

<<怀孕了这样吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了这样吃>>

13位ISBN编号：9787534591716

10位ISBN编号：7534591716

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科技

作者：汉竹

页数：159

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>

## <<怀孕了这样吃>>

### 前言

一个人的饮食，两个人的营养 怀孕以后，每天所吃的食物除了维持自身的机体代谢和消耗所需要的营养物质外，还要供给胎宝宝生长发育所需的养分。

因此，孕妈妈营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎宝宝的生长和发育。

每一个孕妈妈都清楚地知道，孕期这一段成长对宝宝有多么重要，宝宝正常地发育、健康地成长与孕妈妈精心而规律的饮食密切相关。

也正是因为如此，我们希望每一个孕妈妈从计划怀孕那一刻起，就开始为成为合格的称职的妈妈而努力，让宝宝迈出的第一步就有妈妈的努力耕耘。

怀孕后，周围所有的人都会告诉你，营养最重要，现在是“一人吃，两人补”的时候，那到底该吃什么，该怎样吃，是孕妈妈面临的最实际的问题。

本书就是从准备怀孕前的身体调养、怀胎十月、分娩当天到月子里吃什么，怎么吃，进行详细的解读，希望以此给孕妈妈一些指导和参考。

## <<怀孕了这样吃>>

### 内容概要

本书围绕孕妈妈及其家人最关注的“孕期吃什么怎么吃”的问题，全面解析孕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14种孕期常见不适食疗方供孕妈妈参考，让孕妈妈轻松应对不适，使全书变得更有可读性，也更易操作，帮助孕产妈妈健康地孕育自己的宝宝。

## <<怀孕了这样吃>>

### 作者简介

李宁，全国妇联“心系好儿童”项目专家，北京协和医院营养科主管营养师。从事营养工作20余年，在孕产妇、婴幼儿饮食指导及治疗方面经验丰富，在营养治疗、营养咨询领域有着深刻独到的理解和建树。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，进行营养知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，在国内核心期刊上发表过多篇专业文章，并在《健康报》、《保健时报》等报刊上发表科普短文。承担协和医科大学及首都医科大学的营养教学工作，为培养新一代营养师做出了不懈努力。

## &lt;&lt;怀孕了这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

- 扉页 (1p, 1)
- 适合孕妈妈的10种明星食材 (2-11)
- 前言 (2P, 12-13)
- 目录 (6p, 14-19)
- 孕前营养储备, 怀上最棒的一胎 (2P, 20-21)
- 备孕妈妈必需的营养素 (1P, 22) 原书4-11
- 叶酸——预防畸形和缺陷儿 原书24
- 蛋白质——生命的基础
- 脂肪——生命的马达 (1P, 23)
- 碳水化合物——能量供应源 (1P, 24)
- 水——生命的运河 (1P, 25)
- 维生素——不可或缺 (2P, 26-17)
- 矿物质——对抗有害物质 (1P, 28)
- 警惕反营养物质 (1P, 29)
- 备孕妈妈的营养准备 (1P, 30) 原书20-27
- 备孕妈妈怎么吃
- 备孕妈妈少吃甜食 (1P, 31)
- 备孕妈妈要远离咖啡
- 警惕各种调味剂 (1P, 32)
- 备孕妈妈的重点营养摄取 (1P, 33)
- 备孕妈妈优生食谱推荐 (2P, 34-35)
- 棒骨海带汤
- 炖酥鱼海带
- 鲜百合煎酿绿豆
- 牛奶洋葱汤
- 牛奶土豆蛤蜊汤
- 牛奶山药燕麦粥
- 芹菜拌腐竹
- 玻璃芹菜
- 芹菜香干
- 西芹炒腊肉
- 芹菜叶炒豆腐
- 芹菜花生
- 备孕爸爸的营养准备 (1P, 36) 原书16-19
- 身体上的准备
- 养精蓄锐吃什么
- 备孕爸爸优生食谱推荐 (3P, 37-39)
- 银耳鹌鹑蛋
- 银耳莲子羹
- 银耳香菇汤
- 炆炒胡萝卜丝
- 胡萝卜炖牛肉
- 腐竹烧胡萝卜
- 清蒸牡蛎
- 牡蛎粥

<<怀孕了这样吃>>

糯米香菇饭

粽香糯米骨

专题页：胎宝宝喜欢孕妈妈这样吃（2P，40-41）原书31、44

均衡饮食

规律饮食

饮食禁忌

保证营养的摄入

避免反营养物质

孕1月（0~4周）（2P，42-43）原书30-38，删31

胎宝宝从无到有

孕妈妈要知道的怀孕信号

本月孕妈妈的重点营养摄取（2P，44-45）

维生素B6

维生素B12

叶酸

磷脂

本月一日食谱参考（4P，46-49）

本月营养食谱推荐

熘肝尖

丝瓜虾皮猪肝汤

菠菜炒鸡蛋

海米菠菜粥

姜汁菠菜

芦笋蛤蜊饭

清炒芦笋

西蓝花烧双菇

兰花虾球

丝瓜金针菇

丝瓜炒鸡蛋

丝瓜饼

蒜茸丝瓜

孕2月（5~8周）（2P，50-51）原书42-51，删43-45

胎宝宝着床啦

孕妈妈出现妊娠反应

本月孕妈妈的重点营养摄取（2P，52-53）

蛋白质

碳水化合物和脂肪

水和矿物质

依然不能怠慢的叶酸

特别一提的锌

本月一日食谱参考（4P，54-57）

本月营养食谱推荐

燕麦南瓜粥

水果麦片粥

牛奶麦片

新疆手抓羊肉饭

胡萝卜炖羊肉

<<怀孕了这样吃>>

山药羊肉汤  
牛蒡炒肉丝  
牛蒡排骨汤  
凉拌牛蒡  
蜜汁牛蒡

孕3月（9~12周）（2P，58-59）原书56、58-64

胎宝宝长五官了  
孕妈妈的体重没有增加太多  
本月孕妈妈的重点营养摄取（1P，60）  
叶酸、维生素B6、维生素B12  
锌、Omega-3脂肪酸的缺乏可导致抑郁  
钙和维生素D  
骨钙和血钙的争夺  
钙的吸收  
本月一日食谱参考（3P，61-63）  
本月营养食谱推荐  
奶酪烤鸡翅  
奶酪三明治  
欧式蛋饼  
孜然鱿鱼  
青椒炒鱿鱼丝  
爆鱿鱼卷  
白萝卜炖羊肉  
萝卜丝鲫鱼汤

孕4月（13~16周）（2P，64-65）原书72-79，删73右半边

胎宝宝长出胎毛  
孕妈妈早孕症状减轻  
本月孕妈妈的重点营养摄取（2P，66-67）  
钙和维生素D依然是摄入关键  
铁的需求大大增加  
本月一日食谱参考  
本月营养食谱推荐（4P，68-71）  
清炒蚕豆  
火腿蚕豆  
鱼汁蚕豆瓣  
海参豆腐煲  
葱烧海参  
山药五彩虾仁  
山药炖牛腩  
山药溜肉片  
拔丝山药  
小米蒸排骨  
小米红枣粥  
小米山药粥

孕5月（17~20周）（2P，72-73）原书88-97，删89右半边

胎宝宝能听到声音了  
孕妈妈感受到了胎动

## <<怀孕了这样吃>>

本月孕妈妈的重点营养摄取(2P, 74-75)

维生素A的补充

脑部脂肪补充

避免铅污染

本月一日食谱参考(1P, 76)

本月营养食谱推荐(3P, 77-79)

芝麻卷心菜

拌卷心菜

卷心菜牛奶羹

京酱西葫芦

虾米西葫芦

韭菜炒西葫芦

鱼头豆腐汤

香煎三文鱼

烤三文鱼

清蒸鲈鱼

红烧鲈鱼

干烧鲈鱼

三丝木耳

凉拌黑木耳

白菜炒木耳

蒜香老醋黑木耳

孕6月(21~24周)(2P, 80-81 原书100、102-109)

胎宝宝长出眉毛

孕妈妈出现妊娠纹

本月孕妈妈的重点营养摄取(2P, 82-83)

蛋白质依然不可忽视

碳水化合物和脂肪的需求增加

继续保证铁的摄入

本月一日食谱参考(1P, 84)

本月营养食谱推荐(3P, 85-87)

土豆炖牛肉

白萝卜炖牛肉

铁板烤牛肉

青椒烤肉

韩式烤肉

香豉牛肉片

豉汁青椒炒牛肉

双鲜拌金针菇

香油金针菇

金针菇拌肚丝

咖喱肌肉

鸡肉炒饼

鸡肉炖土豆

茄汁鸡肉

孕7月(25~28周)(2P, 88-89) 原书114-123, 删115页右半边

胎宝宝有了呼吸动作



<<怀孕了这样吃>>

孕妈妈不适加重

本月孕妈妈的重点营养摄取(1P, 90)

胎宝宝的生长需要蛋白质、碳水化合物和脂肪

均衡摄入B族维生素

本月一日食谱参考(1P, 91)

本月营养食谱推荐(4P, 92-95)

奶油西红柿培根蘑菇汤

奶油蘑菇汤

黄油土豆蘑菇汤

.....

孕8月(29~32周)(2P, 96-97)原书130-137, 删131右半页

胎宝宝能辨别明暗

孕妈妈行动有些吃力

本月孕妈妈的重点营养摄取(1P, 98)

优质脂肪保证胎宝宝大脑发育

要少食多餐

多吃西瓜补充维生素

本月一日食谱参考(1P, 99)

本月营养食谱推荐(4P, 100-103)

凉拌海蜇

葱油海蜇芦荟丝

荞麦凉面

.....

孕9月(33~36周)(2P, 104-105)原书142-149

胎宝宝皱纹减少

孕妈妈腰痛加重

本月孕妈妈的重点营养摄取(1P, 106)

满足胎宝宝储存铁的需求

维生素的补充仍不容怠慢

妊娠全程都需要补铁

继续控制盐的摄入

适当摄入淡水鱼

本月一日食谱参考(1P, 107)

本月营养食谱推荐(3P, 108-110)

炒红薯泥

花生红薯汤

.....

孕10月(37~40周)(2P, 111-112)原书154-161

胎宝宝皱纹减少

孕妈妈腰痛加重

本月孕妈妈的重点营养摄取(1P, 113)

食物更要重质量

人要少食多餐

本月一日食谱参考(1P, 114)

本月营养食谱推荐(5P, 115-119)

木瓜炖排骨

木瓜排骨盅

<<怀孕了这样吃>>

.....

常见孕期不适及食疗方 (2P, 120-121)

1. 孕期疲劳 (3P, 122-124) 原书39-41

缓解对策

对症食疗方

麦芽蜜枣瘦肉汤

大枣山药麦芽粥

山药香菇鸡

山药枸杞粥

羊肉山药汤

板栗烧子鸡

小米栗子粥

板栗红烧肉

2. 孕期便秘 (3P, 125-127) 原书80-81

缓解对策

对症食疗方

牛奶香蕉木瓜汁

无花果粥

红薯大枣羹

香干芹菜

田园之美

香油拌菠菜

素烧三元

银耳大枣羹

虾皮萝卜丝

红薯泥

柿子椒炒嫩玉米

蜜烧红薯

3. 孕期痔疮 (2P, 128-129) 原书82-83

缓解对策

对症食疗方

凉拌空心菜

空心菜排骨汤

木耳柿子羹

荸荠红糖饮

清汤黄鳝

桑仁糯米粥

无花果瘦肉汤

4. 孕期呕吐 (4P, 130-133) 原书52-55

缓解对策

对症食疗方

姜汁米汤

橙子煎

砂仁藕粉

西瓜汁

绿豆汤

雪梨浆

<<怀孕了这样吃>>

柠檬姜汁  
冰糖姜汁甘蔗露  
蛋醋止呕汤  
银耳羹  
五仁粳米粥  
香椿芽拌豆腐  
小西红柿豆腐  
小葱拌豆腐  
咸蛋拌豆腐  
凉拌藕片  
凉拌土豆丝  
酸甜藕片  
椒油西瓜皮  
凉拌西瓜皮  
酸辣藕片  
土豆拌黄豆  
酸辣白菜  
凉拌白菜心  
酸辣黄瓜  
蒜泥拌黄瓜

5.先兆流产 (2P, 134-135) 原书65-67

缓解对策  
对症食疗方  
乌鸡糯米葱白粥  
蛋黄莲子汤  
当归生姜羊肉汤  
陈皮蒸蛋  
糖醋莲藕  
青柠煎鳕鱼  
鳕鱼萝卜汤  
草菇鱼片粥  
菠菜鸡煲  
上汤菠菜  
浓汤菠菜面

6.妊娠贫血 (2P, 136-137) 原书98-99

缓解对策  
对症食疗方  
牛乳粥  
甜酱粥  
枸杞牛肝汤  
芝麻粥  
枸杞粥  
大枣粥  
早生贵子蜜  
莲藕红豆猪肚汤  
紫米粥  
枸杞红枣茶

<<怀孕了这样吃>>

鸡肝枸杞汤

豆芽炒猪肝

水果晶糕

甲鱼杞肚汤

7. 孕期胃胀气 ( 1P , 138 ) 原书84-85

缓解对策

对症食疗方

大丰收

米醋萝卜

8. 孕期腿抽筋 ( 3P , 139-141 ) 原书110-111、 180

缓解对策

对症食疗方

酸奶布丁

银鱼豆芽

鸭血豆腐汤

虾片粥

奶汁烩生菜

莲藕炖骨汤

什锦烧豆腐

肉蟹糯米饭

豆焖鸡翅

鱼头豆腐汤

软熘虾仁腰花丁

虾皮烧冬瓜

虾仁炒豆腐

猪蹄香菇炖豆腐

9. 妊娠水肿 ( 2P , 142-143 ) 原书112-113

缓解对策

对症食疗方

鲤鱼冬瓜汤

黑豆红糖水

大米绿豆猪肝粥

鲤鱼木耳汤

糯米麦芽团子

冬瓜蜂蜜汁

冬瓜排骨汤

鲤鱼大蒜草寇汤

鲤鱼红豆汤

10. 预防早产原书150

缓解对策

对症食疗方

红枣莲子糯米粥

11. 妊娠高血压 ( 1P , 144 ) 原书181

缓解对策

对症食疗方

何首乌大枣粥

芹菜粥

<<怀孕了这样吃>>

菊花粥  
 红豆绿豆粥  
 香芹拌香干  
 淮山猪腰汤  
 芥菜干贝汤  
 海带决明汤  
 参贝汤  
 芹菜汁  
 双耳汤  
 猪腰安眩汤  
 腐竹银芽黑木耳  
 虾仁炒芹菜

12. 妊娠糖尿病 (1P, 145) 原书126-127

缓解对策  
 控制血糖的饮食原则  
 少吃多餐  
 学会巧食

13. 妊娠纹及妊娠斑 (2P, 146-147) 原书179

缓解对策  
 对症食疗方  
 香杏美白茶  
 西红柿生菜沙拉  
 红枣菊花粥  
 养颜茶  
 莲子美容羹  
 银耳樱桃羹  
 美白茶

14. 孕期焦虑 (2P, 148-149) 原书124-125

缓解对策  
 对症食疗方  
 鱼油  
 深海鱼  
 鸡蛋、牛奶、谷类等

.....

附录

临产辨认 (2P, 150-151) 原书170  
 分娩的三个产程 (2P, 152-153) 原书174  
 分娩当天这样吃 (2P, 154-155) 原书162  
 香菇鸡汤面  
 三鲜馄饨  
 坐月子这样吃 (4P, 156-159) 原书164  
 什菌一品煲  
 黄芪枸杞鸡汤  
 桃仁莲藕汤  
 小米鸡蛋红糖粥  
 乌鸡枸杞汤  
 杏仁提子大米粥

<<怀孕了这样吃>>

黄花菜猪瘦肉汤  
版权页160

## &lt;&lt;怀孕了这样吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：你的身体内部如同它的外部一样，需要精心呵护与打理。

当你害怕弄脏皮肤而避免在尘土飞扬中穿行时，就不难理解，为了身体内部的清洁要远离“饮食尘埃”。

遗憾的是，很多时候，很多人并不知道何谓“饮食尘埃”。

当你身怀胎宝宝的时候，那些不良的摄入会首选你的宝宝来进行侵害，因此备孕女性需要调整一下日常饮食，想一想将来的宝宝，为了他做出任何改变都是值得的。

备孕女性怎么吃 时食原则 我们的身体存在着24小时的周期性规律，每一天它都不间断的按照一定的周期发挥功能。

正午至晚上8点，是我们一天活动的时间，也是营养摄取和消化食物效率最高的时候。

晚上8点至凌晨4点，通常这段时间内，身体就会积极地吸收和利用食物中的营养更新细胞、修复组织

。凌晨4点至正午，我们将积蓄在体内的有毒废物排出体外，净化我们的身体环境。

宝宝生活的母体应该是充分净化清洁的环境。

规律的饮食可以减少备孕女性体内毒素的产生，并缩短其在备孕女性体内的存留。

为了宝宝的健康，请从现在开始，规律饮食。

均食原则 营养学家一直强调均衡饮食，摄入多种营养。

多样摄入还有一个更为重要的理由，就是各种营养素的协同作用。

一些营养素离开它们的协作伙伴后可能根本无法发挥效力。

所谓团队合作强于单兵作战，在这里也概莫能外，多样化的膳食才能摄取到全面营养。

宝宝和孕妈妈自身都要求孕妈妈大范围选取不同种类的食物。

中国营养学会妇幼分会建议在孕前就调整好自己的饮食，并提供以下的每日食物摄入量以供参考：

人的身体结构决定着人必须要以碳水化合物为能量来源，宝宝即将建设的也是具有同样结构的身体。

碳水化合物是最简单、最清洁的能量。

当食用全谷类、蔬菜等时，藏于其中的能量会慢慢在身体里释放，从而提供平稳的能量。

备孕女性少吃甜食 如同猫喜欢蛋白质的味道一样，碳水化合物的味道——甜味，天生对人有着不可抵制的吸引力，以致人们找到了专门的方法提取甜味，比如浓缩糖。

这些加工精炼的浓缩糖绝大多数在提纯过程中流失了维生素和矿物质，不仅如此，它们留在体内还会消耗一定量的维生素及矿物质。

白面包、精白米、精制谷物等之所以不建议多食，道理也正在于此。

所有形式的浓缩糖，都能快速释放能量。

如果体内一时并不需要这么多能量，它们就会转化成脂肪贮存在体内。

肥胖也正因此一点点在体内聚积。

胎宝宝不需要妈妈这样的积累，他要的是真正的可用的营养。

## <<怀孕了这样吃>>

### 编辑推荐

听说备孕爸爸也要补营养，是这样吗？  
孕期要补，可是到底我现阶段重点补什么？  
孕早期吃啥吐啥，我和宝宝的营养还够吗？  
既不能得妊娠糖尿病，也不能孕期贫血，能有些食谱告诉我怎么吃就更好了。



<<怀孕了这样吃>>

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>