

超值附赠：孕产妈妈必需的 20 种营养素 挂图

孕产营养 40周 宜忌

跟着专家补营养，孕期不为吃发愁

北京协和医院营养科主管营养师

李宁 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

北京协和医院营养科主管营养师 全国妇联“心系好儿童”项目专家 李宁 主编



孕产营养24周

宜忌



图书在版编目(CIP)数据

孕产营养40周宜忌 / 李宁主编. —北京 : 中国轻工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5019-9632-2

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第318064号

责任编辑 : 龙志丹 张弘 责任终审 : 唐是雯 责任监印 : 马金路
版式设计 : 唐心 封面设计 : 唐心

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 : 北京画中画印刷有限公司

经销 : 各地新华书店

版次 : 2014年3月第1版第1次印刷

开本 : 889×1194 1/120 印张 : 11

字数 : 300千字

书号 : ISBN 978-7-5019-9632-2 定价 : 49.80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>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131080S7X101ZBW



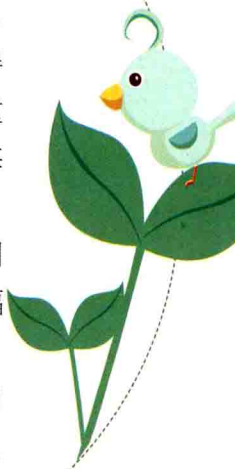
前言

怀孕后，吃成了头等大事，也成了最发愁的事情。去市场买菜，经常不知道选些什么食材，觉得自己每顿饭都吃得糊里糊涂，每天的饮食也不知道对于胎宝宝来说是否健康。

作为孕妈妈的你，如果也有这样的困惑，不妨看看这本书吧。在这本书中，协和医院主管营养师李宁，向您全面解析了孕期的饮食宜忌，让孕妈妈懂得怎样吃才安全、放心。在此基础上，根据胎宝宝每周的发育情况，给出应重点补充的营养素，及含有此类营养素的食材，让孕妈妈知道应该吃什么。每个食材搭配四五个菜谱，满足了不同口味孕妈妈的需求。

书中还有过来人的经验分享，用妈妈们真实的经历向孕妈妈提供更实用的帮助。身边有那么多未曾谋面的朋友陪伴，对孕妈妈来说是一件多么幸福的事啊！

有了这本书，孕妈妈会感觉每顿饭都吃得有意义、有针对性，胎宝宝自然也会吸收到更多的营养。根据每周不同的食材，做出的主食、菜肴、汤羹、果汁，会让你觉得吃饭是一种乐趣，是一种享受。





目录

备孕吃什么

备孕女性

宜吃不宜吃..... 16

宜科学补叶酸..... 16

宜挑选纯天然叶酸增补剂..... 16

宜多喝水..... 17

宜吃有色食物..... 17

宜吃健康零食..... 17

不宜摄入辛辣食物..... 18

不宜喝饮料..... 18

不宜饮用咖啡..... 19

不宜吃含添加剂的食品..... 19

不宜吃快餐..... 19

不宜在备孕期间多吃的 5 种食物..... 19

备孕女性必吃的 4 种食物... 20

乌鸡..... 20

菜花..... 21

魔芋..... 22

苋菜..... 23

备孕男性

宜吃不宜吃..... 24

宜补叶酸..... 24

宜适当多吃蔬菜水果..... 24

宜吃含镁含锌食物..... 24

宜多吃羊肉..... 25

宜补硒..... 25

宜适当补充脂肪..... 25

宜补充维生素 A..... 25

宜补充维生素 E..... 25

不宜喝可乐..... 26

不宜抽烟喝酒..... 26

不宜在备孕期间多吃的 5 种食物... 26

不宜随意服用性保健品..... 27

不宜多吃海鲜..... 27

不宜吃被农药污染的蔬菜、水果... 27

不宜在房事前吃得太油腻..... 27

备孕男性必吃的 6 种食物... 28

虾..... 28

牛奶..... 29

鳝鱼..... 30

牡蛎..... 31

葡萄..... 32

山药..... 33

孕早期 (1~3 个月)

第 1 周..... 36

胚胎发育与所需营养..... 36

孕妈妈这样补..... 36

蛋白质..... 36

叶酸..... 36

铁..... 36

本周饮食宜忌..... 37

宜打造平衡的膳食结构..... 37

宜吃些含碘食物..... 37

不宜过度补充叶酸..... 37

不宜偏食肉类..... 37

本周必吃的营养食材..... 38

菠菜..... 38

红枣..... 39



第 2 周40

胚胎发育与所需营养 40

孕妈妈这样补 40

锌 40

精氨酸 40

维生素 C 40

本周饮食宜忌 41

☺宜吃早餐 41

☺宜保证优质蛋白质的供给 41

☹不宜吃大补食品 41

☹不宜多吃热量高的零食 41

☹不宜吃桂圆 41

本周必吃的营养食材 42

鸡肉 42

西兰花 43

第 3 周44

胚胎发育与所需营养 44

孕妈妈这样补 44

脂肪 44

蛋白质 44

钙和维生素 D 44

本周饮食宜忌 45

☺宜多吃富含维生素的水果 45

☺宜正确补钙 45

☹不宜大量补充维生素类药物 45

本周必吃的营养食材 46

黄豆 46

鸡蛋 47

第 4 周48

胚胎发育与所需营养 48

孕妈妈这样补 48

叶酸 48

维生素 B₁ 48

本周饮食宜忌 49

☺宜遵医嘱用药 49

☺宜多吃防辐射的食物 49

☹不宜多喝汽水 49

☹不宜多吃动物肝脏 49

本周必吃的营养食材 50

西红柿 50

核桃 51

第 5 周52

胚胎发育与所需营养 52

孕妈妈这样补 52

蛋白质 52

铁 52

本周饮食宜忌 53

☺宜增进食欲, 少吃多餐 53

☺宜吃简单又营养的早餐 53

☹不宜过量吃柿子 53

☹不宜用保健品代替正常饮食 53

☹不宜食补过量 53

本周必吃的营养食材 54

鲫鱼 54

猪肝 55

第 6 周	56	第 7 周	60	第 8 周	64
胚胎发育与所需营养	56	胚胎发育与所需营养	60	胚胎发育与所需营养	64
孕妈妈这样补	56	孕妈妈这样补	60	孕妈妈这样补	64
磷	56	锌	60	维生素 E	64
碳水化合物	56	叶酸	60	镁	64
本周饮食宜忌	57	维生素 A 和维生素 C	60	铁	64
吃鱼宜清蒸或炖汤	57	本周饮食宜忌	61	本周饮食宜忌	65
☺宜吃些核桃	57	☺宜补充水分	61	☺宜喜欢吃啥就吃啥	65
☹不宜滥用人参	57	☹不宜多吃酸性食物	61	☺宜用饮食轻松应对早期孕吐	65
☹不宜喝太多骨头汤	57	☹不宜全吃素食	61	☹不宜长期服用温热补品	65
本周必吃的营养食材	58	本周必吃的营养食材	62	☹不宜勉强进食	65
大米	58	蘑菇	62	本周必吃的营养食材	66
虾	59	胡萝卜	63	芝麻	66

第 9 周

胚胎发育与所需营养	68
孕妈妈这样补	68
碘	68
铜	68
本周饮食宜忌	69
☺宜适量食糖	69
☹不宜用水果代替正餐	69
☹不宜吃腌腊食品	69
本周必吃的营养食材	70
紫菜	70
牡蛎	71



第 10 周72

胚胎发育与所需营养 72

孕妈妈这样补 72

DHA 72

锰 72

蛋白质 72

本周饮食宜忌 73

☺宜多吃抗辐射的食物 73

☺宜适量吃苹果 73

☹不宜吃螃蟹 73

☹不宜长期喝纯净水 73

本周必吃的营养食材 74

鲤鱼 74

木耳 75

第 11 周76

胚胎发育与所需营养 76

孕妈妈这样补 76

维生素 B₁₂ 76

维生素 D 76

钙 76

本周饮食宜忌 77

☺宜吃些减轻呕吐的食物 77

☺宜吃易消化的食物 77

☹不宜多吃西瓜 77

☹不宜吃罐头食品 77

本周必吃的营养食材 78

牛肉 78

花生 79

第 12 周80

胚胎发育与所需营养 80

孕妈妈这样补 80

锌 80

铁 80

本周饮食宜忌 81

☺宜适当增加热量的摄入 81

☹不宜晚餐吃得过量 81

☹不宜吃烤牛羊肉 81

本周必吃的营养食材 82

猪血 82

燕麦 83

孕中期 (4~7 个月)

第 13 周86

胚胎发育与所需营养 86

孕妈妈这样补 86

碳水化合物 86

硒 86

本周饮食宜忌 87

☺宜早晨喝一杯温开水 87

☹不宜多吃火锅 87

☹不宜喝没煮开的豆浆 87

本周必吃的营养食材 88

莲藕 88

南瓜 89

第 14 周90

胚胎发育与所需营养 90

孕妈妈这样补 90

钙 90

碘 90

维生素 C 90

本周饮食宜忌 91

☺宜用白开水代替饮料 91

☺宜远离易带菌的食物 91

☹不宜多吃黄油 91

☹不宜服用蜂王浆 91

本周必吃的营养食材 92

海带 92

圆白菜 93

第 15 周94

胚胎发育与所需营养 94

孕妈妈这样补 94

维生素 B₆ 94

维生素 B₁ 94

本周饮食宜忌 95

☺宜正确食用酸味食物 95

☺宜适当吃些奶酪 95

☹不宜食用街边小吃 95

☹不宜喝久沸的开水 95

本周必吃的营养食材 96

玉米 96

白菜 97

第 16 周98

胚胎发育与所需营养..... 98

孕妈妈这样补..... 98

维生素 D98

β -胡萝卜素98

本周饮食宜忌..... 99

😊宜预防营养过剩.....99

😊宜控制理想的体重99

😞不宜食用发芽土豆99

😞不宜吃甲鱼99

本周必吃的营养食材..... 100

芒果100

银耳101

第 17 周102

胚胎发育与所需营养..... 102

孕妈妈这样补..... 102

蛋白质.....102

膳食纤维102

钙.....102

本周饮食宜忌..... 103

😊宜适当吃野菜.....103

😊宜注意餐次安排.....103

😞不宜因怕胖而拒绝脂肪摄入103

本周必吃的营养食材..... 104

芹菜104

豆腐105

第 18 周106

胚胎发育与所需营养..... 106

孕妈妈这样补..... 106

硒106

碳水化合物106

本周饮食宜忌..... 107

😊宜吃煮熟的鸡蛋107

😊宜食用植物油.....107

😞不宜多吃方便面107

😞不宜忽略食品说明书.....107

本周必吃的营养食材..... 108

芦笋108

山药109

第 19 周110

胚胎发育与所需营养..... 110

孕妈妈这样补..... 110

脂肪110

蛋白质.....110

本周饮食宜忌..... 111

😊宜避免铅的摄入和接触111

😞不宜多吃精米精面111

😞不宜多吃火腿.....111

本周必吃的营养食材..... 112

腰果112

牛奶113

第 20 周114

胚胎发育与所需营养..... 114

孕妈妈这样补..... 114

钙.....114

维生素 D 和维生素 A114

本周饮食宜忌..... 115

😊宜多喝粥115

😊宜食芹菜缓解失眠115

😞不宜空腹吃香蕉115

😞不宜饮食太咸,以防孕期水肿
.....115

本周必吃的营养食材..... 116

洋葱116

三文鱼.....117

第 21 周118

胚胎发育与所需营养..... 118

孕妈妈这样补..... 118

铁.....118

蛋白质.....118

本周饮食宜忌..... 119

😊宜喝低脂酸奶.....119

😊工作餐宜按时吃119

😞不宜节食119

😞不宜吃过冷的食物119

本周必吃的营养食材..... 120

茄子120

鹌鹑蛋.....121

第 22 周122

胚胎发育与所需营养..... 122

孕妈妈这样补..... 122

维生素 C..... 122

维生素 B₁₂..... 122

钾..... 122

本周饮食宜忌..... 123

☺ 患妊高征的孕妈妈宜多吃鸭肉

..... 123

☺ 宜注意四季饮食的调整 123

☹ 不宜用开水冲调营养品 123

☹ 不宜吃饭太快..... 123

本周必吃的营养食材..... 124

冬瓜..... 124

草莓..... 125

第 23 周126

胚胎发育与所需营养..... 126

孕妈妈这样补..... 126

钙..... 126

膳食纤维..... 126

本周饮食宜忌..... 127

☺ 宜喝孕妇配方奶..... 127

☺ 宜早餐吃麦片..... 127

☹ 不宜过量食用荔枝..... 127

☹ 不宜太贪嘴..... 127

本周必吃的营养食材..... 128

猪排骨..... 128

四季豆..... 129

第 24 周130

胚胎发育与所需营养..... 130

孕妈妈这样补..... 130

脂肪..... 130

维生素..... 130

本周饮食宜忌..... 131

☺ 素食孕妈妈宜适当吃富含油脂的食物..... 131

☹ 不宜吃利尿的食物..... 131

☹ 晚餐三不宜..... 131

本周必吃的营养食材..... 132

青椒..... 132

杏仁..... 133

第 25 周134

胚胎发育与所需营养..... 134

孕妈妈这样补..... 134

DHA、EPA..... 134

本周饮食宜忌..... 134

☺ 宜科学地喝孕妇奶粉..... 134

☹ 不宜轻视加餐..... 134

本周必吃的营养食材..... 135

带鱼..... 135

第 26 周136

胚胎发育与所需营养..... 136

孕妈妈这样补..... 136

铁..... 136

维生素 C..... 136

本周饮食宜忌..... 137

☺ 宜吃对食物, 缓解孕期焦虑..... 137

☺ 宜适当服用酵母片..... 137

☹ 不宜饥饱不一..... 137

本周必吃的营养食材..... 138

香菇..... 138

柠檬..... 139



第 27 周140

胚胎发育与所需营养 140

孕妈妈这样补 140

脂肪 140

碳水化合物 140

维生素 D 140

本周饮食宜忌 141

☺宜吃能减轻妊娠纹的食物 141

☺宜喝清淡的肉汤 141

☹不宜多吃味精 141

☹不宜多吃甘蔗 141

本周必吃的营养食材 142

苹果 142

鳕鱼 143

第 28 周144

胚胎发育与所需营养 144

孕妈妈这样补 144

蛋白质 144

膳食纤维 144

钾 144

本周饮食宜忌 145

☺宜保证充足的饮水量 145

☺宜预防叶酸缺乏性贫血 145

☹不宜常吃腐竹 145

☹不宜多吃榴莲 145

☹不宜空腹喝酸奶 145

本周必吃的营养食材 146

红豆 146

香蕉 147

孕晚期 (8~10 个月)

第 29 周150

胚胎发育与所需营养 150

孕妈妈这样补 150

α -亚麻酸 150

铁 150

本周饮食宜忌 151

☺预防感冒宜喝的汤饮 151

☹不宜多吃桃 151

☹不宜喝糯米甜酒 151

本周必吃的营养食材 152

黑豆 152

小米 153

第 30 周154

胚胎发育与所需营养 154

孕妈妈这样补 154

B 族维生素 154

钙 154

本周饮食宜忌 155

☺宜正确食用猪腰 155

☺宜吃全麦面包 155

☹不宜吃蜜饯 155

本周必吃的营养食材 156

荞麦 156

奶酪 157



第 31 周158

胚胎发育与所需营养 158

孕妈妈这样补 158

蛋白质 158

碳水化合物 158

本周饮食宜忌 159

☺宜遵医嘱使用抗生素 159

☹不宜饭后立即吃水果 159

☹不宜多吃山竹 159

本周必吃的营养食材 160

鸭肉 160

蚕豆 161

第 32 周162

胚胎发育与所需营养 162

孕妈妈这样补 162

维生素 D 162

维生素 B₁ 162

本周饮食宜忌 162

☺宜用铁制炊具做菜 162

☹不宜多吃月饼 162

本周必吃的营养食材 163

丝瓜 163

第 33 周164

胚胎发育与所需营养 164

孕妈妈这样补 164

铜 164

钙 164

本周饮食宜忌 165

☺宜吃零食调节情绪 165

☺宜每周吃一两次海带 165

☹不宜单以红薯做主食 165

本周必吃的营养食材 166

海蜇 166

虾皮 167

第 34 周168

胚胎发育与所需营养 168

孕妈妈这样补 168

维生素 C 168

锌 168

铁 168

本周饮食宜忌 169

☺宜警惕食物过敏 169

☺宜适量吃鸡翅 169

☹不宜完全限制盐的摄入 169

☹不宜吃鲜黄花菜 169

☹不宜多吃薯片 169

本周必吃的营养食材 170

黄瓜 170

金针菇 171

第 35 周172

胚胎发育与所需营养 172

孕妈妈这样补 172

膳食纤维 172

维生素 B₁ 172

本周饮食宜忌 172

☺宜在晨起时喝一杯温开水 172

☹不宜吃马齿苋 172

本周必吃的营养食材 173

西葫芦 173

第 36 周174

胚胎发育与所需营养 174

孕妈妈这样补 174

蛋白质 174

维生素 C 174

维生素 P 174



本周饮食宜忌.....	175
😊宜吃好工作餐.....	175
😞不宜吃酸菜.....	175
😞不宜暴食.....	175
本周必吃的营养食材.....	176
菠萝.....	176
绿豆.....	177
第 37 周	178
胚胎发育与所需营养.....	178
孕妈妈这样补.....	178
维生素 B ₂	178
碳水化合物.....	178
本周饮食宜忌.....	178
😊宜在饭后或睡前吃香蕉.....	178
😞不宜长期服用活性钙.....	178
本周必吃的营养食材.....	179
豇豆.....	179

第 38 周	180
胚胎发育与所需营养.....	180
孕妈妈这样补.....	180
铁.....	180
维生素 K.....	180
维生素 B ₁₂	180
本周饮食宜忌.....	181
😊宜保持饮食的酸碱平衡.....	181
😞不宜吃药缓解焦虑.....	181
😞不宜凉拌西红柿时放太多糖....	181
本周必吃的营养食材.....	182
莴笋.....	182
猕猴桃.....	183

第 39 周	184
胚胎发育与所需营养.....	184
孕妈妈这样补.....	184
磷.....	184
钙.....	184
不饱和脂肪酸.....	184
本周饮食宜忌.....	185
😊宜在产前吃巧克力.....	185
😊宜在产前吃木瓜.....	185
😞不宜在剖宫产前吃东西.....	185
😞不宜吃难消化的食物.....	185
本周必吃的营养食材.....	186
荸荠.....	186
松子.....	187

第 40 周	188
胚胎发育与所需营养.....	188
孕妈妈这样补.....	188
B 族维生素.....	188
蛋白质.....	188
本周饮食宜忌.....	188
😊产前饮食宜以清淡为主.....	188
😞不宜在药物催生前吃东西.....	188
本周必吃的营养食材.....	189
薏米.....	189



坐月子

新妈妈的身体变化...192

乳房.....192

胃肠.....192

子宫.....192

伤口及疼痛.....192

恶露.....192

排泄.....193

心理.....193

新妈妈这样补194

顺产妈妈营养方案.....194

剖宫产妈妈营养方案.....196

哺乳妈妈营养方案.....198

非哺乳妈妈营养方案.....200

坐月子饮食宜忌.....202

宜吃鲫鱼排恶露.....202

宜以开胃为主.....202

不宜着急喝催乳汤.....202

不宜多吃鸡蛋.....202

宜吃些蔬菜、水果.....203

宜恰当饮用生化汤.....203

不宜长时间喝红糖水.....203

不宜只喝小米粥.....203

宜每天摄入适量水分.....204

宜多吃豆制品.....204

不宜服用药物助泌乳.....204

宜选取应季的食物.....205

宜保持饮食多样化.....205

不宜过量食醋.....205

不宜过量吃坚果.....205

月子里必吃的明星食材206

鲫鱼.....206

鸡蛋.....206

蛤蚧.....206

乌鸡.....206

猪蹄.....206

牛奶.....206

红枣.....207

莲藕.....207

香菇.....207

核桃.....207

豆腐.....207

健康月子餐208

下奶食谱.....208

补血食谱.....209

补气食谱.....210

瘦身食谱.....211

防便秘食谱.....212

安眠食谱.....213



附录:

孕产妈妈营养食谱索引

.....214

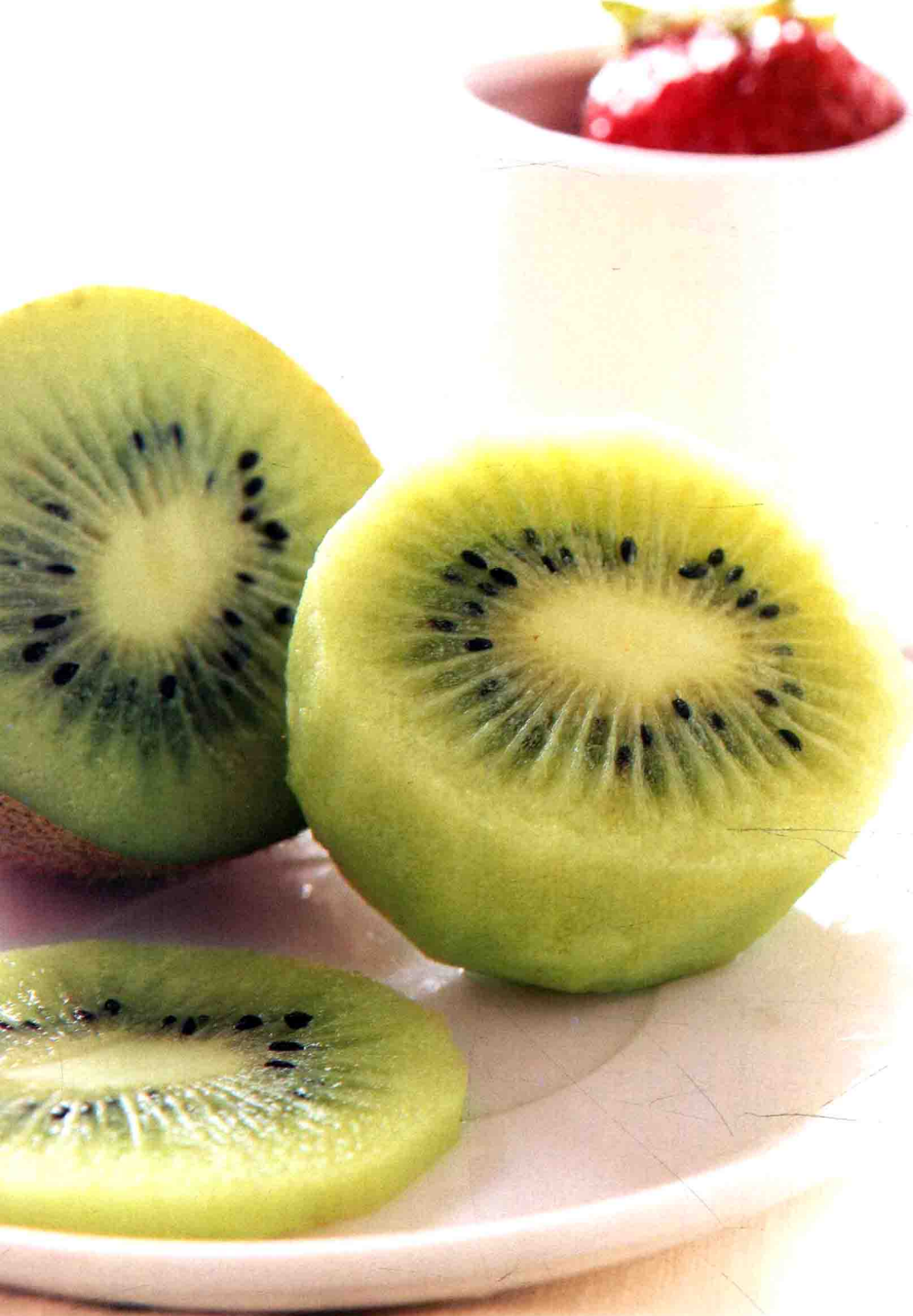
北京协和医院营养科主管营养师 全国妇联“心系好儿童”项目专家 李宁 主编



孕产营养24周

宜忌





前言

怀孕后，吃成了头等大事，也成了最发愁的事情。去市场买菜，经常不知道选些什么食材，觉得自己每顿饭都吃得糊里糊涂，每天的饮食也不知道对于胎宝宝来说是否健康。

作为孕妈妈的你，如果也有这样的困惑，不妨看看这本书吧。在这本书中，协和医院主管营养师李宁，向您全面解析了孕期的饮食宜忌，让孕妈妈懂得怎样吃才安全、放心。在此基础上，根据胎宝宝每周的发育情况，给出应重点补充的营养素，及含有此类营养素的食材，让孕妈妈知道应该吃什么。每个食材搭配四五个菜谱，满足了不同口味孕妈妈的需求。

书中还有过来人的经验分享，用妈妈们真实的经历向孕妈妈提供更实用的帮助。身边有那么多未曾谋面的朋友陪伴，对孕妈妈来说是一件多么幸福的事啊！

有了这本书，孕妈妈会感觉每顿饭都吃得有意义、有针对性，胎宝宝自然也会吸收到更多的营养。根据每周不同的食材，做出的主食、菜肴、汤羹、果汁，会让你觉得吃饭是一种乐趣，是一种享受。

