



60周孕产 同步营养

超简单实用全书

李宁 | 北京协和医院营养专家
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员

吃对健康食物

补充必需营养 烹饪美味饭菜
孕期轻松安心

附赠《60周孕产最佳食材》全彩拉页



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



6周孕产 同步营养 超简单实用全书

李宁 | 北京协和医院营养专家
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

60周孕产同步营养超简单实用全书 / 李宁主编. — 北京：电子工业出版社，2014.1

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21252-9

I. ①6… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV.

①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188053号

责任编辑：夏平飞 文字编辑：张岩雨

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：287千字 彩插：1

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



60周孕产 同步营养 超简单实用全书

李宁 | 北京协和医院营养专家
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

60周孕产同步营养超简单实用全书 / 李宁主编. — 北京：电子工业出版社，2014.1

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21252-9

I. ①6… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识②产妇—营养卫生—基本知识 IV.

①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188053号

责任编辑：夏平飞 文字编辑：张岩雨

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：287千字 彩插：1

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



爸爸妈妈，你们好：

非常感谢前一段时间你们的辛苦准备，让我来到妈妈的身体里，这些日子里，我在妈妈肚子里吸收了不少营养，正在茁壮成长。瞧，爸爸妈妈，我现在已经从看不见的受精卵变得像一只小海马了，我厉害吧！

发表一些什么感言呢？我要感谢你们。爸爸妈妈，谢谢你们给了我生命……哈哈，这些话太老套了，不过，我打心底里感谢爸爸在几个月前为“造人工程”付出的艰辛努力，为了创造我的生命，为了让我聪明、健康地出生，你们每天费尽心思，让我吃好、喝好，最近3个月，我就吃了不少的叶酸，这是我的胚胎组织发育必需的物质，能帮助我的神经腺的发育，防止我的畸形，对我的健康成长很有帮助。

爸爸妈妈，你们都是喜欢看书的聪明人，一定知道“好土养好苗”的俗语。再有7个多月我就能看见你们了，这段时间里，我长得很快哦，但我也需要妈妈供给我很多的营养，妈妈，你吃得好吗？你不但要吃得好，还不能吃错哦。

妈妈，我的成长也会给你带来不少的烦恼，让你胃口不好，让你腰酸背痛，还可能让你便秘、腿抽筋，你一定要注意均衡营养，就让爸爸做咱们家的营养师吧，我会以健康地出生、聪明地成长来报答你们的！

还有啊，我的出生也会让妈妈气血大伤，妈妈，你要坐好月子哦，可别大补哦，吃得太好了，我太胖了，到时候妈妈还要剖腹产，那可就痛苦了。月子里妈妈要会吃，会比怀我以前更漂亮，身体更棒的。

爸爸妈妈，你们对我寄予了无私的爱，我也爱你们，请你们一定要保重身体哦，我爱你们！

你们的宝宝

2013.5.20

目录 CONTENTS

营养素摄取的黄金搭配 / 12

孕期营养需求 / 14

孕期合理膳食 / 16

怀孕后的生理变化 / 18



第1章 重视孕前营养储备，提升好“孕”气

孕前3个月 科学调养体质，提高孕力 / 20

营养关键词——叶酸 / 20

不同体质的女性如何在孕前将体质调理到最佳状态 / 21

饮食调理，为体质加分 / 21

哪些人需要在孕前调养好体质，储备最佳孕力 / 22

气虚体质的食疗药膳 / 22

血虚体质的食疗药膳 / 24

气血两虚体质的食疗药膳 / 25

阴虚体质的食疗药膳 / 26

阳虚体质的食疗药膳 / 27

阴阳两虚体质的食疗药膳 / 28

孕前2个月 保障饮食均衡 / 29

营养关键词——锌 / 29

了解身体营养状况，缺什么补什么 / 30

孕期主要营养问题 / 31

营养不良对胎宝宝的影响 / 31

营养不良对母体的影响 / 32

孕妈妈营养不良的预防 / 32

上班族孕前营养应注意 / 32

不同的女性孕前该如何吃 / 33

普通女性孕前该怎么吃 / 33

偏胖女性孕前怎么吃 / 34

消化不良的女性孕前怎么吃 / 35

敏感体质的女性孕前怎么吃 / 36

不易受孕的女性孕前怎么吃 / 37

注重经期食养，让宝宝更快地来报到 / 38

从月经看孕妈妈的孕力 / 38

调理经期膳食，增强孕力 / 38

孕前饮食习惯自查自检 / 39

一日三餐定时吃，营养搭配要均衡 / 39

养成良好的饮食习惯 / 40

常吃这些食物会破坏你的“宝贝计划” / 42

女性备孕期间禁忌食物 / 43

孕前1个月 吃对食物，为优质的精子卵子做准备 / 44

营养关键词——脂肪 / 44

食物养育优质的精子 / 45

孕前男性宜多食“含精量”的食物 / 45

推荐给准爸爸的强精食膳 / 46

养育强壮卵子需要什么营养 / 47

卵子的质量决定宝宝的健康和智力 / 47
孕妈妈宜吃的提高卵子质量的食物 / 48
推荐给备孕女性的提高卵子质量的膳食 / 49
这些食物很有“性趣” / 50
性生活中的营养需求 / 50
提升孕力的8种食材推荐 / 51
催情食物提高性生活质量 / 52
适当进食可滋阴补肾的食物 / 53

专题 孕前也需要良好的“心理营养” / 54



第2章 孕早期 饮食调理，撑起胎宝宝的保护伞

孕早期营养生理特点 / 56

孕早期营养需求 / 57

多吃有利于改善妊娠反应的食物 / 57

多吃促进胎宝宝大脑发育的食物 / 57

孕早期饮食营养补充重点 / 58

孕早期易出现的营养问题 / 59

孕1月 生命的种子在悄悄生长 / 60

胎宝宝孕妈妈变变变 / 60

本月孕妈妈身体变化 / 60

本月胎宝宝身体变化 / 60

营养关键词——蛋白质 / 61

补充蛋白质的必要性 / 61

蛋白质的需求量 / 61

选对方式，补充营养 / 62

用最有效的方式补充营养 / 62

注意食物的热量和营养 / 62

慎重摄取糖分 / 62

选择新鲜食品 / 62

强身健体的食养方案 / 63

为胎宝宝的大脑发育提供充足的营养 / 64

胎儿大脑发育所需的关键性物质 / 64

摄取充足的营养，为胎儿大脑发育添动力 / 64

为胎宝宝补脑的食养方案 / 65

根据季节选对食物 / 66

应季而养的食养方案 / 67

排毒，为胎宝宝创造良好的孕育环境 / 68

自查身体毒素 / 68

“排毒保健”食谱 / 68

食物中的“排毒高手” / 69

孕2月 开始有心跳了 / 70

胎宝宝孕妈妈变变变 / 70

本月孕妈妈身体变化 / 70

本月胎宝宝身体变化 / 70

营养关键词——碳水化合物 / 71

吃好一日三餐比大补特补更重要 / 72



将一日三餐当成“生命调节饭”来吃 / 72
活力早餐：远离“高GI”碳水化合物 / 74
三餐要定时、定量、定点 / 75
三餐饮食，均衡搭配 / 75
三餐要营养均衡，品种多变 / 76
一日三餐四气五味平衡更健康 / 77
减少日常食品污染之道 / 78
均衡营养的食养方案 / 79

第3章 孕中期

孕中期营养生理特点 / 92

孕中期营养需求 / 93

需要更多的蛋白质 / 93

需要更多的脂肪 / 93

孕3月 小小水中舞蹈家 / 80

胎宝宝孕妈妈变变变 / 80

本月孕妈妈身体变化 / 80

本月胎宝宝身体变化 / 80

营养关键词——多不饱和脂肪酸 / 81

妊娠多“害喜”，饮食巧安排 / 82

“害喜”是人体的自我保护方式 / 82

不必为食欲不振而担心 / 82

症状再严重也要进食 / 82

“害喜”的孕妈妈该怎么吃 / 83

让孕妈妈胃口大开的好食物 / 83

食物的选择 / 84

改善孕吐的食养方案 / 85

孕妈妈该如何吃酸 / 86

吃出口胃口大开的食养方案 / 87

吃出好心情 / 88

情绪易激动、易发火的孕妈妈 / 88

容易焦虑不安的孕妈妈 / 88

消极、依赖性强的孕妈妈 / 88

任性的孕妈妈 / 88

吃出快乐孕期的食养方案 / 89

专题 孕早期如何保胎安胎，预防流产 / 90

“一人吃，两人补”，
“食”在好健康

需要更多的维生素 / 93

需要更多的铁 / 93

孕中期饮食营养补充重点 / 94

孕中期易出现的营养问题 / 95

孕4月 停不住的打嗝 / 96

胎宝宝孕妈妈变变变 / 96

本月孕妈妈身体变化 / 96

本月胎宝宝身体变化 / 96

营养关键词——铁 / 97

会吃的妈妈总有好气色 / 98

孕期贫血的表现 / 98

孕期贫血对孕妈妈的危害 / 98

孕期贫血对胎宝宝的危害 / 98

孕期贫血，补铁最关键 / 99

食物是铁质的最佳来源 / 99

铁剂的补充 / 100

吃出红润气色的食养方案 / 101

职场孕妈妈如何吃得更健康 / 102

职场孕妈妈在外就餐如何选择 / 102

职场孕妈妈从家中自带饭菜最好 / 102

职场孕妈妈外卖选购技巧 / 102

职场孕妈妈的健康食养方案 / 103

吃一些缓解疲劳的食物 / 104

改善疲劳的饮食法则 / 104

改善疲劳的食养方案 / 105

孕5月 妈妈，你能感觉到我动了么

/ 106

胎宝宝孕妈妈变变变 / 106

本月孕妈妈身体变化 / 106

本月胎宝宝身体变化 / 106

营养关键词——钙 / 107

最自然的食物，吃出最有营养的孕妈妈 / 108

多吃完整食物，少吃加工食品 / 108

以有机食物为身体加分 / 109

孕妈妈吃生食宜谨慎 / 110

孕妈妈的生机食养方案 / 111

科学补钙，给胎宝宝最强壮的骨骼 / 112

补钙的着眼点 / 112

让孕妈妈牙齿更健康的食物 / 113

让胎宝宝牙齿更健康的食物 / 113

孕妈妈腿脚抽筋，可能是缺钙的信号 / 114

孕期补钙有助于减少妊娠期高血压综合征的发生 / 115

孕妈妈应走出孕期补钙的误区 / 116

孕妈妈高效补钙的食养方案 / 117



孕6月 小小的窃听器 / 118

胎宝宝孕妈妈变变变 / 118

本月孕妈妈身体变化 / 118

本月胎宝宝身体变化 / 118

营养关键词——膳食纤维 / 119

根据职业特点，选对孕妈妈的饮食 / 120

不同职业孕妈妈的饮食选择 / 120

职场孕妈妈健康食谱 / 121

假日饮食要注意营养均衡 / 122

中餐的吃法 / 122

西餐的吃法 / 122

孕妈妈赴宴须知 / 123

饮食调理缓解孕期浮肿 / 124

孕期浮肿可通过饮食有效缓解 / 124

几款去水肿的代表食物 / 124

改善孕期浮肿的食养方案 / 125

孕7月 睁开眼睛看世界 / 126

胎宝宝孕妈妈变变变 / 126

本月孕妈妈身体变化 / 126

本月胎宝宝身体变化 / 126

营养关键词——硒 / 127

美味饮食降胎火 / 128

了解“胎火” / 128

胎火的表现 / 128

孕妈妈，你是易患胎火的体质类型吗 / 128

胎火旺盛的孕妈妈的饮食宜忌 / 129

降胎火，分清食物寒热属性是关键 / 130

降胎火的食养方案 / 131

吃掉妊娠纹 / 132

预防妊娠纹，需注意均衡摄取营养 / 132

补充能制造骨胶原纤维的食物 / 132

远离妊娠纹的“明星”食物 / 133

吃对营养远离妊娠高血压综合征 / 134

营养摄入与妊高征的发生密切相关 / 134

调整饮食，预防和缓解妊高征 / 134

专题 如何让蔬果为孕妈妈的健康保驾护航 / 136

第4章 孕晚期

搞好营养管理，夺得孕期营养“保卫战”的胜利

孕晚期营养生理特点 / 138

孕晚期营养需求 / 139

孕晚期饮食营养补充重点 / 140

能量的供给 / 140

增加优质蛋白质的供给 / 140

适量的海产鱼类 / 140

富含钙和铁的食物 / 140

足量的品种丰富的蔬菜和水果 / 140

孕晚期易出现的营养问题 / 141

盲目进补、营养摄入过剩导致营养失衡 / 141

孕妈妈营养过剩也是一种营养不良 / 141

孕期营养失调的危害 / 141

孕8月 我的房子变小了 / 142

胎宝宝孕妈妈变变变 / 142

本月孕妈妈身体变化 / 142

本月胎宝宝身体变化 / 142

营养关键词——碘 / 143

孕妈妈要控制好体重 / 144

孕妈妈过于肥胖的弊端 / 144

认识“BMI” / 144

怀孕各期体重增长的规律 / 145

孕妈妈增长的体重 $\neq$ 胎宝宝的体重 / 146

预防胎宝宝体重不足 / 146

营养均衡的食养方案 / 147

会吃的孕妈妈不得妊娠糖尿病 / 148

症状解析 / 148

对孕妈妈和胎宝宝的影响 / 148

营养过剩是妊娠糖尿病的重要诱因 / 149

患妊娠期糖尿病是因为甜食吃多了吗 / 150

孕妈妈如何正确地摄取糖类 / 150

预防和改善妊娠糖尿病的食养方案 / 151

孕9月 变得红润起来了 / 152

胎宝宝孕妈妈变变变 / 152

本月孕妈妈身体变化 / 152

本月胎宝宝身体变化 / 152

营养关键词——维生素 / 153

孕晚期如何进补 / 154

孕期进补4原则 / 154

孕期并非“吃啥补啥” / 154

食疗食补是最佳之选 / 155

孕期进补营养保健品须知 / 156

运用中药进补，请慎之又慎 / 157

孕期各阶段的进补重点 / 158



大自然是孕妈妈最佳的“外在营养补剂” / 159

吃对食物远离孕期失眠 / 160

症状解析 / 159

失眠对孕妈妈和胎宝宝的影响 / 159

失眠的孕妈妈的饮食调理 / 160

孕10月 静待降生的小天使 / 162

胎宝宝孕妈妈变变变 / 162

本月孕妈妈身体变化 / 162

本月胎宝宝身体变化 / 162

营养关键词——维生素K / 163

维生素K的主要功能 / 163

缺乏维生素K的主要症状 / 163

维生素K的食物来源 / 163

缓解孕期腰酸背痛 / 164

孕期为什么会出现腰酸背痛 / 164

控制体重 / 165

调理饮食 / 165

补充钙剂 / 166

预防和缓解孕晚期腰酸背痛的食养方法 / 167

分娩期的饮食讲究 / 168

分娩前如何进行食物补充 / 168

分娩前宜吃高能量的食物 / 169

巧做临产饮食 / 169

让钙助孕妈妈分娩一臂之力 / 170

加快分娩进程的食养方案 / 171

专题 提防水果中的“陷阱” / 172

第5章 月子期 这样的调养不给人留遗憾

月子期母体的营养生理特点 / 174

月子期的母体生理变化 / 174

月子期饮食调理的原则 / 174

产后乳母的营养需求 / 175

月子饮食宜精、杂、稀、软 / 175

均衡摄取平和、温暖、凉润的食物 / 175

月子期的饮食营养补充重点 / 176

补充高热量饮食 / 176

补充高蛋白质饮食 / 176

月子期维生素、无机盐的补充 / 176

月子期易出现的营养问题 / 177

营养不均衡 / 177

只注重第一个月的营养 / 177

盲目忌口 / 177

不吃蔬菜水果 / 177

饮食调理的方法 / 181

产后第1周的每日饮食调理重点 / 182

第1天：利水消肿 / 182

第2天：排出恶露 / 182

第3天：活血化瘀 / 182

第4天：催乳通乳 / 182

第5天：养心安神 / 183

第6天：健脾开胃 / 183

第7天：消解疲劳 / 183

注意饮食调理的禁忌 / 183

吃好产后头三餐 / 184

产后第2周的饮食调理 / 185

饮食调理的目的 / 185

产后饮食调理的方法 / 185

第2周的食补调养方法 / 186

产后1~2周新妈妈宜吃的8种食物 / 187

产后3~4周 调理脏器，促进泌乳 / 188

月子饮食宜汤补 / 188

产后3~4周新妈妈宜吃的6种食物 / 189

月子第3~4周的饮食调理 / 190

饮食调理的目的 / 190

饮食调理的方法 / 190

体质有寒热之别，月子饮食也应有差异 / 190

产后1~2周 排除恶露、愈合伤口 / 178

什么是恶露 / 178

产后恶露过期不止的食养方案 / 179

防治产后恶露不下的食养方案 / 179

新妈妈产后伤口愈合的饮食宜忌 / 180

产后第1周的饮食调理 / 181

饮食调理的目的 / 181

第3周的食补调养方法 / 191

第4周的食补调养方法 / 191

合理营养充实宝宝的“粮仓” / 192

营养状况对新妈妈泌乳量的影响 / 192

营养状况对乳汁营养成分的影响 / 192

乳母的营养需要 / 193

产后缺乳的原因及饮食预防原则 / 194

促进母乳分泌的食养方案 / 195

产后5~6周 增强体质, 滋补元气 / 196

第5~6周的炖补调养方法 / 196

孕期管体重, 产后少减重 / 196

产后5~6周新妈妈宜吃的6种食物 / 197

产后虚弱体质新妈妈的辨证进补 / 198

产后进补宜先治病再养身 / 199

产后体质进补四大重点 / 199

新妈妈精血亏虚的食物选择 / 200

新妈妈阴虚火旺的食物选择 / 200

新妈妈阳气虚弱的食物选择 / 200

加强体质, 加速产后恢复的食养方案 / 201

生化汤 / 201

麻油鸡 / 201

猪蹄姜 / 201

鲈鱼汤 / 202

杜仲腰花 / 202

田七炖鸡 / 202

产后7~8周 健体修身, 美容养颜 / 203

吃对营养靓丽更胜孕前 / 203

调理气血, 找回肤色之美 / 203

调理内分泌, 找回曲线之美 / 203

消除赘肉, 找回形体之美 / 203

产后进补药膳的选择 / 204

健康的新妈妈宜用保健类药膳 / 205

产后阳气虚弱宜选用哪些药膳 / 206

产后阴虚血少宜选用哪些药膳 / 207

专题 月子餐, 适合自己的, 才是最好的 / 208



营养素摄取的黄金搭配

维生素C + 铁

维生素C和铁搭配摄取，可使铁的吸收率提高5~10倍。

富含维生素C的食物	富含铁的食物
维生素C广泛存在于水果和新鲜蔬菜中。水果中以鲜枣、猕猴桃等含量较高；蔬菜中以甜椒含量最高	动物内脏（心、肝、肾）、瘦猪肉、鸡肉、蛋黄、虾、海带、紫菜、蛤蜊肉、芝麻、红枣、黑木耳、红糖、黄豆、菠菜等

维生素B₂ + 维生素C

维生素C能促进维生素B₂的吸收。

富含维生素B ₂ 的食物
酵母、蛋类、牛奶和动物肝脏是维生素B ₂ 的最佳食物来源。此外，小白菜、菠菜、青椒、糙米、燕麦、小米、玉米、绿豆芽、黄豆芽、鲜冬菇、花生、芝麻、泥鳅、鱼子、猪肉及发酵制品中也含有较丰富的维生素B ₂

叶酸 + 维生素C

维生素C对叶酸的吸收可起到重要作用。

富含叶酸的食物
胡萝卜、南瓜、丝瓜、苦瓜、菜花、油菜、茼蒿、空心菜、芦笋、菠菜、小白菜、大白菜、圆白菜、生菜、红豆、绿豆、黄豆、蚕豆、葵花子、核桃、栗子、腰果、杏、蛋黄等。除此以外，鸡肝、猪肝、牛肝等动物肝脏的叶酸含量也较高

维生素E + 硒

硒可以促进维生素E的吸收，增强维生素E的抗氧化作用。

富含维生素E的食物	富含硒的食物
维生素E的主要来源为植物油，如大豆油、玉米油、花生油、芝麻油等。花生仁、核桃仁、葵花子、南瓜子、榛子、松子等维生素E的含量也很丰富。动物性食物以蛋黄中维生素E的含量最高	谷类、肉、鱼及奶类食物中的硒含量较为丰富

维生素A + 锌

维生素A与锌也是较好的搭档营养素。二者都参与体内许多重要的生命过程，如核酸和蛋白质的合成、维持膜系统的稳定性等。锌与维生素A之间具有协同作用，即补充维生素A的同时补充微量元素锌，将有助于提高维生素A的吸收率。锌在维生素A的代谢中起着重要的促进作用，维生素A又可以促进人体对锌的吸收。

富含锌的食物	富含维生素A的食物
猪肉、猪肝、牛肉、禽肉、鱼、虾、海带、牡蛎、蛭子、扇贝、香菇、口蘑、银耳、黄花菜、花生、核桃、栗子、豆类、全谷类等食物中都含有锌	猪肝、猪心、鸡肝、鸡胗等动物内脏，鱿鱼、鳕鱼等海产品。此外还有鱼肝油、蛋类、牛奶等

锌+蛋白质

蛋白质能帮助身体更好地吸收锌元素，并且有助于提高免疫力。

富含蛋白质的食物
牛奶、畜肉（牛、羊、猪）、禽肉（鸡、鸭、鹅、鹌鹑）、蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）、水产（鱼、虾、蟹）、豆类（黄豆、青豆、黑豆）等。此外，芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质的含量均较高

维生素D+钙

维生素D能促进钙的吸收。

富含维生素D的食物	富含钙的食物
鱼肝油是维生素D最丰富的来源。其他含有维生素D的食物主要包括猪肝、鸡肝、蛋黄、鲑鱼、鲱鱼、小鱼干、全脂牛奶、奶油、乳制品等	海产品如虾皮、鱼、海带、紫菜；奶制品如鲜奶、酸奶、奶酪等；豆制品；蔬菜中的小白菜、黄花菜、胡萝卜、小油菜等。另外，鸡蛋中钙的含量也较高

维生素B₁₂+钙

维生素B₁₂是水溶性维生素，很难被身体直接吸收，需要与钙结合才能被吸收。

富含维生素B ₁₂ 的食物
动物肝脏、牛肉、猪肉、蛋、牛奶、奶酪等

钙+磷

当钙与磷摄入量的比例为2：1时，有利于对钙的吸收利用，对防治佝偻病和骨质疏松可起到一定的作用。

富含磷的食物
磷在食物中广泛存在。磷的丰富来源有可可粉、南瓜子、黄豆粉、葵花子。良好来源有肉、鱼、蛋、牛奶、奶酪、干果。一般来源有谷物、大多数的蔬菜。微量来源有食用油、饮料、糖和新鲜水果

孕期营养需求

孕期能量及各类营养素的供给是否充足，是影响胎宝宝正常生长和母亲健康的重要因素，由于胎宝宝各阶段的生长速度不同，妊娠各期所需能量及营养素也有差异。

能量

孕早期孕妈妈的基础代谢与孕前没有明显差别，所需能量与孕前近似。从孕中期开始能量需求增加，到孕晚期能量需要增加更明显。因此，中国居民膳食营养素参考摄入量（Chinese DRIs）推荐孕中、后期能量的摄入量应在孕前基础上增加 200 千卡 / 日。

蛋白质

整个孕期母体约需储留 910 克蛋白质，用于满足形成母体新组织与胎宝宝发育的需要。若将这些蛋白质平均分配给妊娠各期，则每天膳食中应增加 10 克蛋白质。孕妈妈蛋白质的推荐摄入量为孕中期增加 15 克 / 日，孕晚期增加 20 克 / 日。应适当提高动物类和豆类蛋白质的摄入量，预防孕期贫血、营养性水肿和妊娠毒血症的发生；若供给不足，不但对孕妈妈的健康不利，还将影响胎宝宝中枢神经系统的发育。

种类		食物功效	主要食物
动物类蛋白质	肉类	动物蛋白质所含氨基酸的种类和比例较符合人体需要，所以动物性蛋白质比植物性蛋白质营养价值高	猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、内脏（肝等）、肉类加工品（肉松、肉干、鱼类、海鲜等）
	奶类	含蛋白质较高，容易消化，氨基酸齐全	高蛋白奶粉、全脂奶、奶制品（如奶酪、冰激凌等）
	蛋类	蛋白质的利用率高	鸡蛋、鸭蛋等
植物类蛋白质	豆类	含蛋白质较高，但缺少蛋氨酸和胱氨酸	黄豆、蚕豆、豆制品（如豆腐干、豆腐、豆干丝、素鸡、豆浆、黄豆粉等）
	干果类	蛋白质的含量均较高，但其吸收利用率不及大豆及大豆制品	芝麻、花生、瓜子、核桃、杏仁、松子等
其他			面筋、面肠、绿藻、酵母等

无机盐和微量元素

妊娠期对无机盐和微量元素的需求量增加，孕期膳食中易于缺乏的无机盐主要是钙，微量元素主要是铁、锌和碘。