

<<孕期40周营养手册>>

图书基本信息

书名：<<孕期40周营养手册>>

13位ISBN编号：9787506487535

10位ISBN编号：7506487535

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：许鼓 等编著

页数：214

字数：212000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<孕期40周营养手册>>

前言

当您准备孕育新生命时，您可知道，宝宝的外貌、体形、智商除了和遗传有关之外，和妈妈在孕期的营养也是息息相关的哦！

孕妈妈如果能根据胎儿每个时期的发育情况，摄取适当的营养，就能给宝宝的成长“添砖加瓦”。

比方说，胎儿大脑发育的关键期——孕早期和孕晚期，如果孕妈妈能适当多摄入富含DHA、卵磷脂的食物，就能为宝宝的智力发育增加助力；在胎儿骨骼迅速发育的孕中期和孕晚期，孕妈妈多选择富含钙元素和维生素D的食物，可促进胎儿躯干、四肢的发育，为宝宝将来拥有强健的骨骼和高大结实的体格打下良好的基础。

并且，您还可以根据对宝宝的期望来选择相应的食物。

如果您想让您的宝宝皮肤白嫩细腻，不妨多摄入水果、坚果和牛奶；如果您想让宝宝智商更出众、眼睛明亮如水，那就适当地多吃些海鱼、海虾、核桃、芝麻等富含不饱和脂肪酸的食物；如果您想提供给宝宝足够的蛋白质同时又不想发胖，那就选择鸡肉、鱼类等高蛋白、低脂肪的食物吧…… 孕育新生命，真是“食”关重大。

只有均衡合理地饮食，才能为胎儿提供生长发育所需的全部营养，同时也才能为自己补充体力，继而从容地面对孕产期所出现的各种不适。

为了最大程度地满足孕妇和胎儿发育成长的营养需求，让每一位孕妈妈都能在孕期科学合理地安排自己的饮食，我们邀请孕产权威专家和营养学家精心编写了这本《孕期40周营养手册》。

本书全面系统地将整个孕期细分为孕前（3个月）、孕期（10个月）两大时期，并根据各个时期孕妈妈的身体状况和胎儿发育的特点，指导孕妈妈的饮食安排。

当中不仅指出了每一时期孕妈妈的饮食原则、饮食宜忌，更介绍了该时期需要补充的明星营养素，并针对每一时期孕妈妈可能会出现的不适或疾病，给出饮食调理方案。

同时，为了便于读者朋友们实际操作，我们在每一时期都附有精心挑选的食谱。

可以说，孕妈妈在饮食上所有的疑惑，在本书中都能找到答案。

接下来，就让我们一起走进孕期奇妙的饮食之旅吧！

愿您孕育的宝宝健康、聪明，愿即将或正在经历孕育过程的您健康、美丽！

<<孕期40周营养手册>>

内容概要

本书围绕孕妈妈及其家人最关注的“如何通过营养孕育最棒一胎”的问题，全面解析孕前3个月及孕期10月每个阶段孕妈妈重点饮食营养，并提供科学丰富的菜谱；更有20多种孕期明星营养素和30多种孕期常见不适食疗方供孕妈妈参考，让孕妈妈有选择地、有目的地饮食，轻松应对不适。全书图文并茂、版式精美，帮助孕妈妈科学饮食，孕育出最优质的宝宝，让整个孕期变得轻松愉快。

<<孕期40周营养手册>>

作者简介

曹伟：女，1986年毕业于河南医科大学，从事妇产科专业二十多年。
现为深圳市妇幼保健院产科主任医师。

<<孕期40周营养手册>>

书籍目录

第一章 孕前3个月：孕前营养积累，提升“孕”力

Three Months Before Pregnancy: The Accumulation of Nutrition

一、怀上最棒胎儿，要从孕前积累营养

Better Accumulation of Nutrition for Better Pregnancy

1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础

2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备

二、孕前体重调适，让你的孕期更顺利

Appropriate Weight Controlling

1.你的体重影响你的“孕”力

2.根据体重指数评估你的体重是否达标

3.根据体重来调整饮食结构

三、备孕女性孕前需要补充的营养素

Indispensable Supplement of Nutrition

1.测一测自己缺乏哪种营养素

2.备孕女性孕前必补营养素

四、备孕男性，一起为幸“孕”加油

Good Supplement of Nutrition for an Expectant Daddy

1.精子的强壮需要恰当的营养做助力

2.备孕男性最需要补充的营养素

五、孕前饮食指导

Diet Guide Before Pregnancy

1.多吃健康食品

2.孕前多吃黄色食物

3.停用避孕药后应补充钙及维生素

4.多吃排毒食物

5.备孕女性能吃的零食

6.多摄入助孕食物

7.外食工作餐也要吃出健康

8.自带午餐更健康

六、孕前饮食红灯：为幸“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1.忌：喝水太随意

2.忌：只吃素食

3.忌：做“肉食动物”

4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶

5.忌：不吃早餐

6.忌：过度进补

7.忌：食用不利怀孕的食物

8.忌：食用遭受污染的食物

七、孕前推荐食谱

Recommended Recipe

1.蜂蜜鲜萝卜水

2.香菇鸡肉粥

3.虾仁豆腐

<<孕期40周营养手册>>

4. 熘肝尖
5. 红烧带鱼
6. 菠菜蛋汤
7. 素炒三鲜
8. 甘薯糙米饭

第二章孕1月（1~4周）：生命的种子开始发芽

The First Month of Pregnancy: A New Life Begins

一、孕1月饮食指导

Diet Guide

1. 孕1月饮食原则048
2. 适合孕1月食用的食物
3. 多摄入助孕食物
4. 孕前饮食调节冲刺
5. 多吃鱼
6. 多喝牛奶
7. 适量吃豆类食品

二、孕1月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：滥补维生素
2. 忌：食用有损健康的蔬菜
3. 忌：偏食
4. 忌：饮含咖啡因的饮料
5. 忌：贪吃冷饮

三、孕1月明星营养素

Important Nutrition

1. 叶酸：预防畸形和缺陷儿
2. 蛋白质：人体组织的主要构成

四、孕1月特别关注

Special Focus

1. 腹痛、腹胀
2. 宫外孕

五、孕1月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 大枣山药粥
2. 橘肉圆子
3. 糖醋排骨
4. 板栗烧子鸡
5. 甜椒牛肉丝
6. 五彩蔬菜沙拉

第三章孕2月（5~8周）：疲惫与快乐交织的幸福时光

The Second Month of Pregnancy: Tired and Happy

一、孕2月饮食指导064Diet Guide

1. 巧妙饮食以应对早孕反应
2. 注意水、电解质平衡
3. 尽可能满足蛋白质的需求
4. 多补充维生素和矿物质
5. 不必勉强进食脂肪类食物

<<孕期40周营养手册>>

6.多摄入有助于保持好心情的食物

7.合理饮食，避免便秘或腹泻

二、孕2月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：过食不利安胎的食物

2.忌：晚餐多吃

3.忌：饮食饥饱不一

4.忌：完全吃素食

5.忌：吃油条

三、孕2月明星营养素

1.碳水化合物：热能供给站

2.维生素B1：消除疲劳、健康肠道

3.维生素B2：避免胎宝宝发育迟缓

四、孕2月特别关注

Special Focus

1.头晕

2.孕早期疲惫

3.先兆流产

五、孕2月推荐食谱

Recommended Recipe

1.莲子芋肉粥

2.燕麦南瓜粥

3.松仁核桃香粥

4.清炒菜花

5.香干芹菜

6.什锦糙米饭

第四章孕3月（9~12周）：害喜困扰的时光

The Third Month of Pregnancy: Morning Sickness

一、孕3月饮食指导

Diet Guide

1.确保矿物质、维生素的供给

2.注意补钙

3.多摄入有利胎儿大脑发育的食物

4.摄入足够的热能

5.吃酸有讲究

二、孕3月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1.忌：营养不良

2.忌：过度摄入鱼肝油和含钙食品

3.忌：过分依赖方便面、罐头等方便食品

4.忌：食用易过敏食物

5.忌：食用霉变食物

三、孕3月明星营养素

Important Nutrition

1.维生素B6：有效缓解孕吐

2.钙：坚固胎宝宝的骨骼和牙齿

3.碘：胎宝宝发育的动力

<<孕期40周营养手册>>

四、孕3月特别关注

Special Focus

1. 妊娠剧吐
2. 尿频
3. 妊娠牙龈炎
4. 便秘

五、孕3月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 大蒜海参粥
2. 甘蓝沙拉
3. 糖醋白菜
4. 鱼香肉丝
5. 砂仁鲫鱼
6. 盐水虾
7. 萝卜炖羊肉
8. 蒜蓉茄子

第五章孕4月（13~16周）：腹部悄悄鼓起来了

The Fourth Month of Pregnancy: Belly Puffing Out

一、孕4月饮食指导

Diet Guide

1. 早晚进食均衡
2. 增加主食的摄入量
3. 多摄入优质蛋白质
4. 合理补充矿物质
5. 常吃苹果
6. 选择适合自己的孕妇奶粉

二、孕4月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：大量食用高脂肪食物
2. 忌：滥用滋补药品

三、孕4月明星营养素

Important Nutrition

1. 铁：人体的造血材料
2. 膳食纤维：肠胃的清道夫

四、孕4月特别关注

Special Focus

1. 口腔不适
2. 心情烦躁

五、孕4月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 牛肉炒菠菜
2. 芝麻圆白菜
3. 红白豆腐
4. 清蒸鱼
5. 地三鲜
6. 虾皮烧冬瓜
7. 百合莲肉炖蛋

<<孕期40周营养手册>>

8. 韭菜拌核桃

第六章孕5月（17~20周）：来自胎动的感动

The Fifth Month of Pregnancy: Touched by Fetal Movement

一、孕5月饮食指导

Diet Guide

1. 孕5月饮食原则118

2. 平衡饮食，预防肥胖

3. 食用“完整食品”

4. 坚持“四少”原则

5. 根据个人口味采取相应的替代方案

二、孕5月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：喝长时间熬煮的骨头汤

2. 忌：营养过剩

三、孕5月明星营养素

Important Nutrition

1. 维生素C：有效提高免疫力

2. 牛磺酸：胎宝宝眼部健康的守护者

四、孕5月特别关注

Special Focus

1. 妊娠斑

2. 腿部抽筋

3. 羊水异常

五、孕5月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 水果沙拉

2. 牛奶燕麦粥

3. 毛豆炒虾仁

4. 莲子百合煨瘦肉

5. 黄豆芽拌海带

6. 虾皮烧西兰花

7. 彩椒炒腐竹

8. 山药蛋黄羹

第七章孕6月（21~24周）：孕味十足

The Sixth Month of Pregnancy: A Proud Pregnant Mommy

一、孕6月饮食指导

Diet Guide

1. 孕6月饮食原则

2. 适当增加奶类食品的摄入量

3. 适当摄取胆碱含量高的食物

4. 热量摄取因人而异

二、孕6月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：用饮料代替白开水

2. 忌：吃东西时狼吞虎咽

3. 忌：长期摄取高糖饮食

4. 忌：大量吃盐

<<孕期40周营养手册>>

三、孕6月明星营养素

Important Nutrition

1. 维生素B12：具有造血功能的维生素
2. 维生素D：促进骨骼生长

四、孕6月特别关注

Special Focus

1. 孕期胀气
2. 妊娠纹
3. 妊娠期糖尿病
4. 妊娠期高血压综合征

五、孕6月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 胡萝卜苹果奶汁
2. 鸡丝粥
3. 豆苗蘑菇汤
4. 番茄炖牛肉
5. 胡萝卜炒猪肝
6. 田园小炒
7. 凉拌双耳
8. 蜜枣桂圆茶

第八章孕7月（25~28周）：日渐蹒跚也幸福

The Seventh Month of Pregnancy: Tramping but Happier

一、孕7月饮食指导

Diet Guide

1. 孕7月饮食原则
2. 饮食宜粗细搭配
3. 调理饮食，控制体重
4. 挑选适当的食用油

二、孕7月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

1. 忌：空腹、饭后即吃水果
2. 忌：多服温热补品

三、孕7月明星营养素

Important Nutrition

1. DHA：促进脑部发育的“脑黄金”
2. 卵磷脂：保护脑细胞正常发育

四、孕7月特别关注

Special Focus

1. 孕期痔疮
2. 胎位异常

五、孕7月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 胡萝卜姜丝熘白菜
2. 青椒炒腰花
3. 豆芽平菇汤
4. 丝瓜鲜菇鸡丝面
5. 腰果炒鸡丁

<<孕期40周营养手册>>

- 6.奶汤鲫鱼
- 7.苦瓜鸡柳
- 8.冬瓜丸子汤

第九章孕8月（29~32周）：开始营养冲刺了

The Eighth Month of Pregnancy: Nutrition Sprinting

一、孕8月饮食指导

Diet Guide

- 1.饮食要结合孕晚期胎儿发育特点
- 2.饭后可适当嗑瓜子
- 3.可适当喝点淡绿茶

二、孕8月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

- 1.忌：过度进补
- 2.忌：贪食荔枝

三、孕8月明星营养素

Important Nutrition

1. -亚麻酸：促进宝宝大脑发育
- 2.维生素E：血管清道夫

四、孕8月特别关注

Special Focus

- 1.心悸、呼吸困难
- 2.下肢静脉曲张
- 3.胃部烧灼感
- 4.早产

五、孕8月推荐食谱

Recommended Recipe

- 1.蜜汁南瓜
- 2.海参豆腐汤
- 3.排骨冬瓜汤
- 4.清炒莴笋丝
- 5.芹菜鱿鱼卷
- 6.玉米紫米饭
- 7.胡萝卜爆鸭丝
- 8.银耳核桃糖水

第十章孕9月（33~36周）：胜利前的艰苦奋斗

The Ninth Month of Pregnancy: The Baby 's Coming

一、孕9月饮食指导

Diet Guide

- 1.孕9月饮食原则
- 2.多喝酸牛奶
- 3.吃一些清火食物
- 4.根据体重科学控制食量
- 5.吃一些有益胎宝宝的健康零食

二、孕9月饮食红灯：为好“孕”扫除营养障碍

Diet Taboo

- 1.忌：大量吃夜宵
- 2.忌：盲目减肥

<<孕期40周营养手册>>

三、孕9月明星营养素

Important Nutrition

1. 维生素K：预防产后大出血
2. 维生素A：视力的保护神

四、孕9月特别关注

Special Focus

1. 妊娠性瘙痒
2. 孕期小便失禁
3. 妊娠水肿

五、孕9月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 黑木耳红枣粥
2. 胡萝卜牛肉丝
3. 凉拌苦瓜
4. 红枣黑豆炖鲤鱼
5. 枸杞花生烧豆腐
6. 炒黑木耳圆白菜
7. 麻酱莴笋
8. 牛奶大米饭

第十一章孕10月（37~40周）：迎接胜利的到来

The Tenth Month of Pregnancy: Look! So Lovely a Baby

一、孕10月饮食指导

Diet Guide

1. 孕10月饮食原则
2. 吃有益宝宝视力的食物
3. 饮食要为临产做好准备
4. 补充镁元素
5. 适当多吃鲤鱼和鲫鱼
6. 根据分娩方式安排饮食
7. 根据产程安排饮食

二、孕10月明星营养素

Important Nutrition

1. 锌：帮助孕妈妈顺利分娩
2. β-胡萝卜素：天然抗氧化剂
3. 硒：天然解毒剂

三、孕10月特别关注

Special Focus

1. 临产恐惧
2. 过期妊娠

四、孕10月推荐食谱

Recommended Recipe

1. 紫苋菜粥
2. 绿豆薏米粥
3. 双耳牡蛎汤
4. 莲藕排骨汤
5. 羊肉炖红枣
6. 麻油青虾

<<孕期40周营养手册>>

- 7.小鸡炖蘑菇
- 8.豆焖鸡翅
- 9.牛肉卤面

章节摘录

版权页：插图：因此，为了宝宝的顺利诞生，建议备孕女性在孕前3~6个月就停止吃辛辣食物，多吃一些清淡有营养的食物，为优生优育打下良好基础。

高盐食物 研究显示，食盐摄入量越多，原发性高血压的发病率也越高。

备孕女性孕前若摄入过多盐分，则易引发妊娠高血压综合征，导致在孕期出现头晕、眼花、胸闷等症状，严重的话还会发生子痫而危害母婴健康。

建议喜欢吃高盐食物的备孕女性在孕前就开始少吃此类食物。

高糖食物 怀孕前，备孕夫妻双方，尤其是备孕女性如果经常食用高糖食物，会引起糖代谢紊乱，严重者还会成为潜在的糖尿病患者。

孕期糖尿病不仅会危及孕妈妈本人的身体健康。

还会危及胎宝宝的健康发育和成长，严重的话，甚至会出现早产、流产或死胎等。

在宝宝出生后，这种危害依然存在，妈妈会成为典型的糖尿病患者，而宝宝则有可能是大脑发育障碍患儿或是巨大儿，这对宝宝和妈妈来说都是一生的伤害。

因此，为了宝宝的健康，建议那些喜欢吃甜食的女性在孕前暂且放弃自己的这一喜好，远离高糖食物，如葡萄糖、淀粉、巧克力、甜奶油等。

腌制类食品 咸肉、火腿、香肠、腌鱼、咸菜以及各种熏烤食品很是诱人，但这类食品在制作过程中会产生强烈的致癌物质——苯并芘，这种物质进入胃以后，在酸性环境中会进一步形成亚硝胺，这两种物质都会使精子和卵子中的遗传物质DNA发生畸变，导致形成的受精卵畸形。

因此，准备要宝宝的备孕夫妻应尽量少吃或不吃腌制类食品。

生吃水产品 备孕夫妻应避免吃生鱼片、生蚝等水产品，因为这些水产品中的细菌和有害微生物会导致流产或死胎，而微生物在人体内存活的时间很长。

因此，备孕夫妻在孕前半年就应停止生吃水产品。

油炸食物 油炸食物色泽金黄，香脆可口，十分美味，很多备孕女性都喜欢吃。

在这里，要提醒备孕女性，为了优生优育，一定要拒绝油炸食物。

大部分油炸食物都经过高温油炸加工而成，食用油在高温下会产生有毒物质。

备孕女性如果经常食用的话，会对自身以及未来的宝宝造成不良影响，严重的话还会导致胎宝宝畸形。

另外，经过高温油炸的食物，其维生素都已经被破坏，营养价值大打折扣。

因此，备孕女性在孕前还是放弃这些“看上去很美”的油炸食物吧！

<<孕期40周营养手册>>

编辑推荐

《孕期40周营养手册》图文并茂、版式精美，帮助孕妈妈科学饮食，孕育出最优质的宝宝，让整个孕期变得轻松愉快。

<<孕期40周营养手册>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>