营养不良的妈妈,如为了减肥而节食、体重过轻、长期素食、有贫血症状等,进入孕期后,一定要及时调整饮食习惯,尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态。