

<<孕产期饮食营养百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期饮食营养百科>>

13位ISBN编号：9787543949959

10位ISBN编号：7543949954

出版时间：2011-10

出版时间：上海科技文献

作者：陈宝英

页数：299

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>

## <<孕产期饮食营养百科>>

### 内容概要

孕产期如何科学安排饮食的确是一门大学问,《孕产期饮食营养百科》就是为孕产妇科学补充营养、孕育健康宝宝而量身定做的,孕妈妈可要好好学习哦!

本书将孕期提前至孕前的3个月,指导育龄夫妇应如何进行饮食调养以保证优生,需重点补充哪些营养素。

根据不同孕月中孕妈妈和胎儿所发生的变化,指出本月的营养需求及营养重点。

此外,还提供适合本月的安胎养胎食谱,供孕妈妈有针对性地选用。

在产后月子里,围绕产后身体恢复和哺乳两大方面为你提供最佳的饮食指导,明确指出每周的饮食要点及注意事项。

另外,《孕产期饮食营养百科》还对孕产期常见的15种症状(如孕吐、尿频、产后腹痛等)提出了食疗方案,还提供了25种最有益于孕期的食材,包括蔬菜、水果、肉类、粮食等,解析其对孕期的作用,烹调时需注意事项,以便最大限度地吸收其营养。

本书语言通俗,实用性强,在本书的指导下,你定能科学安排孕期的一日三餐,为自己和胎儿提供最佳的营养,母强而子壮!

本书由陈宝英孕产育儿研究中心编著。

## <<孕产期饮食营养百科>>

### 作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。

1963年毕业于中国医科大学医疗系。

曾任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任；首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

现任北京美兆健康体检中心院长；世界卫生组织母婴及妇女保健研究培训合作中心主任；为北京市政府专家顾问团顾问并享受国务院政府特殊津贴。

40余年从事医院管理、妇产科保健及妇幼保健工作，为北京市妇幼保健工作的发展作出了突出贡献。

主编有《避孕方法知情选择查询与指导宝典》、《妇产医院专家谈妇女保健》、《爱妻宝宝》等百余万字的专业和科普读物，经常到全国各地为广大基层妇女和干部宣讲妇女保健知识，是我国妇女卫生保健工作的推动者。

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。

中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。

中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

## <<孕产期饮食营养百科>>

### 书籍目录

#### Part 1 合理补充营养从孕前3个月开始

孕前营养准备常识

为什么从孕前就应加强营养

提前3个月至半年开始饮食调理

判断你是否缺乏营养

怎样保留食物中的营养

孕前如何保证营养全面均衡

科学补充助孕营养素

不利于怀孕的饮食习惯要戒掉

少喝含咖啡因饮料

孕前女性营养方案

为什么孕前要补充叶酸

孕前6个月开始补叶酸

这些食物含丰富的叶酸

补充叶酸，剂量把握好

孕前女性应补维生素E

不同的体质孕前调养方案

多吃哪些食物可以提高受孕概率

孕前男性营养方案

孕前男性应补锌

为了优生宝宝，请戒烟戒酒

杀精食物要少吃

男性一起来备孕

男性也要适当补叶酸

肠胃功能差的男性进补宜清淡

铬对备孕男性来说也很重要

碱性食物让我们的身体更健康

备孕男性要常吃含镁元素的食物

#### Part 2 完美十月孕期，绿色营养全程陪护

孕1月 初怀喜胎怎么吃

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

怀孕后要调整饮食结构

延伸阅读 揭秘营养对孕妈妈的影响

耆婆《五脏论》

饮食注意符合三个要求

孕1月不需加大饮食量

孕1月要重点补充叶酸

科学吃酸：少吃酸山楂

科学安排孕期早餐

饮用孕妇奶粉注意事项

孕期喝水的选择与方法

孕期不宜喝咖啡和浓茶

避免食用易导致流产食物

孕1月安胎养胎食谱

## <<孕产期饮食营养百科>>

鸡汤豆腐小白菜/酱肉四季豆

豆芽炒猪肝/榨菜蒸牛肉片/茭白炒鸡蛋

韭菜炒豆芽/盐水猪肚

苦瓜炒蛋/香菇炒金针菜/黄豆芽蘑菇汤

孕2月 早孕反应饮食调养

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕2月营养指导

孕2月重点补充锌

维生素B6可以帮助缓解孕吐

孕吐严重的孕妈妈注意保证营养

适量补充维生素C，提高抵抗力

每日饮食兼顾“五色”

注意避免食物中隐藏的致畸物

厌食油腻的孕妈妈这样补充脂肪

孕妈妈要少吃火锅

孕2月安胎养胎食谱

土豆炖鸡/奶汁白菜

豌豆苗扒银耳/凉拌素火腿/银鱼炒鸡蛋

酸菜鲫鱼汤/清蒸大虾/蚝油菜花

清炒山药/番茄炒虾仁

孕3月 来好好美食一餐吧

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕3月营养指导

孕3月注意补充碘

小腿容易抽筋的孕妈妈是否缺钙

注意少喝含咖啡因的饮料

喝汤更要吃“渣”

孕妈妈宜吃这些杂粮

吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡

最好不要吃冰镇食物

吃鸡蛋时需要注意的问题

孕妈妈可以适当吃些零食

孕妈妈应慎用的中药

孕3月安胎养胎食谱

拌双耳/肉末炒豌豆

肉丝芹菜炒千张/猴头菇扒菜心

栗子焖排骨/炆炒紫甘蓝/涨蛋

口蘑烧茄子/枸杞蒸鸡/香油萝卜、丝

孕4月 漂亮的孕妈妈

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕4月营养指导

孕4月重点补充蛋白质

适合孕妈妈食用的坚果

胎儿热能需求大，孕妈妈注意多吃主食

## <<孕产期饮食营养百科>>

适量补充脂肪酸，帮助胎儿大脑发育

预防并应对缺铁性贫血

加餐的注意事项

适合孕妈妈吃的食用油

孕4月安胎养胎食谱

家常罗宋汤/海带烧黄豆

鸡肝豆苗汤/花生米炒芹菜/黄花蛋

鸡汤煮千丝/蜜烧红薯/三鲜豆腐

羊肉山药汤/板栗烧子鸡

孕期尿频

怎样对付恼人的孕期尿频

警惕病理性尿频

营养餐单

桂花栗子糯米粥/鲜虾韭菜粥

猪肾粥/葱花爆羊肚

小腿抽筋

如何应付小腿抽筋

切勿随意乱补钙

营养餐单

香菇烧豆腐/牛肉末炒芹菜

鱼头炖豆腐/干炸虾肉丸

孕期水肿

消除水肿妙方

起居调理，消除水肿

营养餐单

玉米煲老鸭/陈皮红豆汤

海米冬瓜汤/海带排骨汤

孕期失眠

会吃的孕妈妈睡得更香甜

好心情对睡眠也很重要

营养餐单

金针黄豆排骨汤/鲜奶冰糖炖蛤蜊/红枣莲子汤

产前抑郁

抑郁孕妈妈要学会自我调节

营养餐单

莲子银耳汤/海蜇荸荠汤/百合冬瓜煮蛤蜊

产后催乳

营养餐单

猪蹄金针菜汤/龙井虾仁

莴笋猪肉粥/花生煮鸡爪汤/鲤鱼煮枣汤

产后血晕

营养餐单

糯米葱粥/黄芪粥

红枣人参汤/桃仁粥/归芪羊肉汤/莲子粥

产后贫血

营养餐单

紫米粥/党参当归猪腰汤

## <<孕产期饮食营养百科>>

鸡汤粥/红枣人参汤/

龙眼羹/米酒蒸鸡蛋

产后体虚

营养餐单

糟鱼肉圆汤/清炖鸡参汤

羊排粉丝汤/银耳乌龙汤/黄鱼羹

产后便秘

营养餐单

牛奶麦片粥/清炖鸡块汤面

黄瓜炒冬笋/炖参肠/芝麻糊

产后腹痛

营养餐单

桂皮红糖汤/八宝鸡

归七山楂饮/田七炖鸡/当归煮猪肝/山楂粥

产后恶露

营养餐单

西米莲心汤/人参黄芪粥

三七粥/小米鸡蛋红糖粥/鸡蛋羹/冰糖银耳汤

产后抑郁

营养餐单

大蒜鱼片汤/香菇豆腐

小炒虾仁/姜爆空心菜/果仁巧克力/莲心红枣汤

黄焖鸭肝/红白海米丁

孕5月 多运动，胎儿更健康

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕5月营养指导

孕5月要全面补钙

适量补充维生素A

适当补充维生素E

适量补充卵磷脂

巧妙应对孕期失眠

孕期甜食需适量

孕5月安胎养胎食谱

田园小炒/红烧猴头菇

家常焖鳊鱼/干炸小黄鱼

姜汁鱼头/柠檬鸭肝/凉瓜清煮花蛤

银芽鸡丝/扁豆烧荸荠/金钩嫩豇豆

孕6月 进一步补充热量

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕6月营养指导

孕6月重点补充铁

控制饮食，预防营养过剩

合理膳食，避免低出生体重儿

孕6月的零食建议

每周吃1~2次海带

## <<孕产期饮食营养百科>>

这样吃帮助减少妊娠纹

孕6月安胎养胎食谱

香肠炒油菜/胡萝卜烧牛腩

花生炖牛肉/鲜贝蒸豆腐/瓠子炖猪蹄

糯米红豆炖莲藕/果味猪排/椰味肥鸡

肉末胡萝卜炒毛豆仁/黄瓜银耳汤

孕7月 不要饿着孕妈妈

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕7月营养指导

孕7月重点补充脑黄金

补脑食物这么吃

孕妈妈吃鱼的讲究

孕妈妈不宜多吃鱼肝油

要减轻水肿务必少吃盐

胃胀气难消化的饮食“配方”

孕7月安胎养胎食谱

葱香孜然排骨/香芹鳝丝

萝卜干炖带鱼/豆腐山药猪血汤/青椒肚片

绿叶豆腐羹/花生鱼头汤/银鱼苋菜羹

荸荠菜花虾羹/干贝海带冬瓜汤/蟹肉烧豆腐

孕8月 吃出聪明宝宝

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕8月营养指导

孕8月重点补充碳水化合物

补充维生素C降低分娩危险

西瓜是孕期佳品

预防早产的饮食方案

胎儿生长加快，孕妈妈要合理安排饮食

孕晚期补充蛋白质，产后奶水多

补锌、控制体重，助孕妈妈自然分娩

补充足量的钙，预防妊高征

孕8月安胎养胎食谱

甜脆银耳盅/三鲜烩鱼唇

木耳银芽炒肉丝/清蒸冬瓜熟鸡

蒜蓉茼蒿/萝卜炖牛腩/糖醋银鱼豆芽

栗子扒白菜/柿椒炒玉米/紫菜炒鸡蛋

孕9月 也要出去走走

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕9月营养指导

孕9月重点补充膳食纤维

缓解孕9月胃灼热的好方法

几款补充维生素的水果餐

维生素制剂不宜常服

孕晚期不可常吃奶油蛋糕

## <<孕产期饮食营养百科>>

小米蒸排骨/木耳烧猪腰

芋头烧牛肉/木耳炒茭白/奶油玉米笋

芹菜炒香菇/菠菜炒猪肝/五花肉烧土豆

脆皮冬瓜/干贝炒蛋

孕10月 预产期怎么吃

孕妈妈身体在变化

胎儿对妈妈说

孕10月重点补充维生素B1

孕晚期吃这些食物有助产作用

临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物

剖宫产孕妈妈的饮食问题

孕晚期孕妈妈饮食原则

孕10月营养指导

茄泥肉丸/虾仁炒豆腐

红枣黑豆炖鲤鱼/牛奶花蛤汤/栗子炖羊肉

猪肝拌黄瓜/水晶猕猴桃冻

芹菜炒鱿鱼/双耳牡蛎汤/香蕉薯泥

Part 3 孕期所需明星营养素

蛋白质——生命的基石

缺乏蛋白质对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对蛋白质的需求量

怎样补充蛋白质

典型食谱

肉片熘豆腐/索烩腰花

脂肪——细胞的重要成分

缺乏脂肪对孕妈妈和胎儿的影响

准孕妈对脂肪的需求量

怎样补充脂肪

典型食谱

红烧猪蹄/炸排骨

碳水化合物——提供身体热量

缺乏碳水化合物对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对碳水化合物的需求量

怎样补充碳水化合物

典型食谱

猪血菠菜汤/山药火腿炖鸡汤

膳食纤维——第七大营养素

缺乏膳食纤维对孕妈妈的影响

孕妈妈对膳食纤维的需求量

怎样补充膳食纤维

典型食谱

莼菜蛋花汤/茭白炒肉丝

叶酸——保护胎儿发育

缺乏叶酸对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对叶酸的需求量

怎样补充叶酸

典型食谱

## <<孕产期饮食营养百科>>

鸡肉藕枣羹/椰香青豆泥

钙——骨骼的重要元素

缺乏钙对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对钙的需求量

怎样补充钙

典型食谱

银耳黄花鱼尾汤/老姜花生炖鸡汤

铁——运输血液中的氧气

缺乏铁对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对铁的需求量

怎样补充铁

典型食谱

黄豆焖牛肉/氽鳗鱼丸

锌——促进生长发育

缺乏锌对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对锌的需求量

怎样补充锌

典型食谱

咸菜肉丝粥/人参菠菜饺

碘——调节新陈代谢

缺乏碘对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对碘的需求量

怎样补充碘

典型食谱

粉丝白菜氽丸子/炆锅肉丝面

硒——促进酶功能分泌

缺乏硒对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对硒的需求量

怎样补充硒

典型食谱

五香酱牛肉/山药鱿鱼汤

维生素A——维护细胞功能

缺乏维生素A对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对维生素A的需求量

怎样补充维生素A

典型食谱

双菇炒鸭血/炆虾子菠菜

维生素B12——人体造血的原料。

缺乏维生素B12对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对维生素B12的需求量

怎样补充维生素B12

典型食谱

茄汁牛肉面/鱼腥草拌莴笋

维生素C——提高免疫力

缺乏维生素C对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对维生素C的需求量

怎样补充维生素C

## <<孕产期饮食营养百科>>

典型食谱

熘苹果/茄丁打卤面

维生素E——保胎安胎防流产

缺乏维生素E对孕妈妈和胎儿的影响

孕妈妈对维生素E的需求量

怎样补充维生素E

典型食谱

水鱼片/葱酥鲫鱼

Part 4 专家推荐的孕期食材及食谱

芦笋

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

芦笋炒肉丝/芦笋番茄

蒜香芦笋炒虾仁/鸡汤鲜炒芦笋

莴笋

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

木耳炒莴笋丝/清炒莴笋丝

椒油莴笋腐竹/麻酱莴笋

菠菜

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

菠菜炒鸡蛋/鸡丝烩菠菜/凉拌菠菜

冬瓜

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

排骨炖冬瓜/鱼头木耳冬瓜汤

虾皮烧冬瓜/冬瓜鲤鱼汤

茼蒿

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

虾酱茼蒿炒豆腐/茼蒿炒肉丝

茼蒿猪肝鸡蛋汤/冬菇扒茼蒿

土豆

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

## <<孕产期饮食营养百科>>

特色食谱

凉拌土豆丝/土豆烧牛肉

什锦沙拉/青椒土豆丝

玉米

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

鸡汁玉米羹/玉米排骨汤

松仁玉米/青椒玉米

海带

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

海带炖排骨/海带炖鸡

多味蔬菜丝/黄豆芽拌海带

香菇

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

香菇烧面筋/香菇炒菜花

香菇白菜炒冬笋/香菇合

豆腐

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

番茄炒豆腐/蘑菇炖豆腐

豆腐虾仁汤/笋片香菇烧豆腐

鱼肉

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

美味鱼吐司/香菇蒸鳕鱼/草鱼炖豆腐

虾类

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

鱼香虾球/茄汁虾仁

腰果熘虾仁/韭菜炒虾仁

鸡肉

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

## <<孕产期饮食营养百科>>

烹调窍门

特色食谱

榨菜炒鸡丝/芦笋鸡柳

茄汁煎鸡腿/猴头菇煨鸡

鸭肉

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

青椒鸭片/鸭块白菜

红烧鸭/绿豆老鸭汤/海带鸭肉汤

牛肉

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

菠萝牛肉片/生菜牛肉

荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤/豉椒炒牛肉

猪肝

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

胡萝卜炒猪肝/青椒炒猪肝

鱼香肝片/菠萝炒猪肝

猪腰

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

海带猪腰汤/山药腰片汤

黄花熘猪腰/青椒炒腰片

猪血

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

木耳猪血汤/清炒猪血

蒜蓉剁椒蒸血粑/红白豆腐酸辣汤

猕猴桃

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

猕猴桃香蕉汁/猕猴桃西米粥/酸甜猕猴桃虾球沙拉

香蕉

营养档案

## <<孕产期饮食营养百科>>

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

银耳百合炖香蕉/香蕉鸡蛋卷

脆皮香蕉/香蕉乳酪糊/玫瑰香蕉

橙子

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

香橙煨鸡胸/胡萝卜香橙沙拉

橙香排骨/鲜橙牛排

苹果

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

苹果炖鱼/苹果银耳瘦肉汤/苹果玉米羹

红枣

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

花生红枣猪蹄汤/红枣蒸糯米/红枣黑豆鱼尾汤

坚果

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

特色食谱

松子菠菜/桃仁拌莴笋

杏仁煨鸡/腰果炒鸡丁

小米

营养档案

推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门

小米面发糕/小米面茶/小米什锦粥

Part 新妈妈月子期饮食指导

产后第1周 适应产后新生活

产后新妈妈饮食调理很重要

蔬菜水果少不了

正确的进餐顺序

第1天食谱：生产当天这样吃

番茄菠菜面/当归鲫鱼汤

第1天食谱：补充热量最重要

紫菜鸡蛋汤/红枣小米粥/什菌一品煲

红枣莲子糯米粥/香油猪肝汤

当归生姜羊肉煲/番茄菠菜蛋花汤/红豆酒酿蛋

第3天食谱：最佳食品把乳汁搞定

## <<孕产期饮食营养百科>>

珍珠三鲜汤/红薯粥

猪排炖黄豆芽汤/鲢鱼丝瓜汤/乌鸡白凤汤

第4天食谱：吃出快乐好心情

冬笋雪菜黄鱼汤/干贝冬瓜汤

冬菇鸡翅/香蕉百合银耳汤/海带蛋花豆腐汤

第5天食谱：饮食好促安眠

木瓜牛奶露/胡萝卜小米粥/银鱼苋菜汤

蛤蜊豆腐汤/鸡蓉玉米羹

第6天食谱：抗疲劳最佳补品

西蓝花鹌鹑蛋汤/芋头排骨汤

荔枝粥/归枣牛筋花生汤/益母草木耳汤

第7天食谱：营养、营养、营养

腐竹粟米猪肝粥/三丁豆腐羹

黄豆猪蹄汤/莲子猪肚汤/红豆黑米粥

产后第2周 滋补肠胃，促进恢复

好消化的食物为先

各种炖汤要跟上

新妈妈哺乳期的膳食要点

产后新妈妈的饮食禁忌

产后不良体质的食疗调理方法

经典食谱

花生红豆汤/黄芪枸杞鸡汤/海带豆腐汤

产后第3周 催乳与补血并重

进补最佳阶段

补气养血食物榜

新妈妈的理想饮食

经典食谱

红枣栗子粥/桃仁莲藕汤/姜枣枸杞乌鸡汤

产后第4周 体质恢复关键期

定时定量进餐很重要

恢复身材巧进食

满月后营养是否要继续加强

经典食谱

胡萝卜牛蒡排骨汤/栗子黄鳝煲/鸡蛋玉米羹

Part 6 孕产期常见症状调养食谱

孕吐

孕吐期间孕妈妈该怎么吃

注意防治妊娠剧吐

营养餐单

生芦根粥/红枣生姜粥

蛋醋止呕汤/三汁汤/苏姜陈皮茶

孕期疲劳

吃对食物，帮助孕妈妈缓解孕期疲劳

疲劳的时候可以这样做

营养餐单

山药香菇鸡/山楂橘子羹



<<孕产期饮食营养百科>>

章节摘录

插图：

<<孕产期饮食营养百科>>

编辑推荐

《孕产期饮食营养百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

<<孕产期饮食营养百科>>

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>