

<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

图书基本信息

书名：<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

13位ISBN编号：9787512703681

10位ISBN编号：7512703686

出版时间：2012-3

出版时间：中国妇女

作者：吴庆庆 编

页数：255

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>

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

### 前言

人人都希望能拥有一个聪明漂亮、健康活泼的宝宝。

因此，只要一发现怀孕，绝大多数孕妈妈都会大补特补各种营养品，唯恐亏待了肚子里的小宝宝。

但是孕期到底应该补什么、何时补、补多少，很多准妈妈都没有科学的补充方案。

孕期40周，胎儿的生长发育确实有不同阶段，但只要按照怀孕40周每周的特点，全面摄取营养，就能满足胎儿成长的需要。

那么怀孕40周，到底每周应该补什么、补多少呢？

本书将告诉你答案！

本书是以怀孕40周为结构进行编排的，详细而具体地列出了孕妈妈每周所需的重点营养素、营养饮食方案、营养美味食物、营养食谱、饮食注意事项和禁忌等方面，其中涉及的食谱包含主食、菜肴、汤、粥、果汁等不同类型，能让孕妈妈吃到既丰富，又营养的食物。

本书所列的食物和食谱都是生活中常见的，并且每个食谱都有详细的做法步骤，相信孕妈妈在开心享受美食的同时，还能缓解孕吐，缓解疲劳，远离妊娠期高血压综合征，吃出更聪明更健康的宝宝。

妈妈营养好，宝宝才聪明。

愿每一位孕妈妈在此书的帮助下，都能孕育出更健康、更聪明的宝宝！

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

### 内容概要

这是一本适合中国孕产妇的营养保健书，本书以科学实用的视角为孕妈咪提供了系统而全面的营养指导，让每一位孕妈咪都能够获知最新的孕产期营养知识，都能吃到营养美味的优质饮食。

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

### 作者简介

吴庆庆 主编任医师，1986年毕业于首都医科大学，长期从事妇产临床专业，现任首都医科大学附属复兴医院产科副主任。

擅长围产期保健、孕产妇系统管理及高危妊娠的诊治，在产科危重病的诊断、治疗、抢救方面有着丰富的临床经验。

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

### 书籍目录

#### 第1周

- 储备营养，不挑食
- 本周重点营养素
- 本周营养饮食方案
- 孕前3个月开始进行营养储备
- 孕前3个月开始服用叶酸增补剂
- 怀孕初期对身体有益的饮食
- 哪些食物可以提高受孕概率
- 本周营养食谱

#### 第2周

- 叶酸不能少
- 本周重点营养素
- 本周营养饮食方案
- 避免维生素A的过度摄取
- 孕妈妈要远离的饮食
- 莴笋是叶酸的最好来源
- 叶酸补充有讲究
- 本周营养食谱

#### 第3周

- 食补也能防辐射
- 本周重点营养素
- 本周营养饮食方案
- 能量食品大聚会
- 有助于胎儿中枢神经系统发育的营养元素
- 4类食物帮助孕妈妈防辐射
- 本周营养食谱

#### 第4周

- 合理调胃，增加食欲
- 本周重点营养素
- 本周营养饮食方案
- 有助于胎儿体格发育的营养元素
- 孕妈妈如何调胃才安全
- 孕妈妈不宜过量吃水果
- 孕妈妈为什么不宜吃火锅
- 本周营养食谱

#### 第5周

- 补充有助于胎儿视觉器官发育的食物
- 本周重点营养素
- 本周营养饮食方案
- 怀孕第5周孕妈妈应适当多吃的食物
- 孕妈妈早餐不可缺少谷物
- 有助于胎儿视觉器官发育的营养元素
- 孕妈妈感冒怎么办
- 孕妈妈一定要吃早餐
- 本周营养食谱

<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

第6周

多吃缓解孕吐的食物  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
怀孕第6周孕妈妈不能吃的食物  
孕妈妈莫忘多呼吸新鲜空气  
维生素A对胚胎心脏发育影响大  
可以缓解孕吐反应的食物有哪些  
本周营养食谱

第7周

葡萄、柿子宜少吃  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
苹果是孕妈妈最好的补锌水果  
孕妈妈不宜多吃的水果  
孕妈妈喝水有什么禁忌  
本周营养食谱

第8周

孕妈妈可以吃点酸性食物  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
保证胎儿大脑发育的充足营养  
孕妈妈要科学吃酸  
食欲不振的孕妈妈吃什么  
这些食物别贪嘴  
本周营养食谱

第9周

吃零食有原则  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
孕9周孕妈妈饮食原则  
怀孕后还能吃零食吗  
本周营养食谱

第10周

少吃过成或腌渍食物  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
孕10周，能吃杜果吗  
避免摄入影响胎儿发育的食品  
孕妈妈不要吃成鸭蛋  
本周营养食谱

第11周

营养要均衡，避免过量  
本周重点营养素  
本周营养饮食方案  
孕妈妈所需维生素的来源  
孕妈妈营养过犹不及

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

补充营养，不要误入歧途

服用维生素并非多多益善

本周营养食谱

### 第12周

补充一点含镁的食物

本周重点营养素

本周营养饮食方案

水果和蔬菜是最好的维生素制剂

孕妈妈勿把榴莲当补品

豆类和豆制品利于胎儿发育

孕妈妈吃过量水果容易难产

本周营养食谱

### 第13周

多给胎儿补补脑

本周重点营养素

本周营养饮食方案

妊娠13~28周，补充营养的最佳时期

多吃能增加胎儿脑细胞数量的食物

补充Q-3：能让宝宝聪明的最直接营养

本周营养食谱

### 第14周

补碘、补铁是重点

本周重点营养素

本周营养饮食方案

最重要的营养任务：补碘

孕期第14周补铁方案

孕妈妈身边的补血食物

怀孕14周孕妈妈要怎么吃

本周营养食谱

### 第15周

不要贪食冷饮

本周重点营养素

本周营养饮食方案

蛋黄可助孕妈妈“好孕”

孕期饮食黄金四准则

孕妈妈不宜吃冰激凌

孕妇奶粉有什么作用

本周营养食谱

### 第16周

补充含钙、含磷食物

本周重点营养素

本周营养饮食方案

缓解胃胀气可吃以下食物

孕妈妈缺钙对宝宝的危害

本周营养食谱

### 第17周

继续补钙，少吃高热量甜食

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

本周重点营养素

本周营养饮食方案

怀孕17周饮食讲究

孕期喝牛奶好处多

孕妈妈不宜多吃月饼

本周营养食谱

### 第18周

营养宜均衡，适当多摄入蛋白质

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈要多摄入蛋白质

孕妈妈忌食用过敏食物

怀孕18周如何平衡饮食

孕妈妈外出饮食的原则

本周营养食谱

### 第19周

合理安排一日三餐

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈一日三餐如何吃

孕妈妈这样吃豆腐最健康

本周营养食谱

### 第20周

吃对水果能治病

本周重点营养素

本周营养饮食方案

怀孕20周孕妈妈膳食要求

猕猴桃对孕妈妈有特殊保健功效

水果作用大揭秘

本周营养食谱

### 第21周

控制饮食，降低血糖

本周重点营养素

本周营养饮食方案

妊娠期为什么会发生急性胰腺炎

降低血糖的饮食方法

敲响孕妈妈营养不良的警钟

干果：孕期必不可少的食物

维生素B12对孕妈妈的作用

本周营养食谱

### 第22周

孕期注意牙齿保健

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈夏日如何通过食物防晒

维生素可以防治牙龈出血

警惕缺铁性贫血



## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

维生素K与新生儿颅内出血

喝石榴汁防胎儿脑受损

孕妈妈要注意嘴唇的卫生

本周营养食谱

### 第23周

孕期巧喝水

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈也是“水做的女人”

喝的水多对肾脏有影响吗

孕妈妈饮食的营养要求

冰冻食品也可能含有病菌

本周营养食谱

### 第24周

多吃润肠食物防便秘

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈饮食不宜饥饱不一

孕妈妈饮食强调定时定量

牙齿发育所必需的营养物质

采取哪些措施应对孕妈妈便秘

孕妈妈冬季如何护肤

本周营养食谱

### 第25周

孕期饮食疗法

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈不宜多服温热补品

孕妈妈吃番茄应注意什么

黄鳝可防治妊娠高血压及糖尿病

怀孕25周关注孕期下肢水肿

孕期水肿的饮食要点

本周营养食谱

### 第26周

防止肥胖的饮食安排

本周重点营养素

本周营养饮食方案

上班的孕妈妈，应如何保健

怀孕26周最重要的营养任务是什么

最重要的营养元素：食物纤维

肥胖孕妈妈的饮食安排

本周营养食谱

### 第27周

消化不良的饮食疗法

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈应适当吃些粗粮

<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

慎选功能性饮料

孕妈妈消化不良怎么办

夏季孕妈妈如何饮食避暑

孕妈妈怎样吃出漂亮聪明宝宝

本周营养食谱

第28周

防治孕期贫血

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕期孕妈妈的食疗

防治孕期贫血五大对策

孕期妊娠心烦怎么办

哪些食物富含DHA

健康零食：用电脑孕妈妈的必需品

本周营养食谱

第29周

多吃健脑食品

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕期要多吃健脑食品

孕妈妈究竟应该怎么补铁

孕期巧补钙，生个壮宝宝

孕妈妈吃什么能够减轻水肿

本周营养食谱

第30周

食用药膳须谨慎

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈不宜乱用药膳

补钙的食物有哪些

鱼肝油多服无益

本周营养食谱

第31周

多吃帮助睡眠的食物

本周重点营养素

本周营养饮食方案

注意荤素搭配

良好饮食方式促进孕妈妈睡眠

孕晚期哪些营养素更受青睐

本周营养食谱

第32周

应对孕晚期不适

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈宜适量食用蜂蜜

孕妈妈可以喝优酪乳吗

孕妈妈怎么吃薯类食物

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

孕妈妈如何应对孕晚期不适

本周营养食谱

第33周

多吃西蓝花，少吃土豆

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈应多吃西蓝花

孕8月补维生素吃鱼肉馄饨

孕妈妈要少吃土豆

本周营养食谱

第34周

不用季节，因时择食

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈要“因时择食”

孕妈妈如何吃得营养，又不发胖

防治便秘食物有哪些

孕晚期补气养血应吃什么

本周营养食谱

第35周

孕晚期的特殊饮食

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕晚期的饮食需求

孕妈妈如何吃才能生出健康宝宝

孕晚期便秘食疗三部曲

本周营养食谱

第36周

饮食一样能祛斑

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕妈妈感冒的食疗方

如何饮食祛除孕期黄褐斑

本周营养食谱

第37周

有助顺产的饮食

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕期容易忽视的养分

孕妈妈一定要喝孕妇奶粉

补锌有助于顺产

孕晚期如何饮食以减少分娩痛苦

本周营养食谱

第38周

多吃增加产力的食物

本周重点营养素

本周营养饮食方案

<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

孕晚期孕妈妈的营养需求

哪些食疗方法有利于降低妊娠期高血压的危害

产前孕妈妈增加产力的食谱

本周营养食谱

第39周

吃饱吃好，储备体能

本周重点营养素

本周营养饮食方案

孕晚期补蛋白质，产后奶水多

素食的孕妈妈必须吃肉吗

孕晚期饮食注意事项

本周营养食谱

第40周

分娩前的助产食谱

本周重点营养素

本周营养饮食方案

产前吃巧克力好

间歇进食补充体力

产前吃花胶产后恢复快

合理营养为胎儿和分娩做最后准备

孕妈妈产前应多吃助产食品

临产前的饮食原则

本周营养食谱

## &lt;&lt;给孕妈咪的第一本营养美食书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：孕妈妈妊娠期需要各种营养素，因此多吃些营养丰富的鱼、肉、蛋等，对于孕妈妈和胎儿是十分必要的，同时不可忽略那些平时不为人注意而营养价值高，尤其对孕妈妈和胎儿有特别益处的食品。

这里介绍几种供孕妈妈参考。

水果胎儿在发育过程中，需要维生素参与细胞的合成。

虽然蛋类、乳类、豆类、蔬菜中维生素的含量也不少，但都易溶于水，往往在烹调过程中大量流失掉。

而水果可以洗净生吃，这样就避免了加热过程中维生素的损失。

所以孕妈妈适当吃些水果，特别是新鲜水果，对补充自身和胎儿对维生素的需求是非常有利的。

豆类 这里所说的豆类主要是指大豆和大豆制品。

大豆的营养价值很高，并具有健脑作用。

大豆制品营养也很丰富，且易消化吸收。

孕妈妈适当多吃些大豆制品，可补充多种人体必需的营养素，对己对胎儿都有益。

小米 中医学认为，小米有滋养肾气、健脾胃、治虚热等作用。

小米可用来蒸饭、煎小米饼、做小米面窝窝头、煮小米粥等。

小米是适宜孕妈妈常吃的营养价值较高的食品。

玉米 玉米中的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质含量都比较丰富。

黄玉米中含有维生素A，对人的智力、视力都有好处，玉米脂肪中的维生素含量较多，可防止细胞氧化、衰老，从而有益于胎儿智力的发育。

玉米中粗纤维含量较多，有利于消除便秘，利于肠的健康，也间接有利于胎儿智力的开发。

海鱼 海鱼营养丰富，含有易被人体吸收的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对大脑的生长、发育、健康和防治神经衰弱症都有极高的效用，是孕妈妈应当经常食用的美味佳肴。

花生 花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为“长生果”“植物肉”“绿色牛乳”。

中医学认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。

吃花生不要去掉红色仁皮，红皮是利血物质。

芝麻 芝麻含有丰富的钙、磷、铁，同时含有19.7%的优质蛋白和近10种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分。

中医学认为，芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，孕妈妈适当多吃芝麻对胎儿和自身都有益。

鹌鹑肉 医学界认为，鹌鹑肉对营养不良、体虚乏力、贫血头晕者适用，故也适合孕产妇食用。

鹌鹑肉富含的卵磷脂、脑磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质，对胎儿有健脑的功效。

核桃 核桃含有丰富的不饱和脂肪酸，丰富的蛋白质，较多的磷、钙和各类维生素，还含有碳水化合物、铁、镁、硒等。

中医学认为，核桃有补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便、润燥化痰等作用，孕妈妈常吃核桃可防病健身，有利于胎儿健脑。

黑木耳 黑木耳营养丰富，具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等功效，是滋补大脑和强身的佳品。

黑木耳炖红枣具有止血、养血的功效，是孕产妇的补养品。

孕妈妈早餐不可缺少谷物谷类食物是各种米、面等食品的总称，历来是人们餐桌上必不可少的食物。

但由于近些年来人民生活水平提高，生活节奏加快以及营养知识欠缺，很多家庭的早餐只喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，早餐中不再有谷类食物，这种食谱是不利于健康的。

谷类的主要成分是淀粉，营养成分是碳水化合物即糖类，糖类是最经济、产热最快的热能来源，它在体内分解快、耗氧少，最易消化吸收，为人体各种生理活动提供60%~70%的能量，大脑组织耗热的主要来源是糖。

此外，碳水化合物能增加蛋白质在体内的合成；调节脂肪代谢；糖在肝脏中转化为糖原，能增强肝细

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒作用，有利于保护肝脏。

如果食物中缺乏谷类、糖类，容易导致疲劳、头晕、体重减轻。

同时，如果仅进食牛奶、鸡蛋这种高脂肪高蛋白质食物，会加重孕妈妈肝、肾的负担。

谷类是膳食中B族维生素的重要来源，这些成分中的泛酸尼克酸、硫胺素及少量的核黄素等，是胎儿神经系统发育所必需的。

谷类食物也含有一定的植物固醇和卵磷脂，可促进胎儿神经发育。

B族维生素对孕期反应如妊娠剧吐，具有很好的缓解作用，能够促进消化液的分泌，增进食欲。

如果早餐无谷类食品，孕妈妈将要靠脂肪或蛋白质提供热能。

脂肪虽能产热，但其代谢产物对人体是有害的，因此，为了增进健康和舒适的感觉，孕妈妈早餐应有一定量的谷类食品。

有助于胎儿视觉器官发育的营养元素怀孕第5周左右，胎儿的眼睛初具雏形；虽然在26周前，他的眼皮一直紧闭，不过胎儿却能够隔着妈妈的肚子感觉到外界的光亮，一旦感受到光线照射，胎儿的心跳就会加速；第26周左右，胎儿第一次睁开眼睛，代表着开始接受外界的光刺激；到第28周左右，胎儿的视网膜发育基本完成；第32周左右视觉形成。

有助于胎儿视觉器官发育的营养元素包括：DHADHA对胎儿视网膜的形成有着重要作用。

在鱼类和贝类中DHA含量较高。

维生素A和天然胡萝卜素维生素A对视觉器官的发育有非常重要的作用，但摄入过量却有导致胎儿畸形的危险。

而天然胡萝卜素是维生素A的前体，可经人体适量转化为维生素A，没有过量和致畸的危险。

含维生素A的食物有乳制品、蛋类、动物肝脏等。

含天然胡萝卜素多的食物有深绿色蔬菜、红色和黄色水果、根茎类蔬菜等。

## <<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

### 编辑推荐

《给孕妈咪的第一本营养美食书》编辑推荐：孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。

孕妈咪除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。

所以对孕妈咪的饮食就提出了更高的要求，我们必须重视。

《给孕妈咪的第一本营养美食书》最适合中国妈咪的营养圣典，保证孕妈咪吃得营养，吃得科学，吃得美味，是孕育健康宝宝的根本，营养佳肴，美味可口，科学指导，健康保证，简易实用。

《给孕妈咪的第一本营养美食书》是一本适合中国孕产妇的营养保健书，以科学实用的视角为孕妈咪提供了系统而全面的营养指导。

让每一位孕妈咪都能获知最新的孕产期营养知识，都能吃到营养美味的优质美食。

<<给孕妈咪的第一本营养美食书>>

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>