

[孕产妇] 精品食谱

孕二月

吃对了,科学孕育
很轻松!

早餐

主餐

加餐

午餐

主餐

加餐

主餐

加餐

主餐

加餐

五仁粳米粥 1 碗, 豆包适量, 煮鸡蛋 1 个, 凉拌黄瓜适量

饭后两小时加餐酸奶 1 杯, 香蕉 1 根

米饭 1 碗, 青椒炒瘦肉丝、五香卤鸭各适量

饭后两小时加餐橘子 1 个,

孕产妇

怎么吃

速查手册



科学饮食, 让孕产妇走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

加餐

饭后半小时加餐牛奶 250 毫升, 饼干适量

餐

加餐

饭后半小时加餐苹果 1 个, 饼干适量

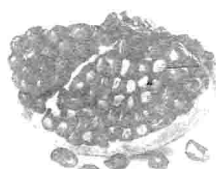
上海图书馆
上海科学技术文献出版社

孕产妇 怎么吃

速查手册

科学饮食，让孕产妇走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇怎么吃速查手册/易磊, 牛林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5439-5882-1

I. ①孕… II. ①易… ②牛… III. ①孕妇—饮食营养学—手册
②产妇—饮食营养学—手册 IV. ①R153.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160482 号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡

孕产妇怎么吃速查手册

易磊 牛林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 242 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5882-1

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

十月怀胎是一个充满奇妙感觉的“历险”旅程，在这近10个月的时间里，相伴准妈妈的不仅有将为人母的喜悦，还有更多的艰辛、不安与迷茫，其中，孕产期怎么吃，是备受孕妈妈关注的一个问题。

孕期怎么吃，即孕期如何补充营养，这是整个孕期的重中之重。科学孕育宝宝，远远不是听人安排的“饭来张口”，更多时候，要让自己对孕育的历程“心中有数”，顺应胎宝宝成长变化的规律。妊娠第一个月，胚胎只有1~2毫米，到出生时则变成一个身长50厘米左右、体重达3 000多克的小宝宝。在这个过程中，孕期准妈妈的每一菜、每一饭都与胎宝宝的健康、聪慧与否息息相关。

俗话说，孩子是妈妈身上掉下来的肉，产后新妈妈身体极度虚弱，还要喂哺新生儿，为宝宝的健康成长提供充足乳汁。因此，初为人母，产后营养也就变得异常关键。

既如此，孕前、孕中、产后，该如何科学、合理地进行营养补充呢？一个总的原则是顺应宝宝成长变化的规律。如：孕早期是胚胎形成，胎宝宝各个脏器逐渐形成并完善的阶段，需要适当补充叶酸、维生素和镁等；孕中期胎宝宝生长发育迅速，体重逐渐增加，各脏器开始发育，尤其是脑的功能逐渐完善，因此需要补锌、补铁、补“脑黄金”等以保证宝宝有充足的营养供给；孕



晚期胎宝宝生长速度达到高峰，胎宝宝体内的营养素储存速度也加快，孕妈妈体内的基础代谢率增至高峰，这时候就需要补充碳水化合物、膳食纤维和维生素B₁等等；产褥期，宝宝需要妈妈提供的乳汁，新妈妈饮食需要清淡少油、营养均衡，注意有荤有素，粗细搭配，多吃流质或半流质食物等。

在掌握以上的原则的前提下，也有无数需要注意的细节。为此，我们组织专业人员将科学的孕产知识集结整理，为大家奉上这本《孕产妇怎么吃速查手册》，其中既有大原则，又有小细节，希望一路贴心相伴，祝您“好孕”。

最后，衷心希望本书能伴你快乐地度过幸福的孕产期，祝愿每个家庭都拥有一个健康、聪明的宝宝。

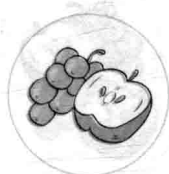
编者



目录

Contents

目 录



第一章 备孕怎么吃

◎ 准妈妈饮食指导 / 002

测测自己是否缺乏营养 / 002

准妈妈孕前饮食法则 / 003

育龄胖妻孕前饮食指导 / 004

素食者孕前饮食指导 / 006

贫血者孕前饮食指导 / 008

孕前要改变的饮食习惯 / 010

孕前3个月补充叶酸 / 012

◎ 准爸爸饮食指导 / 014

准爸爸要积极储备营养 / 014

多吃能提高精子质量的食物 / 015

补叶酸不只是她的事儿 / 016

戒烟与禁酒两者缺一不可 / 017

碳酸饮料会杀伤精子 / 018

适量摄入水果蔬菜 / 018

◎ 经典食谱 / 019

经典凉菜 / 019

经典汤粥 / 020



经典热菜 / 020

经典主食 / 021

经典饮品 / 022

◎ 准爸妈孕前生活要点 / 023

为“好孕”做好心理准备 / 023

远离9种电器辐射 / 025

人工流产术后至少半年再怀孕 / 028

排卵前1周受孕概率最高 / 030

把握易受孕的黄金时刻 / 030

选择有利受孕的性爱姿势 / 031

第二章 孕期必补营养素

◎ 蛋白质 / 034

功效分析 / 034

缺乏警示 / 034

食物来源 / 035

饮食提醒 / 035

每日供给量 / 035

◎ 脂 肪 / 036

功效分析 / 036

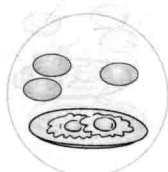
缺乏警示 / 036

食物来源 / 037

饮食提醒 / 037



目录



每日供给量 / 037

◎ 糖 类 / 039

功效分析 / 039

缺乏警示 / 039

食物来源 / 040

饮食提醒 / 040

每日供给量 / 040

◎ 叶 酸 / 041

功效分析 / 041

缺乏警示 / 041

食物来源 / 042

饮食提醒 / 042

每日供给量 / 042

◎ 膳食纤维 / 044

功效分析 / 044

缺乏警示 / 044

食物来源 / 045

饮食提醒 / 045

每日供给量 / 045

◎ 钙 / 046

功效分析 / 046

缺乏警示 / 046

食物来源 / 047

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

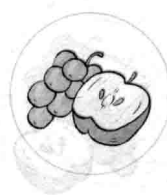
040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量

040 \ 膳食摄入量



饮食提醒 / 047

每日供给量 / 048

◎ 铁 / 049

功效分析 / 049

缺乏警示 / 049

食物来源 / 049

饮食提醒 / 050

每日供给量 / 050

◎ 锌 / 051

功效分析 / 051

缺乏警示 / 051

食物来源 / 051

饮食提醒 / 052

每日供给量 / 052

◎ 维生素C / 053

功效分析 / 053

缺乏警示 / 053

食物来源 / 053

饮食提醒 / 054

每日供给量 / 054

◎ 维生素D / 055

功效分析 / 055

缺乏警示 / 055



食物来源 / 055

饮食提醒 / 056

每日供给量 / 056

◎ 维生素E / 057

功效分析 / 057

缺乏警示 / 057

食物来源 / 057

饮食提醒 / 058

每日供给量 / 058



第三章 准妈妈孕1月怎么吃

◎ 饮食指导 / 061

本月饮食要点提醒 / 061

本月重点营养素补充 / 062

补充叶酸，预防神经管缺损 / 062

预防流产，远离9种食物 / 063

本月一日饮食搭配参考 / 065

◎ 经典食谱 / 066

经典凉菜 / 066

经典汤粥 / 067

经典热菜 / 068

经典主食 / 069

经典饮品 / 070



◎ 生活要点 / 071

彻底改掉不良生活习惯 / 071

洗澡不可“粗枝大叶” / 072

第四章 准妈妈孕2月怎么吃

◎ 饮食指导 / 077

本月饮食要点提醒 / 077

本月重点营养素补充 / 078

滥服补品误伤胎宝宝 / 078

缓解孕吐好方法 / 080

本月一日饮食搭配参考 / 081

◎ 经典食谱 / 082

经典凉菜 / 082

经典汤粥 / 083

经典热菜 / 084

经典主食 / 085

经典饮品 / 086

◎ 生活要点 / 087

不宜擅自利用药物抑制孕吐 / 087

远离电磁辐射的方法 / 088

谨防发生先兆流产 / 089



第五章 准妈妈孕3月怎么吃

◎ 饮食指导 / 093

本月饮食要点提醒 / 093

本月重点营养素补充 / 094

要慎食辛辣调味品 / 094

孕期要远离六大饮食陷阱 / 095

本月一日饮食搭配参考 / 097

◎ 经典食谱 / 098

经典凉菜 / 098

经典汤粥 / 099

经典热菜 / 099

经典主食 / 100

经典饮品 / 101

◎ 生活要点 / 102

及早建立妊娠保健手册 / 102

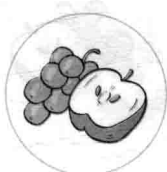
散步是准妈妈最适宜的运动 / 103

第六章 准妈妈孕4月怎么吃

◎ 饮食指导 / 107

本月饮食要点提醒 / 107

本月重点营养素补充 / 108





准妈妈营养过剩不可取 / 108

钙的补充并非越多越好 / 110

本月一日饮食搭配参考 / 111

◎ 经典食谱 / 112

经典凉菜 / 112

经典汤粥 / 113

经典热菜 / 113

经典主食 / 114

经典饮品 / 115

◎ 生活要点 / 116

让宝宝感知你的快乐 / 116

“性”福生活要悠着点 / 117

第七章 准妈妈孕5月怎么吃

◎ 饮食指导 / 121

本月饮食要点提醒 / 121

本月重点营养素补充 / 122

坚果是胎宝宝的强脑之果 / 122

不要常吃精米精面 / 125

本月一日饮食搭配参考 / 125

◎ 经典食谱 / 126

经典凉菜 / 126

经典汤粥 / 126



经典热菜 / 127

经典主食 / 128

经典饮品 / 129

◎ 生活要点 / 131

孕期出游要“出入平安” / 131

左侧卧位是准妈妈理想睡姿 / 133

第八章 准妈妈孕6月怎么吃

◎ 饮食指导 / 137

本月饮食要点提醒 / 137

本月重点营养素补充 / 138

小心添加剂超标食品 / 138

水果不可当饭吃 / 139

本月一日饮食搭配参考 / 140

◎ 经典食谱 / 141

经典凉菜 / 141

经典汤粥 / 142

经典热菜 / 142

经典主食 / 143

经典饮品 / 144

◎ 生活要点 / 146

提前为宝宝准备“粮仓” / 146

密切关注胎动变化 / 147



第九章 准妈妈孕7月怎么吃

◎ 饮食指导 / 151

本月饮食要点提醒 / 151

本月重点营养素补充 / 152

准妈妈狼吞虎咽弊端多 / 152

鸡蛋虽好但应食之有度 / 153

本月一日饮食搭配参考 / 155

◎ 经典食谱 / 156

经典凉菜 / 156

经典汤粥 / 157

经典热菜 / 157

经典主食 / 158

经典饮品 / 159

◎ 生活要点 / 160

准妈妈当心成为“备物狂” / 160

洗头成为一件“苦差事” / 161

第十章 准妈妈孕8月怎么吃

◎ 饮食指导 / 165

本月饮食要点提醒 / 165

本月重点营养素补充 / 166



体质过敏饮食要谨慎 / 166

吃得太咸是饮食之大忌 / 167

本月一日饮食搭配参考 / 168

◎ 经典食谱 / 169

经典凉菜 / 169

经典汤粥 / 170

经典热菜 / 170

经典主食 / 171

经典饮品 / 172

◎ 生活要点 / 173

关注胎位是否正常 / 173

切莫忽视肚子异常隆起 / 174

孕晚期旅行要三思而后行 / 174



第十一章 准妈妈孕9月怎么吃

◎ 饮食指导 / 179

本月饮食要点提醒 / 179

本月重点营养素补充 / 180

大量进补准妈妈会得不偿失 / 181

发芽土豆是健康的“黑面杀手” / 181

本月一日饮食搭配参考 / 182

◎ 经典食谱 / 183

经典凉菜 / 183



经典汤粥 / 183

经典热菜 / 184

经典主食 / 185

经典饮品 / 186

◎ 生活要点 / 187

职场准妈妈该考虑休产假了 / 187

准妈妈运动的危险征兆 / 188

第十二章 准妈妈孕10月怎么吃

◎ 饮食指导 / 193

本月饮食要点提醒 / 193

本月重点营养素补充 / 194

巧克力是“助产大力士” / 194

剖宫产妈妈的饮食经 / 195

本月一日饮食搭配参考 / 196

◎ 经典食谱 / 197

经典凉菜 / 197

经典汤粥 / 198

经典热菜 / 198

经典主食 / 199

经典饮品 / 200

◎ 生活要点 / 201

以良好的心态迎接分娩 / 201