

《怀孕营养大百科（汉竹）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：12开

纸张：纯质纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787553748702

编辑推荐

都说怀孕要注意吃，究竟怎么吃才健康？

一天到晚吐个不停，吃不下怎么办？

肚子长出了妊娠纹，吃什么能消除？

双腿严重水肿，是不是要少喝水啊？

.....

都说怀孕要讲究吃，要好好吃。但是你真正知道，宝宝从一个苹果核长到一个小小人儿

其实，孕期营养不仅关系到胎宝宝的健康发育，也关系到准妈妈的健康美丽。比如，孕
前3个月到孕期3

个月，补充叶酸可以预防胎宝宝畸形；摄取适量的碘和不饱和脂肪酸，能促进胎宝宝智力发育；多吃含维生素C的蔬果，不仅能预防高血压，还能缓解妊娠纹.....

为了他的健康成长，你会以前所未有的精力去关注自己的饮食，哪些能吃，哪些要少吃，哪些就干脆不吃了。就这样，你就会从一个大大咧咧的女汉子，摇身变为嗅觉灵敏、母性大发的准妈妈了。

内容简介

从怀孕开始，胎宝宝每一阶段的健康发育，都需要从妈妈身体摄取营养素。书里详尽孕期40周各种关键营养素，真正让准妈妈长胎不长肉。

每周一种关键营养素，为胎宝宝发育和准妈妈分娩做准备。胎宝宝不同时期的身体发育，所需的营养素也不尽相同。书中详细剖析每周关键营养素对胎宝宝的作用，以及其最好的食物来源，摄取量的提供也按照不同阶段的发育进行摄取。到了孕晚期，推荐关键营养素为准妈妈顺利分娩做好充足的营养准备。

每周关键营养素指导本周饮食宜忌。从备孕期到怀孕，甚至到产后，吃什么，怎么吃，吃多少？看似简单，实则很有讲究。跟着营养需求吃，妈妈吃得对，宝宝更健康。

一周优生食谱推荐，具体指导每周饮食。营养专家根据胎宝宝每周所需营养，给出长胎不长肉的营养餐谱。营养胎教始终贯穿始终，提醒准妈妈必须注意的饮食事项。

作者简介

李宁

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

李宁医生在她近二十年的行医生涯中，为不同年龄段、不同时期的准妈妈进行孕期营养、产后饮食调养、新生儿喂养等的营养指导工作。她用专业知识和温暖爱心，帮助一位又一位女性完成准妈妈到新妈妈的完美蜕变。

作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目担任嘉宾，进行包括孕产营养在内的知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版《孕产妈妈营养大百科》《宝宝辅食早教养育全书》等孕产营养畅销书。

目录

Part1 孕前营养宜忌与食谱

备孕女性/30

备孕女性饮食原则/30

平衡膳食/30

不能忽略的早餐/30

午餐是“重头戏”/30

晚餐“七八分饱”/30

必备营养素：叶酸、碘、锌/31

提前3个月补叶酸/31

碘是智力营养素/31

每日补锌20毫克/31

身体和心理准备/32

提前6个月停药避孕药/32

提前了解孕期将经历的事/32

/30

平衡膳食/30

午餐是“重头戏”/30

/31

碘是智力营养素/31

/32

提前了解孕期将经历的事/32

不寄养的宠物需注意卫生/32

过度疲劳不利怀孕/33

不轻易给自己贴不孕标签/33

棒骨海带汤/34

芦笋蛤蜊饭/35

芥菜魔芋汤/35

/36

影响生育能力的食物/36

房事前不宜吃得太油腻/36

补叶酸提高精子质量/37

蛋白质是生成精子的重要营养成分/37

一定要戒烟戒酒/38

有节制地进行性生活/38

体检时别做胸透/38

主动关心照顾准妈妈/39

/40

胡萝卜牛肉丝/40

羊肉山药汤/41

/42

运动排毒/42

怀孕周营养宜忌与食谱

:/46

/46

/47

补叶酸吃什么食物/47

别同时服用叶酸和维生素C/47

/48

宜每天1根香蕉/48

宜吃些含碘食物/48

忌过量吃酸/49

忌多吃橘子/49

1/50

红枣鸡丝糯米饭/50

乌鸡滋补汤/51

2/52

:/52

营养胎教：孕育可爱生命的营养素/52

生命细胞的首要物质/53

/53

忌多吃热量高的零食/53

2/54

什锦西蓝花/54

鸭血豆腐汤/55

.....

/224

顺产后第1餐：花生红枣小米粥/224

排气之后以流食为主/225

剖宫产后第1餐：萝卜汤/225

新妈妈产后变化/226

胃肠：功能正在恢复/226

恶露：类似“月经”/226

/227

忌饮食多盐/227

忌马上进补人参/227

1/228

莼菜鲤鱼汤/228

干贝冬瓜汤/229

2/230

乳房：要常清洁/230

胃肠：不适应油腻汤水/230

恶露：明显减少/230

/231

忌过多食用燥热的补品、药膳/231

宜多吃谷物和豆类/231

2/232

猪蹄茭白汤/232

芋头排骨汤/233

.....

[显示全部信息](#)

媒体评论

孕吐、腰酸背痛、尿频、腿抽筋……书中的小妙招告诉你，这些孕期不适都能通过食物缓解。

——上海市红房子妇产科医院副研究员、硕士研究生导师 王凌

一周推荐食谱，准妈妈跟着吃，长胎不长肉。

——国家健康管理师、高级营养保健师 李红萍

孕期40周，每周1个关键营养素，依据胎儿发育重点来摄取。

——妈妈帮学堂

在线试读部分章节

孕1周 为宝宝降临做好准备

经过3~6个月的生理和心理调试，你是否已经做好了怀孕的准备呢？从这一周开始你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的妈妈，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

准妈妈：本周正处在月经期

首先，建议准妈妈先制订一个比较详细的怀孕计划，其中应该包括工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等。其次，准妈妈本周正处在月经期，你可以根据自己的月经周期推算排卵期。此外，准妈妈须继续加强营养，摄入高质量的蛋白类食品、含叶酸的水果和蔬菜，并确保正常的运动和休息。

饮食原则 食物选择多样化

胎宝宝：还没影儿的胎宝宝

医学上规定，以末次月经的第1天起计算预产期。所以，第1周的时候准妈妈正处于月经期，月经结束一周左右后身体才开始排卵。现在，胎宝宝连个影儿都还没有呢，还只能以精子和卵子的“前体”状态，分别存在于准爸爸准妈妈的体内。准爸爸准妈妈的健康可以成就“宝宝”健壮的体魄。

关键营养 叶酸，预防胎宝宝神经管畸形

妈妈宝宝营养情况自测

一般来说，在怀孕的前13周体重应该没什么变化，孕期增重总量不应超过15千克。如果准妈妈在孕前体重已经偏重，那么建议孕期的体重增加控制在7千克以内。如果超过这个标准，就需要采取相应的措施来控制体重。

孕期 体重增加量

前3个月 共增加1~2千克

4~6个月 每周增加0.35千克，约为4.2千克

7~10个月 每周增加0.5千克，约为8千克

经过~

6个月的生理和心理调试，你是否已经做好了怀孕的准备呢？从这一周开始你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的妈妈，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

首先，建议准妈妈先制订一个比较详细的怀孕计划，其中应该包括工作安排、医疗保健、营养饮食以及家庭财务计划等。其次，准妈妈本周正处在月经期，你可以根据自己的月经周期推算排卵期。此外，准妈妈须继续加强营养，摄入高质量的蛋白类食品、含叶酸的水果和蔬菜，并确保正常的运动和休息。

关键营养 叶酸，预防胎宝宝神经管畸形

一般来说，在怀孕的前
周体重应该没什么变化，孕期增重总量
不应超过
千克。如果准
妈妈在孕前体重已经偏重，
那么建议孕期的体重增加控制在
千克以内。如果超过这个标准，就需要采取相应的措施来控制体重。

前个月共增加~2千克

710个月每周增加千克，约为千克

体重体重总增加量

怀孕前体重稍轻者~18千克

平均增加体重~12.5千克

牛奶中含有一种能使人疲倦欲睡的生物色氨酸，它能使大脑思维活动暂时受到抑制，从而使人想睡眠，并且无任何副作用。牛奶可以缓慢地被血液吸收，其中的钙能够清除紧张情绪，因此牛奶对准妈妈的睡眠非常有益。

吃饭时的环境和心情对用餐质量和餐后营养的吸收都非常重要。吃饭时和三五好友一起，或置身于幽雅、温馨的就餐环境下，往往会食欲大增。因此，把自家的餐厅布置得清新美好，用餐时谈论开心的话题，都有助于准妈妈对营养的吸收。

不少准妈妈在孕早期嗜好酸味的食物，但一定要注意不宜多吃酸菜、泡菜类，以免摄入过量的钠盐影响健康。准妈妈可以改食无害的天然酸味食物，如番茄、草莓、葡萄等；也可以喝酸奶，或将酸奶和果汁、水果混合着吃。

在孕早期，准妈妈最好以清淡、易消化的食物为主，不宜偏食肉类。人体呈微碱状态是最适宜的，如果偏食肉类，会使体内环境趋向酸性，有可能导致胎宝宝大脑发育迟缓。准妈妈长期挑食、偏食，可造成营养不良，影响胎宝宝生长。所以，准妈妈除了食用肉类外，还应吃些新鲜蔬菜水果，让身体达到酸碱平衡。

橘子味香，汁甜，并且营养丰富。但现在对于准妈妈来说，橘子虽好却不能多吃。因为橘子性温味甘，补阳益气，过量食用容易引起燥热而使人上火，发生口腔炎、牙周炎、

咽喉炎等。而且，准妈妈一次或者多次食用大量橘子后，身体内的胡萝卜素会明显增多，肝脏来不及把胡萝卜素转化为维生素，会使皮肤内的胡萝卜素沉积，并伴有恶心等症状。准妈妈每天吃橘子不应超过个。

任何危害胎宝宝的食品，准妈妈都应尽量少吃或者不吃。在罐头的生产过程中，会加入食品添加剂，如甜味剂、香精等，这些人工合成的化学物质会对胚胎组织造成一定的损伤，容易导致畸形。即便是美味可口的罐头，准妈妈也要主动克制，尽量远离。另外，罐头食品在制作、运输、存放过程中，如果消毒不彻底或者密封不好，就会造成细菌污染。

本周，建议准妈妈吃的营养食材有菠菜、红枣。菠菜有“蔬菜之王”的美誉，含有叶酸、铁、镁、膳食纤维等营养成分，是孕期的保健食材；红枣有“小型维生素丸”之称，有滋补养胃、养血安神，增强体质的功效，是准妈妈不可缺少的食物。

菠菜含有丰富的铁、胡萝卜素和叶酸，能增强准妈妈的免疫力；瘦肉与菠菜搭配有助于改善准妈妈的缺铁性贫血。

将猪瘦肉洗净，剁成末；菠菜择洗干净，切段。

油锅烧热，将猪瘦肉末用小火翻炒，再加入菠菜段炒匀，放盐和白糖调味。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)