

孕产  
宝典

# 孕期、月子 饮食调养 一本通

Yunqi, Yuesi  
Yinshi Tiaoyang Yiben Tong

陈咏玫 主编

孕产月月有状况  
饮食周周有对策

轻松高效饮食方案  
成就美丽妈妈、  
健康宝宝

营养解析

备孕、孕期、坐月子，细致解析孕育新生命所需的营养素和其食物来源，让准妈妈把控自如

饮食重点

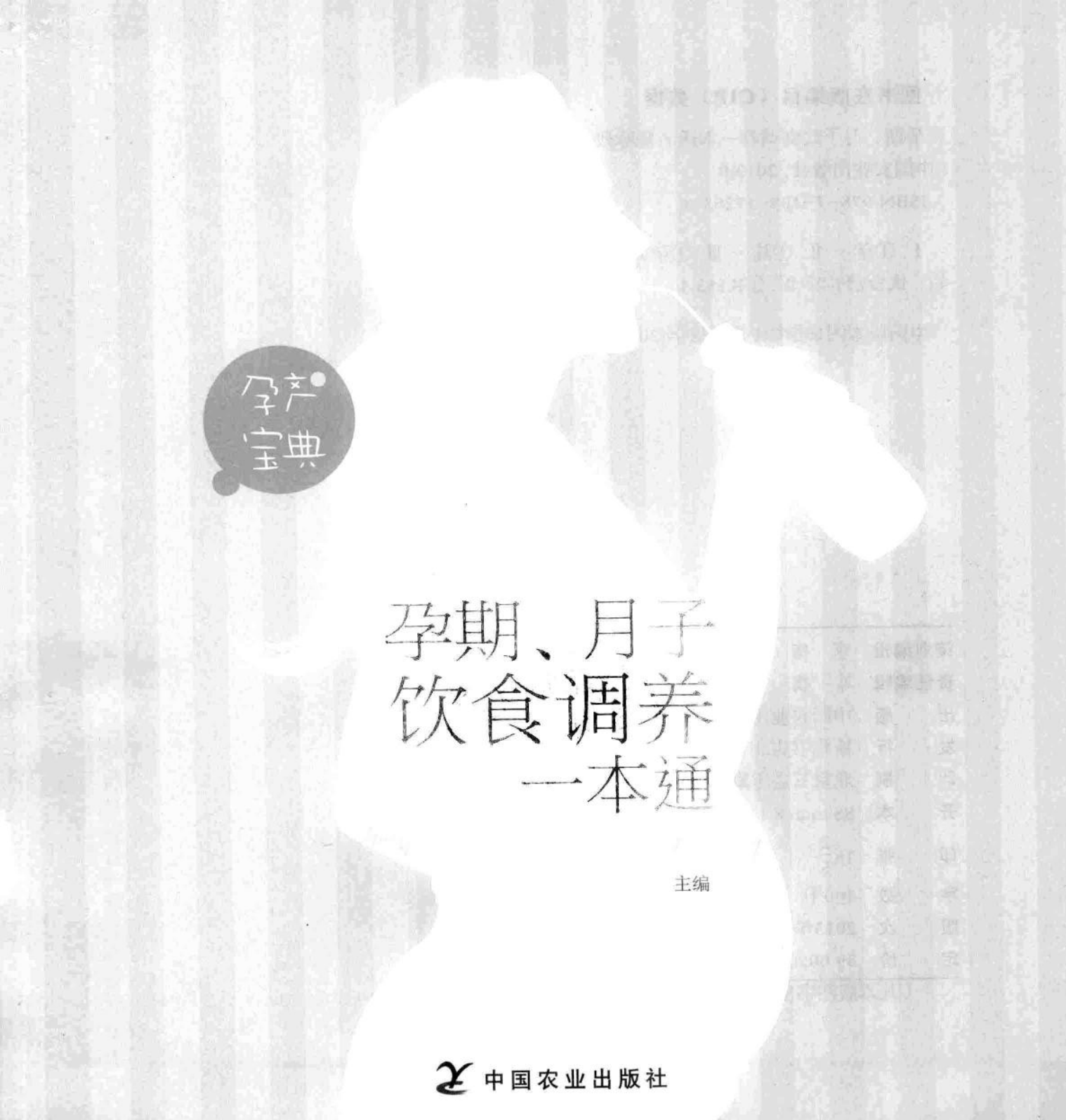
专家推荐孕产明星食材和最佳食谱，全程饮食指导，帮妈妈宝宝储备充足营养

高效食谱

一人吃两人补，合理、有针对性的  
高效食谱，轻松打造高品质美味孕育时光



中国农业出版社



孕产  
宝典

# 孕期、月子 饮食调养 一本通

主编

 中国农业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕期、月子饮食调养一本通 / 陈咏玫主编. — 北京  
: 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-17263-0

I. ①孕… II. ①陈… III. ①孕妇-饮食营养学②产  
妇-饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第155883号

---

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 策划编辑 | 李 梅                            |
| 责任编辑 | 李 梅                            |
| 出 版  | 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125) |
| 发 行  | 新华书店北京发行所                      |
| 印 刷  | 北京三益印刷有限公司                     |
| 开 本  | 889mm × 1194mm 1/20            |
| 印 张  | $18\frac{2}{5}$                |
| 字 数  | 400千                           |
| 版 次  | 2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷      |
| 定 价  | 39.00元                         |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



# 前言 *Preface*

怀孕后，科学的饮食不仅关系到准妈妈自身的健康，还直接影响胎宝宝的生长和发育。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。

孕期营养对胎宝宝的成长特别重要，到底该怎样吃，吃什么好，应该依照身体需求的信号和胎宝宝生长发育的需求来科学合理地安排。

孕期10月，胎宝宝正处于人生中第一个高速发育时期——他将在胎儿期完成大部分的功能器官和大脑发育，最终从一个细胞成长为一个小人儿，准妈妈的营养决定着这个整个发育结果，健康与否、聪明与否，与准妈妈营养的状态有很大关联。

本书从孕前备孕，全程同步对怀胎十月、分娩坐月子及哺乳时的饮食进行了全面解读，准妈妈可以对各阶段的重点营养，迅速查找到各月甚至每周的相应食物及营养食谱，一目了解，轻松解决孕期各种饮食困惑。

希望这本书能给准妈妈带来切实有效的指导，并带着胎宝宝一同养成良好的饮食习惯，让宝宝出生就能有个好体质，长大后更健康，更聪明！

编者

## 前附

|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 孕前饮食原则.....  | 24 | 孕6月饮食原则.....  | 27 |
| 孕1月饮食原则..... | 25 | 孕7月饮食原则.....  | 28 |
| 孕2月饮食原则..... | 25 | 孕8月饮食原则.....  | 28 |
| 孕3月饮食原则..... | 26 | 孕9月饮食原则.....  | 29 |
| 孕4月饮食原则..... | 26 | 孕10月饮食原则..... | 29 |
| 孕5月饮食原则..... | 27 | 月子饮食原则.....   | 30 |



PART

1

## 孕前，保证优质精卵健康生成

### 精子和卵子的生命档案

|            |    |
|------------|----|
| 精子的形成..... | 34 |
| 卵子的形成..... | 34 |

### 特别关注——饮食习惯调整

|                   |    |
|-------------------|----|
| 孕前3个月开始调整饮食.....  | 35 |
| 从孕前3个月开始补充叶酸..... | 35 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 少食或不食会妨碍受孕的食物..... | 35 |
|--------------------|----|

### 孕前饮食调养常识

|                   |    |
|-------------------|----|
| 孕前要改掉的6种饮食习惯..... | 36 |
| 孕前要常吃的排毒食物.....   | 37 |
| 孕前需要补养、调理气血.....  | 38 |
| 重视经期饮食.....       | 39 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 谨慎服用促排卵药物.....        | 39 |
| 女性孕前“另一半”应常吃的强身食物.... | 40 |
| 常服避孕药的女性要注意补钙.....    | 41 |
| 停服避孕药后要多吃含维生素的食物..... | 41 |

## 孕前不可或缺的营养素

|                   |    |
|-------------------|----|
| 叶酸——预防畸形和缺陷儿..... | 42 |
| 维生素E——提高生育能力..... | 43 |

## 孕前明星食材推荐

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 黑豆——含不饱和脂肪酸等多种营养素.... | 44 |
| 虾——富含优质蛋白质.....       | 45 |
| 草鱼——含蛋白质与不饱和脂肪酸.....  | 46 |
| 菠菜——含丰富的叶酸.....       | 47 |
| 西兰花——提高身体免疫力.....     | 48 |
| 茄子——心血管保健专家.....      | 49 |

## 备孕期最佳食谱推荐

|                   |    |
|-------------------|----|
| 黑豆炖羊肉——补益精子.....  | 50 |
| 奶香玉米面糊——顺肠排毒..... | 50 |
| 鱼虾粥——补肾益精.....    | 51 |
| 黄花熘猪腰——补肾强腰.....  | 51 |
| 黑豆豆浆——促进卵泡发育..... | 52 |
| 红糖姜茶——暖宫活血.....   | 52 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 牛肉萝卜汤——健脾益肾、补气养血.....   | 53 |
| 清蒸鳊鱼——补气血、益虚劳.....      | 53 |
| 小葱炒猪血——养血补血.....        | 54 |
| 山药萝卜粥——补气益精.....        | 54 |
| 银耳鹌鹑蛋——益气养血.....        | 55 |
| 砂仁蒸鱼——促进食欲.....         | 55 |
| 糖醋猪肝——补充蛋白质.....        | 56 |
| 蔬菜沙拉——提升免疫力.....        | 56 |
| 里脊炒菱角肉——益气健脾.....       | 57 |
| 浇汁熬鱼——补充优质蛋白质.....      | 57 |
| 红烧带鱼——滋补强壮、养肝补血.....    | 58 |
| 当归大枣炖鸡——养血补血.....       | 58 |
| 芡实莲子薏米排骨汤——健脾胃、补肺肾..... | 59 |
| 绿豆薏米粥——排毒利尿.....        | 59 |
| 海带豆芽汤——排毒解毒.....        | 60 |
| 韭菜炒鸡蛋——排毒、固精.....       | 60 |
| 芹菜雪梨汁——顺肠排毒.....        | 61 |
| 排骨炖萝卜——强身健体.....        | 61 |



## PART 2

# 孕1月，科学搭配保证营养均衡

## 胎宝宝和准妈妈档案

胎宝宝：受精卵成功着床..... 64

准妈妈：月经过期未来..... 64

## 特别关注——孕早期突发情况

喝酒了..... 65

吃药了..... 65

没有提前补叶酸或者漏服叶酸..... 66

感冒了..... 66

## 孕1月饮食调养常识

孕早期不用刻意进补..... 67

怎样通过饮食缓解怀孕压力..... 67

一日三餐搭配合理..... 68

不要随意补充维生素..... 68

小心孕期食品安全..... 69

## 孕1月不可或缺的营养素

蛋白质——生命的基础..... 70

镁——与胎宝宝身体发育密切相关..... 71

## 孕1月明星食材推荐

鸡蛋——优质蛋白质的主要来源..... 72

猪排骨——补充蛋白质、脂肪等营养素..... 73

香菇——增强准妈妈免疫力..... 74

番茄——既防辐射又美容的“圣女果”..... 75

鸡肉——提供优质蛋白质..... 76

豆腐——补充蛋白质和钙质..... 77

## 孕1周最佳食谱推荐

鸡汤豆腐小白菜——补充叶酸、蛋白质..... 78

小米蒸排骨——补充营养，促进胎儿发育..... 78

..... 78

豆芽炒猪肝——增强食欲..... 79

榨菜蒸牛肉片——调理气血..... 79

牛肉炒四季豆——开胃健脾..... 80

茭白炒鸡蛋——补充蛋白质..... 80

## 孕2周最佳食谱推荐

- 牛奶炖豆腐——补充蛋白质和钙..... 81
- 盐水猪肚——补虚损、健脾胃..... 81
- 黄豆芽蘑菇汤——提升身体免疫力..... 82
- 黑木耳炒黄花菜——排毒养胃..... 82
- 百合菠菜炒鸡蛋——补充优质蛋白质..... 83
- 鸡肉卤饭——营养全面、补虚抗菌..... 83

## 孕3周最佳食谱推荐

- 雪花豆腐羹——养血固精..... 84
- 奶香麦片粥——顺肠排毒..... 84
- 丝瓜瘦肉汤——除烦安神..... 85

- 酸菜鲫鱼汤——开胃、补虚..... 85
- 时蔬牛骨汤——营养全面..... 86
- 菠菜蛋卷——补充叶酸和蛋白质..... 86

## 孕4周最佳食谱推荐

- 芝麻地瓜粥——补钙..... 87
- 鸡丝金针菇芦笋汤——增强食欲、预防贫血..... 87
- 腰果鸡丁——补充蛋白质、脂肪..... 88
- 木耳枣豆羹——钙铁双补、开胃消食..... 88
- 酸奶水果——补充维生素和矿物质..... 89
- 鱼粒虾仁——营养开胃..... 89



PART 3

## 孕2月，妊娠反应来袭，少食多餐

### 胎宝宝和准妈妈档案

- 胎宝宝：胚胎顺利分化..... 92
- 准妈妈：多数出现妊娠反应..... 92

### 特别关注——孕吐

- 孕吐是胎宝宝的信息传递..... 93
- 孕吐不会影响胎宝宝发育..... 93
- 怎么避免或缓解孕吐..... 94

## 孕2月饮食调养常识

|                     |    |
|---------------------|----|
| 要不要喝孕妇奶粉.....       | 95 |
| 调整饮食,缓解早孕反应.....    | 96 |
| 孕期吃酸辣食物有讲究.....     | 97 |
| 要确保孕期饮食卫生.....      | 97 |
| 孕吐期间如何保证营养.....     | 98 |
| 选择应季蔬果,避免吃反季蔬果..... | 98 |

## 孕2月不可或缺的营养素

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 维生素B <sub>2</sub> ——防止妊娠呕吐..... | 99  |
| 维生素A——维持胎宝宝正常发育.....            | 100 |

## 孕2月明星食材推荐

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 茼蒿——清香开胃、顺肠通便..... | 101 |
| 猪肉——补充蛋白质等营养素..... | 102 |
| 莴苣——促进食欲、补充叶酸..... | 103 |
| 橙子——开胃消食.....      | 104 |
| 柠檬——清香开胃.....      | 105 |

## 孕5周最佳食谱推荐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 肉酱意大利面——提升身体免疫力.....   | 106 |
| 香煎鳕鱼——抑制孕吐、补充DHA.....  | 106 |
| 香橙鸡蛋煎饼——生津止渴、开胃下气..... | 107 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 番茄豆腐羹——开胃消食、补充维生素..... | 107 |
| 蚝油菜花——开胃消食、缓解早孕反应..... | 108 |
| 香拌脆藕——开胃助消化.....       | 108 |

## 孕6周最佳食谱推荐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 香菇鸡——抗疲劳、提高免疫力.....    | 109 |
| 清蒸大虾——补肾健胃.....        | 109 |
| 五彩鸡丁——促进食欲.....        | 110 |
| 鲜橙牛排——补充蛋白质、增强食欲.....  | 110 |
| 陈皮卤牛肉——提高准妈妈机体免疫力..... | 111 |
| 荷包鲫鱼——补充优质蛋白质.....     | 111 |

## 孕7周最佳食谱推荐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 奶汤白菜——补钙、排毒.....       | 112 |
| 肉羹浇面——改善贫血、平衡营养.....   | 112 |
| 鸡丸三鲜汤——补充维生素、顺肠排毒..... | 113 |
| 三文鱼鸡蛋羹——健脑益智.....      | 113 |
| 草莓奶昔——开胃、补充维生素和钙.....  | 114 |
| 黑米粥——补血益气、滋阴补肾.....    | 114 |

## 孕8周最佳食谱推荐

|                  |     |
|------------------|-----|
| 牛奶花生粥——益气养血..... | 115 |
|------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 红白豆腐酸辣汤——钙铁双补.....  | 115 |
| 糖醋腌鸡翅——补充蛋白质和钙..... | 116 |
| 黑木耳肉羹——补钙补血.....    | 116 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 芹菜炒羊肉——顺肠排毒.....      | 117 |
| 牡蛎豆腐汤——提高钙的吸收利用率..... | 117 |



## PART 4

# 孕3月，从容应对害喜症状

## 胎宝宝和准妈妈档案

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎宝宝：开始有了人样..... | 120 |
| 准妈妈：常常感觉焦虑..... | 120 |

## 特别关注——防止流产

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕早期流产的原因.....       | 121 |
| 过量食用易致流产的食物.....    | 121 |
| 多吃安胎食物可防止流产、早产..... | 122 |

## 孕3月饮食调养常识

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 准妈妈怎样科学饮水.....      | 123 |
| 提早吃一些淡化色素的食物.....   | 124 |
| 素食准妈妈怎样吃保证营养全面..... | 124 |
| 正餐之外吃什么零食好.....     | 125 |
| 每日饮食，兼顾“五色”.....    | 125 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 准妈妈怎样安全吃火锅..... | 126 |
|-----------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 宝宝偏食——可能源自准妈妈的孕期习惯..... | 126 |
|-------------------------|-----|

## 孕3月不可或缺的营养素

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 维生素B <sub>1</sub> ——帮助体内物质代谢和能量代谢..... | 127 |
|----------------------------------------|-----|

## 孕3月明星食材推荐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 土豆——含淀粉丰富，对稳定情绪有益..... | 128 |
| 香蕉——含有能让人变得快乐的生物碱..... | 129 |
| 海鱼——补充优质蛋白质和DNA.....   | 130 |
| 蘑菇——顺肠通便.....          | 131 |
| 芹菜——开胃、顺肠通便.....       | 132 |
| 百合——除烦安神的孕期佳品.....     | 133 |

## 孕9周最佳食谱推荐

- 核桃牛奶饮——健脑、补钙..... 134
- 松仁玉米——健脑益智、顺肠排毒..... 134
- 客家酿豆腐——补充优质蛋白质..... 135
- 豌豆凉粉——开胃消食..... 135
- 家常臊子鱼——开胃、补充蛋白质..... 136
- 青豆烧肉——健脾益胃..... 136

## 孕10周最佳食谱推荐

- 牛奶山药麦片粥——顺肠排毒、补钙..... 137
- 香芹炒豆干——开胃、补充维生素和蛋白质..... 137
- 豆芽鱼片——消除疲劳..... 138
- 黑木耳豆腐汤——钙铁双补..... 138
- 青椒炒鸡胗——开胃、补充维生素..... 139
- 番茄土豆汤——补钙和蛋白质..... 139

## 孕11周最佳食谱推荐

- 干烹虾仁——补充蛋白质和镁..... 140
- 花生芝麻糊——补镁补钙..... 140
- 紫菜包饭——补充孕期所需的镁..... 141
- 炒红薯泥——顺肠排毒..... 141
- 番茄玉米鸡肝汤——开胃、补铁..... 142

- 黄花乌鸡汤——健脾补肾..... 142

## 孕12周最佳食谱推荐

- 红枣生姜粥——缓解孕吐、补铁补血..... 143
- 苹果汁——开胃止吐..... 143
- 丁香梨——止呕生津..... 144
- 醋拌番茄海带——开胃止呕吐..... 144
- 豆仁饭——开胃增食欲..... 145
- 腰果彩椒炒猪肉——健脑、提升免疫力..... 145





PART 5

## 孕4月，补充营养，促进胎宝宝脑发育

### 胎宝宝和准妈妈档案

胎宝宝：步入脑发育快速期..... 148

准妈妈：进入身心相对稳定期..... 148

### 特别关注——缺铁性贫血

缺铁性贫血自检自查..... 149

怎样促进人体对铁的吸收..... 149

### 孕4月饮食调养常识

全面增加营养..... 150

别错过关键的补脑期..... 151

准妈妈应慎用的中药..... 151

准妈妈怎样吃鸡蛋更营养..... 152

怎样烹调既保证营养又减少热量..... 153

孕早期体重增加少，孕中期也不会营养不够..... 153

适当运动会让准妈妈胃口更好..... 154

运动前后的饮食注意..... 154

### 孕4月不可或缺的营养素

维生素C——促进铁吸收，提升免疫力..... 155

铁——防止缺铁性贫血..... 156

### 孕4月明星食材推荐

猪肝——补铁补血..... 157

猕猴桃——富含营养，增强免疫力..... 158

樱桃——补血养颜..... 159

鸭血——补铁补血..... 160

栗子——补脑补肾..... 161

### 孕13周最佳食谱推荐

桂花莲藕粥——补养脾胃、益血..... 162

肉末炒豌豆——补充多种维生素和铁..... 162

猴头菇扒菜心——高蛋白、低脂肪..... 163

栗子焖排骨——补充蛋白质和碳水化合物..... 163

银鱼炒鸡蛋——促进胎宝宝神经和骨骼发育  
..... 164

香菇合子——益气补血..... 164

### 孕14周最佳食谱推荐

糖醋白菜——健脾开胃..... 165

鸡蛋饼——增强机体代谢..... 165

蜜烧红薯——补中益气、解毒强身..... 166

海带烧黄豆——促进胎宝宝大脑发育..... 166

鸡肝豆苗汤——补铁、补充卵磷脂..... 167

家常焖鳊鱼——促进胎宝宝脑发育..... 167

### 孕15周最佳食谱推荐

香菇蒸鳕鱼——帮助胎宝宝脑发育..... 168

田园小炒——补充各种维生素..... 168

红白海米丁——补脾养胃..... 169

三鲜豆腐——补充蛋白质、钙、锌..... 169

青蒜炒鸭血——补铁补血..... 170

凉拌土豆丝——补充身体所需能量..... 170

### 孕16周最佳食谱推荐

牛腩番茄汤——营养综合，补铁防贫血  
..... 171

红薯红枣米饭——清热润燥..... 171

苦瓜炒蛋——清火开胃..... 172

豆腐鲫鱼汤——开胃、补钙..... 172

番茄炒虾仁——补充维生素和蛋白质..... 173

香蕉土豆泥——补充能量..... 173



PART 6

## 孕5月，大快朵颐正当时

### 胎宝宝和准妈妈档案

胎宝宝：进入感觉器官发育关键期..... 176

准妈妈：明显感觉到胎动..... 176

### 特别关注——准妈妈的皮肤问题与营养

黑色素沉积明显..... 177

宜摄入滋养皮肤的营养素..... 177

## 孕5月饮食调养常识

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕中期吃水果应多样、适量.....  | 178 |
| 让蔬菜中的维生素保留更充分..... | 179 |
| 准妈妈不宜贪吃冷食.....     | 179 |
| 孕期感冒后咳嗽不止怎样缓解..... | 180 |
| 补充鱼肝油不要过量.....     | 180 |
| 准妈妈怎样补钙更健康.....    | 181 |
| 草酸会影响钙吸收.....      | 182 |
| 科学选择补钙制剂.....      | 182 |

## 孕5月不可或缺的营养素

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 钙——帮助骨骼和牙齿生长..... | 183 |
| 维生素D——促进钙的吸收..... | 184 |

## 孕5月明星食材推荐

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 虾皮——含丰富钙质.....          | 185 |
| 牛肉——含优质蛋白质.....         | 186 |
| 荷兰豆——补充维生素C，防止长妊娠斑..... | 187 |
| 牛奶——补充钙质.....           | 188 |
| 西瓜——生津止渴，利水清热.....      | 189 |

## 孕17周最佳食谱推荐

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 腰果熘虾仁——促进胎宝宝骨骼生长发育..... | 190 |
|-------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 焖鸭肝——预防贫血、提升免疫力..... | 191 |
| 黄花菜炒鸡蛋——减轻孕期浮肿.....  | 191 |
| 芦笋鸡柳——补中益气.....      | 192 |
| 牡蛎粥——促进钙的吸收.....     | 192 |

## 孕18周最佳食谱推荐

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 红薯小窝头——排毒强身.....           | 193 |
| 麻油萝卜丝——消食利便.....           | 193 |
| 烩鸡肝——补铁防贫血.....            | 194 |
| 干炸小黄鱼——健脾、开胃.....          | 194 |
| 鸡汤煮干丝——促进胎宝宝大脑和神经系统发育..... | 195 |
| 苦瓜清煮花蛤——补充蛋白质和微量元素.....    | 195 |

## 孕19周最佳食谱推荐

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 西芹百合——开胃、降压.....    | 196 |
| 清炒山药——养心安神.....     | 196 |
| 土豆烧牛肉——提高身体免疫力..... | 197 |
| 菠菜鸭血汤——补铁防贫血.....   | 197 |
| 姜汁鱼头——促进宝宝大脑发育..... | 198 |
| 红烧猴头菇——补脾胃、益气血..... | 198 |

## 孕20周最佳食谱推荐

|                  |     |
|------------------|-----|
| 芹菜拌豆干——健脑降压..... | 199 |
| 冬瓜赤豆汤——利尿祛湿..... | 199 |
| 虾皮炒豇豆——补肾健脾..... | 200 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 家常罗宋汤——开胃健脾.....  | 200 |
| 炆炒荷兰豆——预防妊娠斑..... | 201 |
| 花生米拌芹菜——增进食欲..... | 201 |



PART 7

## 孕6月，控制饮食，拒做“糖妈妈”

### 胎宝宝和准妈妈档案

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胎宝宝：五官发育成熟.....     | 204 |
| 准妈妈：开始变得更有“孕”味..... | 204 |

### 特别关注——妊娠糖尿病

|                  |     |
|------------------|-----|
| 需要做“糖筛”的准妈妈..... | 205 |
| 妊娠糖尿病筛查的做法.....  | 205 |

### 孕6月饮食调养常识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 妊娠糖尿病准妈妈应注意饮食调理..... | 206 |
| 肠胃胀气难受的准妈妈该怎么吃.....  | 207 |
| B族维生素有助于缓解孕期疲劳感..... | 207 |
| 吃什么可以缓解眼睛干涩.....     | 208 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 适量吃“苦”有助于增进食欲..... | 208 |
| 注意控制盐摄入量.....      | 209 |
| 少吃鸡精、味精.....       | 209 |
| 血容量增加，要防止贫血.....   | 210 |
| 怎样促进人体对铁的吸收.....   | 210 |

### 孕6月不可或缺的营养素

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 硒——预防妊娠高血压..... | 211 |
| 膳食纤维——顺肠通便..... | 212 |

### 孕6月明星食材推荐

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 白萝卜——促排便、助消化.....  | 213 |
| 银耳——润肤美白、顺肠通便..... | 214 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 黄瓜——排毒、清热·····      | 215 |
| 鲤鱼——利水消肿、补充蛋白质····· | 216 |
| 冬瓜——消肿解毒·····       | 217 |

### 孕21周最佳食谱推荐

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 炆瓜条海米——预防便秘和水肿····· | 218 |
| 清炒猪血——快速补铁·····     | 218 |
| 白萝卜煲羊肉——开胃健脾·····   | 219 |
| 葱烧鲫鱼——补虚、健胃·····    | 219 |
| 黄瓜肝片——利水消肿·····     | 220 |
| 番茄炒菜花——促进新陈代谢·····  | 220 |

### 孕22周最佳食谱推荐

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 虾米莲藕——健脾益胃·····         | 221 |
| 素拌茄泥——降低胆固醇·····        | 221 |
| 柳橙果汁——补充维生素、开胃·····     | 222 |
| 银耳樱桃羹——补血美容·····        | 222 |
| 猕猴桃西米粥——预防便秘和妊娠高血压····· | 223 |
| 香菇扒茼蒿——补钙、预防便秘·····     | 223 |

### 孕23周最佳食谱推荐

|                |     |
|----------------|-----|
| 椰味鸡——预防贫血····· | 224 |
|----------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 糯米红豆炖莲藕——补益气血·····    | 224 |
| 花生炖牛肉——预防贫血·····      | 225 |
| 鲜蔬蘸酱——补充维生素和微量元素····· | 225 |
| 香肠炒油菜——增强免疫力·····     | 226 |
| 清炖牛肉汤——补铁补钙、消除水肿····· | 226 |

### 孕24周最佳食谱推荐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 虾皮烧冬瓜——利尿消肿·····       | 227 |
| 鸡丝烩菠菜——滋阴平肝、助消化·····   | 227 |
| 香椿拌豆腐——缓解孕期不适·····     | 228 |
| 三色鸡丝——促进新陈代谢·····      | 228 |
| 香菇干贝排骨汤——补钙、增强免疫力····· | 229 |
| 扁豆烧牛肉——解热、利尿消肿·····    | 229 |





## PART 8

# 孕7月，避免吃出妊娠并发症

### 胎宝宝和准妈妈档案

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 胎宝宝：开始不断蓄积脂肪..... | 232 |
| 准妈妈：身体感觉诸多不适..... | 232 |

### 特别关注——巨大儿

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 调整饮食控制体重.....   | 233 |
| 有助于控制体重的窍门..... | 233 |

### 孕7月饮食调养常识

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 孕期经常吃鱼益处多.....          | 234 |
| 蒸鱼可最大限度保留不饱和脂肪酸.....    | 234 |
| 怎样吃鱼更健康.....            | 235 |
| 摄入“脑黄金”，促进胎宝宝大脑发育... .. | 236 |
| 适量吃海带可补碘益智.....         | 236 |
| 适量食用坚果可健脑益智.....        | 237 |
| 半夜腿抽筋是否因为缺钙.....        | 238 |
| 怎样增加膳食纤维摄入量.....        | 239 |
| 摄入膳食纤维并非多多益善.....       | 239 |

### 孕7月不可或缺的营养素

|                  |     |
|------------------|-----|
| 碘——帮助胎宝宝脑发育..... | 240 |
|------------------|-----|

### 孕7月明星食材推荐

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 豌豆苗——淡化黑色素并预防便秘..... | 241 |
| 韭菜——顺肠排毒.....        | 242 |
| 莴笋——防止贫血、顺肠通便.....   | 243 |
| 红豆——顺肠排毒、消除水肿.....   | 244 |
| 海带——补充身体所需要的碘.....   | 245 |

### 孕25周最佳食谱推荐

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 紫菜蛋花汤——加强碘的摄入.....      | 246 |
| 海带炖豆腐——补碘补钙.....        | 246 |
| 鱼头豆腐汤——帮助胎宝宝脑发育.....    | 247 |
| 金针鲜蛤煲——开胃、补碘.....       | 247 |
| 荸荠菜花虾羹——利于胎宝宝生长发育... .. | 248 |
| 麻酱莴苣——增强食欲、补钙.....      | 248 |