

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的菜谱书 孕产妇 营养餐

COOKBOOK

保健营养大师 陈志田 主编
中华名厨



想看三鲜蒸滑蛋怎么做
扫一扫，跟着视频同步学

孕
期
。月
子
期
。哺
乳
期
安胎。调养。催乳

营养菜
开胃菜
消食菜

三鲜蒸滑蛋

催奶菜
防病菜
防吐菜

【精选孕产妇菜】

精选超值实用菜
孕产期饮食调养指南
名厨力荐孕产期营养美味菜



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

会说话的菜谱书

COOKBOOK

孕产妇营养餐

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养餐/陈志田主编. —北京:中国轻
工业出版社, 2013. 9
(会说话的菜谱书)
ISBN 978-7-5019-9459-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222062号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 王巧丽 孙 昕

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9459-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131021S1X101ZBW

会说话的菜谱书

COOKBOOK

孕产妇营养餐

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养餐/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 9
(会说话的菜谱书)
ISBN 978-7-5019-9459-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222062号

策划编辑: 王恒中
责任编辑: 王巧丽 孙 昕

责任终审: 孟寿萱
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9459-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131021S1X101ZBW



♥ Part 1

孕产期营养餐， 营养饮食面面俱到

孕期所需各种营养的补充时间表 ..010	月子期饮食须知 ..021
正确饮食缓解孕吐 ..013	因人而异的催奶饮食 ..025
哪些食物容易导致流产 ..014	哺乳期妇女膳食营养指南 ..026
从饮食上预防孕产期疾病 ..018	哺乳期不宜食用的食物 ..027

♥ Part 2

孕早期营养餐， 开胃消食吃得巧

柠檬冬瓜 ..030	丝瓜炒金针菇 ..041
姜汁时蔬 ..031	虾仁翡翠豆腐 ..042
素炒冬瓜 ..032	芥菜豆腐羹 ..043
醋熘大白菜 ..032	香蕉煎饼 ..044
小炒五色蔬 ..033	葱花鸡蛋饼 ..045
素炒丝瓜 ..034	酸豆角煎蛋 ..045
姜汁芥蓝 ..035	姜汁芙蓉蛋 ..046
青蒜蛋皮炒香干 ..036	白玉菇炒莴笋 ..047
雪菜莲子 ..036	酸菜炒肉丝 ..048
香菇炒西蓝花 ..037	子姜炒肉丝 ..049
姜汁西芹 ..038	香菇核桃肉片 ..050
柠汁藕片 ..039	肉片炒酸萝卜 ..050
茭白丝炒青豆 ..040	番茄炒肉片 ..051

糖醋里脊	052
白玉菇炒牛肉	053
沙姜拌猪肚	054
小米蒸排骨	055
绿豆陈皮排骨汤	056
生姜炖牛肚	056
砂仁生姜煲猪蹄	057
甜椒牛肉丝	058
菠萝牛肉片	059
黄瓜鸡片	060
胡萝卜炒羊肉	061
柠香鸡翅	062
醋熘鸡片	063
子姜炒鸭片	064
姜母鸭	065

砂仁鲫鱼汤	066
白灼鲜鲈鱼	066
香煎柠檬鱼块	067
番茄炒虾仁	068
玉米拌虾仁	069
酸菜鱼片汤	070
海带鱼头汤	070
雪里蕻笋片汤	071
柠檬花生黑米粥	072
红枣大米粥	073
南瓜椰奶羹	074
红枣奶	074
麦冬竹叶粥	075
陈皮姜丝茶	076

♥ Part 3

孕中期营养餐， 进补营养正当时

冬笋香菇炒白菜	078
酸甜圆白菜	079
核桃菠菜	080
蒜蓉油菜	081
丝瓜炒油条	082
素炒笋丝	082
彩椒炒榨菜丝	083
花菜炒蛋	084
三色桃仁	085
腰果莴笋炒山药	086
西红柿炒山药片	087
香煎莲藕饼	088
黑米蒸莲藕	088

香菇蒸红枣	089
肉末茄子	090
青豆焖肉	091
黄花菜炒肉丝	092
空心菜梗炒肉丝	093
酱肉四季豆	094
油豆腐烧肉	095
枸杞蒸猪肝	096
鱼香猪肝	097
青玉肚片	098
油菜扒猪血	098
白菜梗炒火腿肠	099
荷兰豆炒猪耳	100

藕片炒牛肉·····	101	香干拌小鱼干·····	118
芥蓝炒牛肉·····	102	腰果百合炒鱼丁·····	119
山药煨牛蹄筋·····	103	豆豉蒸塘虱鱼·····	120
三色鸡丝·····	104	清蒸带鱼·····	121
芦笋鸡柳·····	105	韭黄炒鳝丝·····	122
土豆炖鸡块·····	106	茭白煮鲜鱼·····	123
鸡肉炒口蘑·····	106	虾皮香菇蒸冬瓜·····	124
竹笋蒸鸡翅·····	107	虾仁豆腐·····	125
南瓜炒鸡丁·····	108	虾皮焖竹笋·····	125
玉米炒鸡丁·····	109	鱼香虾球·····	126
烩鸡肝·····	110	茄汁墨鱼花·····	127
鸡肝扒油菜·····	111	三鲜豆腐汤·····	128
腰果鸭丁·····	112	豆腐煲·····	129
柠檬鸭肝·····	113	丝瓜牛肉汤·····	130
冬瓜蛋黄羹·····	114	家常罗宋汤·····	131
蛋黄鱼片·····	115	猪血黄鱼粥·····	132
三鲜烩鱼片·····	115	香葱猪血粥·····	132
软熘鱼片·····	116	酸菜蛤蜊汤·····	133
茄汁鱼片·····	117	党参双枣粥·····	134

Part 4

孕晚期营养餐， 饮食均衡最重要

糖醋白菜·····	136	茭白五丝·····	144
虾酱小白菜炒豆腐·····	137	香菇炒藕片·····	145
黄豆芽拌海带·····	138	冬笋丝炒蕨菜·····	146
彩椒炒口蘑·····	139	什锦蛋丝·····	147
莴笋核桃仁·····	140	猪蹄面·····	148
双仁炒芹菜·····	141	烧土豆·····	149
红椒芹菜炒香菇·····	142	小白菜香菇扒肉·····	150
翠绿黄瓜·····	142	芦笋炒肉丝·····	151
菠菜炒香干·····	143	洋葱肉丝炒豆干·····	152

豆芽炒肉丝·····	152	豆豉小葱蒸鲫鱼·····	174
青红椒炒猪皮·····	153	豆豉鲮鱼小白菜·····	175
黄豆焖排骨·····	154	糖醋黄河鲤鱼·····	176
黄花菜熘猪腰·····	155	松子鱼·····	177
鲜蘑牛肉丝·····	156	蒜蓉蒸带子·····	178
白菜炒牛肉·····	156	爆炒鳝鱼·····	179
腰果虾仁胡萝卜·····	157	黄豆炖鳝鱼·····	180
杭椒牛柳·····	158	山药鳝鱼汤·····	180
红薯炒牛肉·····	159	XO酱爆黑鱼片·····	181
藕片牛腩汤·····	160	红烧章鱼·····	182
牛腩炖白萝卜·····	161	金针菇炒墨鱼·····	183
南瓜牛柳条·····	162	银鱼炒萝卜丝·····	184
蒜薹炒鸡丁·····	163	莴笋鱿鱼丝·····	184
腰果鸡丁·····	164	彩椒炒小河虾干·····	185
银芽鸡丝·····	164	洋葱爆炒虾·····	186
鸡胸肉炒胡萝卜丝·····	165	豌豆炒鱼丁·····	187
西蓝花炒鸡片·····	166	芦笋炒虾仁·····	188
西芹炒鸡柳·····	167	西蓝花炒虾仁·····	189
海带黄豆焖鸡翅·····	168	黄花菜猪心汤·····	190
茄汁焖鸡翅·····	169	虾仁萝卜丝汤·····	191
西芹鸭丁·····	170	红薯小米粥·····	192
小炒仔鹅·····	170	陈皮芝麻糊·····	192
松香鸭粒·····	171	皮蛋瘦肉粥·····	193
清蒸鲤鱼·····	172	葱香鸡蓉玉米粥·····	194
家常鲤鱼·····	173		



Part 5

产后月子餐，

恢复身体是关键

麻油菠菜·····	196	麻油猪肝·····	198
麻油什锦菜·····	197	麻油腰花·····	199

姜红茶·····	200	芦笋甜椒鸡片·····	216
益母草红枣木耳汤·····	201	杜仲西芹炒腰花·····	217
四物炖鸡·····	202	花生墨鱼煲猪蹄·····	218
麻油鸡块·····	203	木瓜通草龙骨汤·····	219
桂圆红枣鸡汤·····	204	木瓜花生煲鸡爪·····	220
榴莲煲鸡汤·····	205	鸡汤娃娃菜·····	221
清蒸鲫鱼·····	206	甜酒酿荷包蛋·····	222
鲫鱼黑豆汤·····	207	四红汤·····	222
鲫鱼黄芪生姜汤·····	207	紫米山药糯米粥·····	223
清蒸鲈鱼·····	208	红糖红枣莲子粥·····	224
姜丝鲈鱼汤·····	209	小米鸡蛋红糖粥·····	225
萝卜鲫鱼汤·····	209	四神红枣糖水·····	226
花生猪蹄煲·····	210	鹌鹑蛋酒糟汤·····	227
猪蹄通草粥·····	211	红枣鸡蛋糖水·····	227
甜醋猪蹄汤·····	212	红枣补血粥·····	228
当归墨鱼汤·····	213	红枣糯米粥·····	229
菜心炒牛肉·····	214	鹌鹑蛋甜奶汤·····	230
蚝油芦笋南瓜条·····	215		



Part 6

产后营养餐，

哺乳妈妈吃得全

土豆丝炒芹菜·····	232	清炒芦笋·····	240
清炒土豆丝·····	233	清炒藕片·····	240
素炒菜心梗·····	234	草菇扒芥蓝·····	241
松子香菇·····	234	小炒荷兰豆·····	242
素炒什锦·····	235	鲜玉米烩豆腐·····	243
冰糖糯米藕·····	236	黑木耳煎嫩豆腐·····	244
菜心烧百合·····	237	核桃仁拌西芹·····	245
彩椒炒丝瓜·····	238	枸杞丝瓜熘肉片·····	246
西芹炒木瓜·····	239	黄瓜炒肉片·····	246

菌菇炒肉丝·····	247	木瓜炖鱼头·····	269
芝麻菜心·····	248	清炖鲫鱼汤·····	270
菜心炒肉·····	249	栗子鳝鱼煲·····	271
黄豆炖猪蹄·····	250	黑椒墨鱼片·····	272
牡蛎煲猪排·····	250	鲫鱼花生木瓜汤·····	273
菜心炒猪肝·····	251	山药炒虾仁·····	274
豌豆烧牛肉·····	252	干贝虾米炒丝瓜·····	274
莴笋牛肉丝·····	253	木瓜百合炒虾球·····	275
牛肉娃娃菜·····	254	虾仁炒蛋·····	276
黄花菜木耳炒鸡片·····	255	鲜虾芙蓉蛋·····	277
胡萝卜丁炒鸡肉·····	256	薏米红豆粥·····	278
糯米蒸牛腩·····	256	玉米碎桂圆红糖羹·····	278
木瓜炒鸡丁·····	257	三鲜蒸滑蛋·····	279
菠萝烩鸡翅·····	258	鸡肝小米粥·····	280
蜜汁鸡翅·····	259	枣莲炖鸡蛋·····	281
黄豆焖鸡肉·····	260	桂圆蛋花汤·····	282
薏米炖鸡·····	261	益母草煲鸡蛋·····	282
当归黄芪红枣乌鸡汤·····	262	红枣桂圆蛋汤·····	283
乌鸡山药汤·····	263	糯米莲子羹·····	284
黄芪乳鸽汤·····	264	木瓜炖燕窝·····	285
火腿鸽子·····	265	奶香南瓜羹·····	286
鲜虾丝瓜汤·····	266	台式米浆·····	286
冬瓜鲜虾汤·····	267	豆浆红枣南瓜羹·····	287
干贝豆腐汤·····	268	甜酒煮阿胶·····	288
西红柿豆腐汤·····	268		

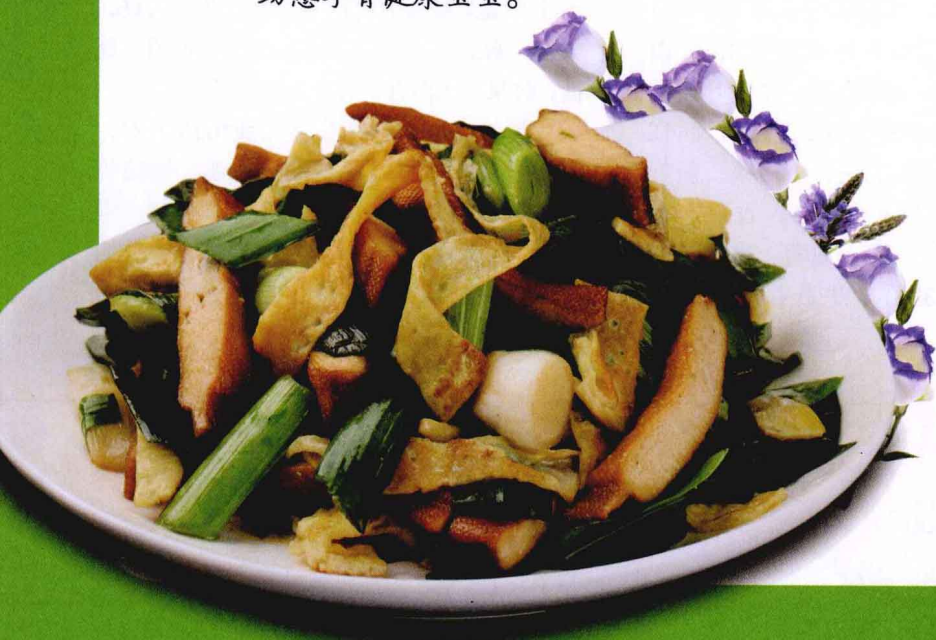
Part

1

孕产期

营养餐，
营养饮食面面俱到

怀孕期、月子期、哺乳期的妇女不仅要饮食合理，营养全面，而且怀孕期要兼顾胎儿的健康发育，哺乳期要注意母乳的营养均衡，这些都让孕产妇“吃什么，怎么吃”的问题变得尤为重要。本章将细致地为大家讲解一些孕产妇的饮食宜忌，帮助您孕育健康宝宝。



孕期所需各种 营养的补充时间表



◎妊娠期间，女性对营养的需求均有所增加，故需要补充更多的营养。准妈妈营养状况的好坏，直接影响胎儿的身体发育，而且对胎儿大脑及智力的发育也至关重要。以下是孕期各个阶段需补充的各种营养素。

0~8周 补叶酸和维生素B₆

作用：防止胎儿出现神经器官缺陷，抑制妊娠呕吐

叶酸是一种B族维生素，也是胎儿生长发育不可缺少的营养素。妊娠第4周胚胎就形成了原始脑泡，这时候是神经器官发育的关键时期，很容易受到致畸因素的影响。若此时叶酸缺乏将可导致胎宝宝神经管畸形。

补充叶酸可以防止贫血、早产，防止胎儿畸形。因此，孕妈妈应从孕前3个月开始补充叶酸，且每天补充的量由400微克逐渐增加到600~800微克。富含叶酸的食物主要有蔬菜中的莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、菜花、小白菜；新鲜水果中的橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、杨梅、酸枣、石榴、葡萄、猕猴桃；动物性食品中的猪肝、牛肝、鸡肝、鸡

肉、牛羊肉、鸡蛋，还有黄豆、豆制品、腰果、栗子、松子、糙米等。

9~12周 补镁和维生素A

作用：促进胎儿生长发育

镁对胎儿肌肉的健康至关重要，且有助于骨骼的正常发育。孕9~12周已能够清晰地看到胎儿脊柱的轮廓，脊神经也开始生长。故孕前3个月摄取镁的数量关系到腹中宝宝的身高、体重和头围大小。镁广泛存在于绿叶蔬菜和其他食物中，如豆芽、大豆、大麦、豌豆、麦芽、荞麦、蛋黄、香蕉、红糖、红果、大茴香、黄瓜、枸杞子等。

另外，孕妇缺镁往往出现情绪不安、容易激动，严重时还会发生昏迷、抽搐等症，这对胎儿正常发育是极为不利的。维生素A是胎儿发育整个过程中不可缺少的营养素，尤其能保证胎儿的皮肤和视力的



健康。孕早期补充维生素A，主张以食物摄取为主，药物为辅。

因此，孕早期要尽量多吃含维生素A丰富的食物，如动物肝脏、牛奶、瘦肉、胡萝卜、南瓜、青椒、小白菜、油菜、芹菜、芦笋、鸡蛋、豌豆、香蕉、鲫鱼、带鱼等。

13~16周 补锌

作用：防止胎儿发育不良

由于胎儿生长发育迅速，准妈妈往往有缺锌的倾向。

孕早期正是胚胎形成、器官分化、初具人形的时期，如果母体内锌含量不足，会影响胎儿在宫内的生长，会使胎儿的脑、心脏等重要器官发育不良。

同时，缺锌还会造成孕妈妈味觉减退、食欲不振、消化和吸收功能不良、免疫力降低，这样势必造成胎儿宫内发育迟缓。

富含锌的食物有生蚝、牡蛎、肝脏、芝麻、荞麦、玉米、豆制品、紫菜、花生、核桃仁、牛羊肉、猪肉、大头鱼等。

但补锌也要适量，每天膳食中锌的补充量不宜超过45毫克。

17~20周 补钙和维生素D

作用：促进胎儿骨骼和牙齿的发育

钙是骨骼和牙齿的重要组成物质。孕17~20周，胎儿的骨骼和牙齿生长得特别快，是迅速钙化时期，所以需要大量的钙。一旦孕妈妈缺钙，则易导致小腿痉挛、腰酸背痛、关节痛、水肿，并诱发妊娠期高血压综合征；胎儿则容易出现骨骼和牙齿发育不良，出生后体重过轻、骨骼病变，还易患佝偻病。

因此在此孕期，牛奶、孕妇奶粉或酸奶是准妈妈每天必不可少的补钙饮品，钙含量丰富的食物还有虾米、虾皮、海带、芝麻、芝麻酱、大豆、豆制品、动物骨、蛋黄、芹

菜叶、雪菜。孕妈妈们还应注意，单纯补钙是不够的，应同时补维生素D，因为维生素D可以促进钙质的吸收。

维生素D具有抗佝偻病的作用，对胎宝宝骨骼、牙齿的形成也极为重要。维生素D缺乏时，孕妇会出现骨骼软化，胎儿骨骼钙化及牙齿萌出较迟等不良影响。

孕妈妈可以通过晒太阳获得维生素D，还可从鱼肝油、黄油、沙丁鱼、小鱼干、动物肝脏、蛋类、添加了维生素D的奶制品中补充。

21~24周 补铁

作用：防止缺铁性贫血

此时的孕妈妈和胎儿的营养需要量都在猛增，许多准妈妈开始出现贫血症状。铁是组成红细胞的主要材料之一，所以，此孕期孕妈妈要注意铁元素的摄入。孕妈妈如果因



缺铁导致贫血，不但可能导致自身出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿肝脏内储存的铁量不足，出生后会影影响婴儿早期血红蛋白的合成，进而导致婴儿贫血。

为避免发生缺铁性贫血，准妈妈应该注意膳食的调配，有意识地吃一些含铁质丰富的蔬菜、动物肝脏、瘦肉、猪血、鸡蛋黄、芹菜、油菜、腐竹、黄豆、黑豆、绿豆等。

25~28周 补“脑黄金”

作用：优化大脑发育

DHA、EPA和脑磷脂、卵磷脂等物质

合在一起，被称为“脑黄金”。“脑黄金”对于怀孕7个月的准妈妈来说，意义重大。

首先，“脑黄金”能防止胎宝宝发育迟缓，预防早产。其次，此时的胎宝宝的神经系统逐渐完善，尤其是大脑细胞发育速度比孕早期明显加快。而足够“脑黄金”的摄入，能保证胎宝宝大脑和视网膜的正常发育。

如果母体中缺少“脑黄金”，对胎宝宝及视网膜的形成和发育是极为不利的。

所以，孕妈除了服用含“脑黄金”的营养品外，还应多吃些富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃、松子、葵花子、榛子、花生等坚果类食品及海鱼、鱼油、鳕鱼、秋刀鱼等海产品。

29~32周 补蛋白质

作用：增加产后奶水量

多数孕妇都知道怀孕期应该补充大量的营养，补蛋白质也是孕期不容忽视的事情，尤其是在孕晚期，准妈妈需要贮备一定量的蛋白质，以供产后分泌充足的乳汁。而在孕晚期，胎宝宝在自己体内也会储存一些蛋白质。

此外，此时补充充足的蛋白质还可以帮助准妈妈经受住分娩过程中巨大的体能消耗，减少难产概率，减少营养缺乏性水肿及妊娠高血压疾病的发生。

因此，孕晚期每天摄入的蛋白质应



该比孕前多20~25克，每日摄入量达到80~90克，多食肉、鱼、蛋、奶及豆类制品。

33~36周 补膳食纤维

作用：防止便秘，促进肠道蠕动

孕后期，因为胎儿不断长大会压迫孕妇的胃，引起胃部灼热，孕妈妈很容易发生便秘。

膳食纤维对保证消化系统的健康至关重要，也能够缓解便秘带来的痛苦。所以，孕妈妈应该注意摄取足够量的膳食纤维，以促进肠道蠕动。

全麦面包、芹菜、胡萝卜、红薯、土



豆、豆芽、菜花、草莓、苹果等各种食品中都含有丰富的膳食纤维。

37~40周 补维生素B₁

作用：助孕妈妈顺利分娩

孕晚期，孕妈妈必须补充各类维生素和足够的铁、钙、充足的水溶性维生素，尤其是维生素B₁。

如果缺乏则容易引起孕妈妈呕吐、倦怠、气喘、多发性神经炎等症状，还会使肌肉衰弱无力，以致分娩时子宫收缩缓慢，延缓产程。

所以孕妇要多吃富含维生素B₁的大米、面粉、玉米、黄豆、绿豆、花生、瘦肉、猪肾、猪心等。



正确饮食缓解孕吐

◎怀孕早期有很多孕妇都有恶心、呕吐的症状，严重的甚至是什么吃什么吐什么，这是怀孕期间的正常表现，但是也需要特别注意饮食，以免造成营养不良。那么，该如何减轻这种不适呢？

妊娠呕吐期饮食注意事项

孕妇应正确对待妊娠反应，保持乐观情绪。调节饮食，保证营养，满足胎儿的营养需要。进食的嗜好有改变不必忌讳，吃酸、吃辣都可以。适当吃一些偏碱性食物，防止酸中毒。怀孕后短暂的兴奋一过，血糖会直线下降，反而比以前更加倦怠，不要以咖啡、糖果、奶油蛋糕来提神。要避免任何不舒服的食物，如辛辣、口味重、油腻、巧克力、酒、碳酸饮料等。

轻度妊娠呕吐饮食纠正

以少食多餐代替三餐，想吃就吃，多吃含蛋白质和维生素的食物。饭前少饮水，饭后足量饮水，能喝多少就喝多少。也可吃流质、半流质食物。有妊娠呕吐的孕妇往往喜欢吃凉食，有的书上认为孕妇吃凉食对胎儿发育有害，这样的说法没有依据，可适当食用一些凉性食物。

吃酸味食物可以减轻孕吐

孕妇可多吃一些酸食，因为酸味食物能刺激胃酸分泌，提高消化酶活性，促进胃肠蠕动，增加食欲。还要适当吃一些偏碱性食物，防止酸中毒。柠檬富含维生素C，有

健脾助消化之效，孕妇可以自制些苹果柠檬汁，既可缓解孕吐，又可补充维生素和矿物质。孕妇还可以在早晨起床后嗅一嗅柠檬，有助于缓解晨吐。但是柠檬较酸，胃酸较多的人和胃溃疡患者要少吃。

正确使用维生素B₆

维生素B₆能避免早孕反应的加重，可是要注意不能有孕吐的反应就反复使用维生素B₆，这会使胎儿产生药物依赖，但是可以适当吃一些土豆。土豆富含丰富的碳水化合物，同时还含有较多的维生素B₆，因此怀孕早期妇女不妨多吃些土豆，既可帮助缓解厌油腻、呕吐的症状，同时土豆也是防治妊娠高血压的保健食品。

良好的饮食习惯可以帮助减少孕吐

怀孕早期的膳食原则以清淡、少油腻、易消化为主。要少食多餐，每2~3小时进食一次。妊娠恶心、呕吐多在清晨空腹时较重，为减轻孕吐反应，可吃些较干的食物，如烤馒头片、面包片、饼干等。每天至少要摄入150克以上的碳水化合物，以避免因饥饿而使血中的酮体蓄积。

哪些食物 容易导致流产



◎准妈妈怀孕以后，在各个方面都要注意，尤其是饮食方面。日常生活中有很多东西平时很有营养却对孕妇不利。那么易引起流产的食物有哪些呢？

螃蟹

螃蟹味道鲜美，蟹肉具有清热散结、通脉滋阴、补肝肾、生精髓、壮筋骨之功效。但是螃蟹性寒凉，有活血祛瘀之功，食用后会对孕早期的孕妈妈造成出血、

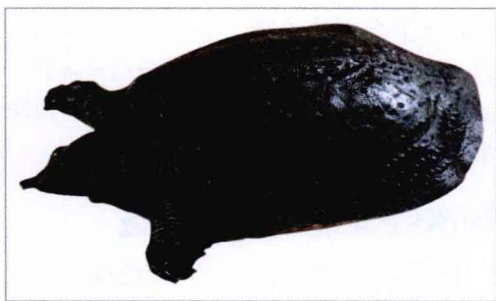


流产。尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用，故对孕妈妈不利。而且螃蟹这种高蛋白食物，很容易变质腐败，若是误吃了死蟹，轻则会头晕、腹痛，重则会呕吐、腹泻甚至流产。所以孕妈妈应禁食螃蟹。

甲鱼

甲鱼本身含有丰富的蛋白质，还具有通血络和活血的作用，可化瘀散结。因此，临床上使用甲鱼对肿瘤病人进行食物治疗，以抑制肿瘤的生长。但对孕妈妈来

说，甲鱼却是必须禁食的，因为它会对正在子宫内生长的胎儿造成破坏，抑制其生长，易造成流产或对胎儿生长不利。而且甲鱼本身就是咸寒食物，食用后可能导致堕胎，尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更



强。另外，妊娠合并慢性肾炎、肝硬化、肝炎的孕妈妈吃甲鱼，有可能诱发肝昏迷。所以孕妈妈应禁食甲鱼。

薏米

薏米是一种药食同源之物，其性寒。中医认为，薏米具有利水滑胎的作用，孕期食用容易造成流产，尤其是孕早期3个月。《饮食须知》中道“以其性善者下也，妊妇食之坠胎”。临床上也发现，孕期女性吃太多的薏米，可促使子宫收缩，