

<<孕期营养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养专家方案>>

13位ISBN编号：9787543952577

10位ISBN编号：7543952572

出版时间：2012-5

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：271

字数：291000

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>

## <<孕期营养专家方案>>

### 前言

孕妇不可缺乏营养，不要偏食、挑食或节食，必须做到孕期的饮食营养均衡，安排科学合理，避免营养不良或过剩。

在妊娠期，母亲与胎儿具有密不可分的关系。

胎儿的营养完全依赖于母体的供给，胎儿必须从母体内获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。

这些物质一旦准备不足，就会妨碍胎儿的正常发育。

本共分为6篇，第1篇从孕前营养储备开始，讲述了饮食营养对优生的重要性，日常应禁忌的食品和药物，针对一般人、肥胖者、素食者等不同人群的推荐食谱等，为孕育健康宝宝打下基础。

第2篇至第5篇讲述妊娠期各个阶段胎儿的成长和母体的变化，具体讲解孕早期、孕中期、孕晚期、产后营养要求，饮食不宜及常见误区，不适症状的调理食谱，小菜、热菜、汤羹、主食类的营养食谱，帮助孕妇实现孕期饮食的营养、健康、安全。

第6篇讲述孕期重要的营养素及食物，如叶酸、钙、锌等，并示例相应食谱。

本书内容全面、图文并茂，旨在为孕妈妈的饮食提供具有科学性、知识性和实用性的专家指导，让孕期的营养更全面均衡、身体更健康、孕育更轻松，让胎儿更健康、更聪明。

## <<孕期营养专家方案>>

### 内容概要

《孕期营养专家方案》作者东方知语早教育中心。

《孕期营养专家方案》内容全面、图文并茂，旨在为孕妈妈的饮食提供具有科学性、知识性和实用性的专家指导，让孕期的营养更全面均衡、身体更健康、孕育更轻松，让胎儿更健康、更聪明。

## <<孕期营养专家方案>>

### 作者简介

东方知语早教育儿中心，成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。

本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝，让每一个宝宝都健康的成长。

至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍，打开心灵窗扉，感受阳光雨露，人生多一点知识，生活多一点快乐

## <<孕期营养专家方案>>

### 书籍目录

#### 1、孕前营养方案

##### 孕前营养指导

- 为什么孕前要补充营养
- 孕前饮食营养的要求
- 孕前适宜吃哪些食物
- 孕妇所需营养的主要来源
- 通过饮食调整体重
- 孕妇宜饮用什么水
- 注意饮食的均衡与卫生
- 准爸爸为什么要补充营养准爸爸的饮食原则
- 准爸爸要注意补充锌和维生素A

##### 孕前营养注意事项

- 孕前忌饮酒
- 忌吃腌熏食品
- 不宜服用安眠药
- 不宜在停药避孕药后立即怀孕
- 夫妻双方要慎用药物

##### 孕前营养推荐食谱

- 一般人的推荐食谱
  - 橘子果冻 / 榨菜鸡丝汤
  - 虾皮炒菠菜 / 番茄炒鸡蛋
  - 花生米肉丁 / 葱爆羊肉丁
- 肥胖者的推荐食谱
  - 金针汤 / 薏苡仁稀饭
  - 牛奶白菜卷
- 素食者的推荐食谱
  - 酥炸甜核桃 / 素炒三鲜
- 消化不良者的推荐食谱
  - 水果冻 / 芝麻面
  - 红枣茶 / 酒姜煎饼 / 红烧鸡腿
- 不易受孕者的推荐食谱
  - 姜糖膏 / 童子鸡露
  - 益母当归煲鸡蛋
  - 鹿鞭炖嫩鸡 / 青虾炒韭菜
  - 鸡肝菟丝子汤

#### 2、孕早期营养方案

##### 孕1月(1—4周)

- 胎儿的成长
- 母体的变化
- 孕早期的生理特点
- 孕早期的营养要求
- 孕早期的饮食安排
- 怀孕后不宜全素食
- 孕妇要少吃热性调料

<<孕期营养专家方案>>

维生素补充应越多越好吗  
孕妇应以高蛋白质食物为主吗  
牙痛及出血的饮食调理  
清炒小白菜 / 芹枣汤  
肉菜豆腐 / 腌莲藕片  
虾仁烩菜花  
晕眩的饮食调理  
蘑菇鲍鱼汤  
川芎白芷炖猪脑  
小菜类  
盐水猪肚 / 榨菜蒸牛肉片  
姜拌脆藕 / 香椿拌豆腐  
桂花山药 / 凉拌鸡丝莴笋  
热菜类  
甜椒肉丝 / 萝卜炖羊肉  
海米白菜  
豌豆炒虾仁 / 青椒肚片  
红烧平鱼  
汤羹类  
甜橙牛肉片  
鸡汤豆腐小白菜  
豆腐山药猪血汤  
主食类  
五色豆粥 / 乌贼鱼粥  
肝黄粥 / 葡萄干粥

孕2月（5—8周）

胎儿的成长  
母体的变化  
孕早期每日饮食构成  
孕妇的饮食要科学  
孕妇要适量补充叶酸  
了解各种水果的特点  
孕妇不宜吃山楂  
孕妇不宜多吃罐头食品  
孕妇多吃水果会得糖尿病吗  
粗粮吃得越多越好吗  
孕妇体重增加越多生出的孩子  
越大吗  
孕吐的饮食调理  
砂仁姜丝葱段蒸鲫鱼  
粟米丸子 / 花生粥  
醋蛋止呕汤, 姜汁甘蔗露  
小菜类  
虎皮核桃仁 / 芝麻菠菜  
松仁海带  
热菜类

## <<孕期营养专家方案>>

番茄烧豆腐 / 冬笋烧油菜  
四喜豆腐  
清炒菜花  
汤羹类  
木瓜银耳羹  
红枣木耳汤  
黄瓜银耳汤  
什锦蛋花汤  
五彩鲜蔬汤  
食类  
鸡丝馄饨 / 肉丝面条  
燕麦南瓜粥  
玉米饭团 / 绿豆糕  
母鸡黄米粥 / 红枣生姜粥

### 孕3月（9—12周）

胎儿的成长  
母体的变化  
补充微量元素  
补充维生素  
蛋白质摄入量多少为宜  
孕妇吃鱼好处多  
不宜吃熏制、腌制或较咸的食物  
孕妇吃桂圆能保胎吗  
菠菜含大量的铁可预防贫血吗  
先兆流产的饮食调理  
母鸡小米粥 / 鲤鱼粥  
莲蓉粥 / 南瓜粳米粥 / 黄酒蛋羹  
倦怠的饮食调理  
薏苡仁炖鸡  
四君蒸鸡 / 牛骨肉汤  
红烧猴头菇  
小菜类  
芙蓉菜花 / 凉拌芹菜叶  
蔬菜沙拉  
热菜类  
豌豆苗扒银耳 / 香肥带鱼  
青豆炒牛肉  
汤羹类  
黄花菜汤 / 发菜豆腐汤  
海带冬瓜汤  
海鲜鸡蛋羹 / 紫菜虾皮豆腐汤  
姜蓉羊肉羹 / 三汁汤  
主食类  
桂花栗子糯米粥 / 海蜇凉面  
枣泥包

### 3、孕中期营养方案

## <<孕期营养专家方案>>

### 孕4月（13—16周）

胎儿的成长

母体的变化

孕中期的生理特点

孕中期的营养要求

孕妇要合理安排饮食

孕期的早餐不宜缺少谷物

不宜饮用咖啡、浓茶及可乐类  
饮品

孕期容易水肿。

#### 应控制饮水吗

不适症状的饮食调理

韭菜炒豆芽

马铃薯(土豆)丝炒芹菜

蜜汁鲜桃

癣本月推荐的营养食谱

肘子肉拌黄瓜 / 炆腰片

肉皮冻

涨蛋

宫保鸡丁 / 豌豆苗扒银耳

芙蓉雪藕

胡萝卜、烧羊肉

烩苹果羹 / 鸡肝豆苗汤

美味鱼吐司 / 豆汁粥

核桃花生粥

油焖茭白

### 孕5月（17—20周）

胎儿的成长

母体的变化

孕中期的每日饮食构成

各孕周胎儿需要的营养物质

为什么孕妇宜多吃嫩玉米

孕妇忌吃久存马铃薯(土豆)

孕妇不宜多吃油炸食品

腹痛的饮食调理

姜楂茶 / 当归生姜羊肉汤

二姜烧鸡 / 橘皮木香肉片汤

小菜类

鸡丝拌冻粉 / 肉丝拌豆腐皮

热菜类

炒鲜茼蒿 / 虾皮炒韭菜

油焖茭白

虾皮烧菜花

胡萝卜姜丝熘白菜

蒜香芦笋虾仁

黄焖鸭肝



## <<孕期营养专家方案>>

### 汤羹类

香菇猪肝汤 / 丝瓜蛋汤  
黄豆芽猪血汤 / 蘑菇鸡蛋汤  
花生大枣猪蹄汤  
苹果银耳瘦肉汤

### 主食类

猪肝百合粥 / 黑糯米粥  
玉米粉粥 / 白薯玉米粥  
牛奶燕麦粥 / 香蕉乳酪糊

### 孕6月（21—24周）

胎儿的成长  
母体的变化  
盛夏孕妇宜吃什么  
孕妇为什么爱吃酸味食物  
鱼和豆腐一起吃最补钙  
孕妇不宜吃刺激性食物  
孕妇不宜饮食饥饱不  
孕妇不宜吃快餐食品  
不适症状的饮食调理  
猪肾营养粥  
核桃猪腰汤  
海米烧芹菜 / 海带炖鸡  
口蘑烧冬瓜  
本月推荐的营养食谱  
酸奶草莓露 / 酱猪肝  
凉瓜清煮花蛤  
芹菜炒肉丝 / 田园小炒  
番茄肉片焖扁豆  
白萝卜煲羊肉  
八珍豆腐煲 / 鱼香猪肝  
鲤鱼补血汤 / 排骨红枣汤  
荸荠菜花虾羹  
黄瓜银耳汤 / 牛骨营养汤  
雪菜蚕豆汤  
牛奶核桃粥 / 三合面发糕  
蟹黄包子

### 孕7月（25—28周）

胎儿的成长  
母体的变化  
孕妇应适量摄入豆类食物  
孕妇应适宜喝酸牛奶  
肥胖孕妇的饮食安排  
孕妇饮食不宜狼吞虎咽  
孕妇宜吃营养滋补品吗  
妊娠下肢静脉曲张的饮食调理

## <<孕期营养专家方案>>

樱桃果汁  
菠萝姜汁 / 炆芹菜  
胡萝卜炒肉  
小菜类  
腌花菜 / 白切羊肉  
热菜类  
腰果炒鸡丁 / 奶汤鲫鱼  
板栗烧鸡 / 芙蓉鸡丝  
瘦肉燕窝汤  
当归生姜羊肉汤  
鲤鱼补血汤  
桂花馒头  
香椿饼 / 丝瓜鲜菇鸡丝面

### 4、孕晚期营养方案

孕8月（29—32月）

胎儿和母体的变化

胎儿的成长

母体的变化

癖本月营养指导

孕晚期的生理特点

孕晚期的营养要求

孕晚期的饮食安排

孕晚期的每日饮食构成

饮食不宜及常见误区

孕妇不可贪食

孕妇忌吃油条

孕妇应多服钙片吗

不适症状的饮食调理

养血粥 / 芙蓉杂烩

牛骨莲枣汤 / 肉末炒芹菜

本月推荐的营养食谱

水晶肘子 / 拌三鲜

凉拌豆角

热菜类

红烧鸭 / 香菇炒菜花

翡翠菜花 / 炒猴头蘑

汤羹类

清蒸鳝鱼羹

葱花蛋汤 / 海带猪腰汤

主食类

羊肝胡萝卜粥 / 什锦成味粥

红豆粳米粥：

孕9月（33—36周）

胎儿和母体的变化

胎儿的成长？

母体的变化

## <<孕期营养专家方案>>

本月营养指导

孕期体重增加多少合适

忌吃霉变食品

饮食不宜及常见误区

孕妇不宜过量吃的几种水果

孕妇不宜吃黄芪炖鸡

孕妇喝奶粉易引起便秘

水果可以代替蔬菜吗

不适症状的饮食调理

妊娠水肿的饮食调理

烩豌豆三丁 / 冬瓜番茄汤

鲤鱼粥

先兆早产的饮食调理

杜仲糯米粥 / 南瓜粳米粥

荷蒂粳米粥

本月推荐的营养食谱

珊瑚藕 / 炆肚丝

豆腐丝拌芹菜

胡萝卜炒猪肝 / 香滑芹菜卷

雪里蕻炖豆腐 / 奶油冬瓜

酱烧排骨

胡辣海参汤

莲藕花生骨头汤

柠檬煲鸭烫

五彩馄饨 / 芝麻烧饼

炸鸡蛋卷

孕10周 (37—40周)

胎儿和母体的变化

胎儿的成长

母体的变化

本月营养指导

分娩前的饮食安排

分娩时的最佳食品

饮食不宜及常见误区

孕妇不宜多吃冷饮

孕妇不宜吃火锅

孕妇不宜吃动物肝脏吗

不适症状的饮食调理

龙眼汤 / 猪心党参黑豆汤

临产饮食调理

小米面茶

冬苋菜粥 / 豆腐皮粥

空心菜粥 / 马齿苋粥

奶油白菜 / 香菇豌豆

螺蛳蛋茶饮 / 菠菜鱼片汤

本月推荐的营养食谱

## <<孕期营养专家方案>>

甜脆银耳盅  
炅马铃薯(土豆)丝  
糖拌山药  
木耳炒茭白 / 栗子炖羊肉  
虾仁炒豆腐  
翡翠珍珠汤 / 胡萝卜牛骨汤  
蛋黄三鲜汤  
鱼肉水饺 / 玉米面蒸饺  
打卤面

### 5、产后调养方案

#### 产后营养指导

产妇的饮食原则  
产妇的饮食方法  
产后的生理特点  
产妇坐月子期间需忌口吗  
产妇宜吃的食物  
产妇宜吃的蔬菜  
正常分娩女性产褥期的饮食安排  
会阴切开产妇及剖宫产女性产褥期的饮食安排  
如何断乳和回乳  
产后摄取哪些营养素  
产后食疗美容

#### 饮食不宜及常见误区

产后禁忌的食物  
产妇忌急于节食  
产妇忌不吃盐  
产后忌不吃蔬菜、水果  
产后忌滋补过量  
产后能服用人参吗  
鸡蛋吃得越多越好吗  
乳母食量要加倍吗  
乳母多喝母鸡汤会多乳汁吗  
坐月子期间应多吃少动吗  
多喝牛奶可使母乳更有营养吗  
醋猪蹄  
黄酒蒸虾 / 牛奶麦片粥  
小米豆茸粥 / 赤豆鲤鱼汤  
生姜红糖茶 / 陈皮龙眼粥  
羊排粉丝汤  
田七炖母鸡 / 山药粥  
核桃仁粥 / 生化粥一  
鸡蛋大枣汤 / 参芪炖母鸡  
五味蛋一

### 6、孕期重要的营养素及食物

<<孕期营养专家方案>>

营养素

叶酸  
纤维素  
蛋白质  
脂肪  
二十二碳六烯酸(DHA)  
碳水化合物  
钙  
铁  
锌  
碘  
硒  
维生素A  
维生素C  
维生素D  
维生素E  
维生素K  
维生素B  
维生素B  
维生素B  
维生素B

食物

橙子  
猕猴桃  
红枣  
豆腐  
海带  
猪血  
马铃薯(土豆)  
冬瓜  
芦笋  
茼蒿  
香菇  
小米  
玉米  
坚果  
鸡肉  
鸭肉  
牛肉  
虾  
鱼肉

## &lt;&lt;孕期营养专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

据美国的统计数字,因母亲怀孕期间饮酒而造成的婴儿畸形,每年大约有5万人。

医生将这种因孕妇饮酒给胎儿造成的严重损害,称为胎儿酒精综合征。

据调查,在美国所有的智力迟滞者当中,胎儿酒精综合征患者就占了20%,因而成为威胁美国儿童智力发育第一位的疾病。

胎儿酒精综合征对婴儿的损害非常大。

因为,乙醇(酒精)不像巴比妥类和阿片类药物那样,只影响中枢神经的发育,它对身体任何部位的组织细胞都能造成损害,从而引起发育迟缓、颜面畸形、智能低下等严重后果。

酒的主要成分是乙醇,被胃肠吸收后进入血液运行至全身,除少量从汗液、尿液及呼出气中排出体外,大部分在肝脏内分解和代谢。

肝脏把乙醇转化为乙醛,进而变成醋酸利用,但这种功能有限。

随着饮酒量增加,乙醇在体内达到一定浓度,对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

乙醇会使生殖细胞受损,造成受精卵的不健全。

酒后受孕,会造成胎儿发育迟缓,出生后智力低下,甚至造成智障。

乙醇在人体内储存的时间较长,受乙醇毒害的卵子也很难恢复健康。

受孕前1周左右,女性饮酒会对胎儿极其不利。

有饮酒习惯女性,即使在受孕前1周停止饮酒,也会对胚胎有一定的损害。

为了下一代健康,女性受孕前最好能戒酒1年以上。

而在怀孕最初的3个月,正是胎儿形成的重要阶段,这时饮酒,对胎儿的损害特别严重。

整个孕期都贯穿着胎儿大脑的发育过程,胎儿生长的高峰是在妊娠的6个月以后,这时如继续饮酒,将会给胎儿带来更严重的损害。

在妊娠初期的1~2个月,孕妇即使少量饮用一些含乙醇饮料,也会影响胎儿发育及出生后的智力。

因此,孕期不要喝烈性酒,最好是其他酒也不要喝。

育龄女性在孕前有饮酒习惯者,如在计划怀孕前就停止饮酒,所生的子女就能免遭乙醇的危害。

静咸肉、火腿、香肠、腌鱼、成菜以及各种熏烤食品,如羊肉串、鸡肉串、鹌鹑串、肥肠串等,有着特殊香味,很是诱人。

但这一类食品在制作过程中,会产生强烈的致癌物质——苯并芘和仲胺,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,准备要宝宝的夫妇最好少吃或不吃这类食品。

有的青年男女结婚后,由于操劳和生活不习惯等原因,常常出现失眠、乏力、头昏、目眩等症状,甚至出现精神上的疾病而影响正常的婚后生活,也有的男性有早泄毛病,性生活不理想。

有的新婚夫妇采用安眠药缓解各种症状,这些做法对怀孕都十分有害。

安眠药对男女双方的生理功能和生殖功能均有损害。

如地西洋(安定)、氯胺酮(利眠宁)、丙米嗪(米帕明)等,都能作用于间脑,影响脑垂体促性雌激素的分泌。

男性服用安眠药可使睾酮生成减少,导致阳痿、遗精及性欲减退等,从而影响生育能力。

女性服用安眠药则可影响下丘脑功能,引起性激素浓度的改变,表现为月经期间无高峰出现,造成月经紊乱或闭经,并引起功能障碍,从而影响受孕能力,造成暂时性不孕。

为了避免影响双方的生育能力,新婚夫妇或准备怀孕的夫妇千万不要服用安眠药。

口服避孕药因为服用方便、有效期长而较普遍受到育龄女性的欢迎,应用率较高。

然而,有的女性准备要孩子时,刚刚停了避孕药就怀孕,这样很不好。

服用避孕药的女性如果想中止避孕而怀孕,最好在停药避孕药6个月以后怀孕才合适。

这是因为目前医学界一致认为,在停药避孕药后6个月内怀孕,有产生畸胎的可能。

为慎重起见,一定要按怀孕的计划时间提前6个月以上停药避孕药,待体内存留的避孕药完全排出体外以后再怀孕。

<<孕期营养专家方案>>

停用避孕药后、准备怀孕前，可采取用避孕套等器械方法避孕。

因漏服避孕药而怀孕的女性更应注意，如果在服用避孕药期间怀孕，最好及早采取人工流产措施。

P13-P16

<<孕期营养专家方案>>

编辑推荐

《孕期营养专家方案》作者东方知语早教育中心。

这是一本专家针对优生优育进行全面指导、科学实用的、体贴周到的、孕育类书籍，让你一书在手，别无他求。



<<孕期营养专家方案>>

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>