

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇吃什么？禁什么？》

13位ISBN编号：9787538874549

10位ISBN编号：7538874542

出版时间：2013-4

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 内容概要

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 书籍目录

第一章孕妇必须补充的20种营养素1.蛋白质—降低流产风险0162.脂肪—生命的动力0163.碳水化合物—胎儿的热能站0174.膳食纤维—肠道清道夫0175.维生素A—打造漂亮胎儿0186.维生素B1—神经系统发育的助手0187.维生素B2—促进胎儿发育0198.维生素B6—缓解孕吐的好帮手0199.维生素C—强壮母胎牙齿和骨骼02010.维生素D—人体骨骼建筑师02011.维生素E—养颜又安胎02112.维生素K—“止血功臣”02113.叶酸—预防胎儿神经管缺陷02214.DHA—胎儿的“脑黄金”02215.钙—母胎骨骼发育的“密码”02316.铁—预防缺铁性贫血02317.锌—生命之素02418.碘—智力元素02419.铜—造血助手02520.硒—“抗癌之王”025第二章备孕吃什么，禁什么备孕期的营养准备1.营养计划提前3个月开始0282.孕前3个月补充叶酸0283.备孕妈妈适量服用维生素0294.备孕妈妈先排毒再怀孕0295.让备孕妈妈远离贫血0306.备孕妈妈备孕时可多吃暖宫药膳0307.备孕爸爸储备营养，提高受孕率0318.备孕时最好少在外面就餐031

备孕吃什么？大白菜032枸杞大白菜033大白菜粉丝盐煎肉033小白菜034滑子菇扒小白菜035芝麻炒小白菜035菠菜036芝麻花生仁拌菠菜037上汤菠菜037油菜038白果炒油菜039油菜炒虾仁039白萝卜040虾米白萝卜丝041脆皮白萝卜丸041花菜042珊瑚花菜042芦笋043什锦芦笋043茄子044风味炒茄丁044南瓜045红枣蒸南瓜045黄瓜046黄瓜熘肉片047山药黄瓜煲鸭汤047豇豆048姜汁豇豆049肉末豇豆049山药050山药炒虾仁051山药胡萝卜炖鸡汤051黑木耳052胡萝卜烩木耳053芙蓉云耳053猪肝054胡萝卜炒猪肝055西红柿猪肝汤055猪血056红白豆腐057韭菜猪血汤057牛肉058洋葱牛肉丝059白萝卜炖牛肉059鹌鹑060红腰豆鹌鹑煲061莲子鹌鹑煲061海带062排骨海带煲鸡063海带蛤蜊排骨汤063紫菜064紫菜寿司065紫菜蛋花汤065草鱼066苹果草鱼汤067润肺鱼片汤067带鱼068家常烧带鱼069手撕带鱼069三文鱼070豆腐蒸三文鱼071天麻归杞鱼头汤071鳝鱼072山药鳝鱼汤073党参鳝鱼汤073泥鳅074老黄瓜煮泥鳅075酥香泥鳅075牡蛎076牡蛎豆腐羹077山药韭菜煎鲜蚝077虾078玉米鲜虾仁079蔬菜海鲜汤079鱿鱼080荷兰豆炒鲜鱿081游龙四宝081章鱼082黄瓜章鱼煲083章鱼海带汤083墨鱼084富贵墨鱼片085木瓜炒墨鱼片085西瓜086西瓜炒鸡蛋087蜜汁火方蛋087香蕉088香蕉薄饼089脆皮香蕉089草莓090草莓塔091优格土豆铜锣烧091橙子092什锦水果杏仁093橙子当归鸡煲093柚子094西红柿沙田柚汁094猕猴桃095猕猴桃苹果汁095黄豆096鸭子炖黄豆096花生097红豆花生乳鸽汤097

备孕禁什么？芹菜098猪腰098烤牛羊肉098酸菜、泡菜099浓茶099咖啡099可乐100酒100黑棉籽油100辣椒101花椒101胡椒101

第三章孕早期吃什么，禁什么孕早期饮食须知1.孕妈妈要继续补充叶酸1042.孕妈妈不能吃能霉变的食物1043.孕妈妈不能全吃素食1054.孕妈妈饮水首选白开水1055.孕妈妈一定要吃早餐1066.孕妈妈晚餐要少吃1067.不要强迫孕妈妈吃东西1078.调整饮食缓解孕吐症状1079.孕妈妈不宜营养过剩10810.食糖过量宝宝易患近视10811.要谨防被污染的食物10912.孕妈妈宜食用有机农产品109孕早期吃什么？西红柿110西红柿炒鸡蛋111西红柿豆腐汤111包菜112芝麻炒包菜113包菜炒肉片113芥蓝114清炒芥蓝115芥蓝炒核桃115西蓝花116素拌西蓝花117什锦西蓝花117莲藕118莲藕排骨汤119莲藕猪心煲莲子119姜120生姜泡仔鸡121姜橘鲫鱼汤121扁豆122蒜香扁豆122口蘑123口蘑山鸡汤123鸡腿菇124鸡腿菇煲排骨124豆腐125豆腐鱼头汤125猪肉126梨子肉丁127松子焖酥肉127猪骨128芋头排骨汤129玉米板栗排骨汤129鸭肉130老鸭莴笋枸杞煲131老鸭红枣猪蹄煲131鳊鱼132下巴划水133香菜豆腐鱼头汤133鳊鱼134松鼠全鱼135吉祥鳊鱼135苹果136苹果青提汁137苹果菠萝桃汁137橘子138橘子优酪乳139芒果橘子汁139柠檬140柠檬汁141柠檬柳橙香瓜汁141石榴142石榴苹果汁143石榴胡萝卜包菜汁143枇杷144枇杷汁145蜜汁枇杷综合汁145板栗146板栗煨白菜147板栗排骨汤147小米148小米粥149小米红枣粥149牛奶150苹果胡萝卜牛奶粥151牛奶红枣粳米粥151孕早期禁什么？菠菜152油菜152茄子152木耳菜153马齿苋153慈姑153海带154芦荟154仙人掌154黑木耳155益母草155木瓜155杏156山楂156桂圆156甲鱼157螃蟹157薏米157杏仁158方便食品158咖啡158浓茶159酒159蜜饯159

第四章孕中期吃什么，禁什么孕中期饮食须知1.孕中期的贴心饮食建议1622.孕妈妈不宜进食过多1623.孕妈妈不能盲目节食1634.孕妈妈不能只吃精米精面1645.孕妈妈饮食不能过咸1646.孕妈妈不可多食用鱼肝油1657.孕妈妈进食不宜狼吞虎咽1658.孕妈妈食用冷饮要有节制1669.孕妈妈工作餐应该这样吃16610.孕妈妈吃晚餐须注意16711.孕妈妈营养不可过剩167孕中期吃什么？芹菜168芹菜炒胡萝卜粒169芹菜肉丝169菜心170牛肝菌菜心炒肉片171笋菇菜心汤171竹笋172清炒竹笋173竹笋鸡汤173蒜薹174牛柳炒蒜薹175蒜薹炒鸭片175冬瓜176百合龙骨煲冬瓜177冬瓜山药炖河鸭177玉米178玉米炒蛋179玉米鲜虾仁179红薯180清炒红薯丝181玉米红薯粥181茶树菇182茶树菇鸭汤183茶树菇红枣乌鸡汤183毛豆184芥菜毛豆185毛豆粉蒸肉185豌豆186豌豆猪肝汤187芝麻豌豆羹187黄豆芽188党参豆芽排骨汤189冬菇黄豆芽猪尾汤189鸡肉190松仁鸡肉炒玉米191鸡块多味煲191鸡蛋192胡萝卜炒蛋193双色蒸水蛋193青鱼194荆沙鱼

## 《孕产妇吃什么？禁什么？》

糕195美味鱼丸195银鱼196银鱼煎蛋197银鱼枸杞苦瓜汤197葡萄198葡萄汁199酸甜葡萄菠萝奶199火龙果200火龙果汁201火龙果芭蕉萝卜汁201杨桃202杨桃柳橙汁203杨桃牛奶香蕉蜜203樱桃204樱桃草莓汁205樱桃西红柿柳橙汁205黑豆206黑豆排骨汤207黑豆玉米粥207腰果208腰果炒西芹209腰果虾仁209豆浆210黄豆豆浆211核桃豆浆211孕中期禁什么？久存土豆212木薯212羊肉212麻雀肉213田鸡213生鸡蛋213金枪鱼214荔枝214油条214粽子215月饼215罐头215火腿肠216味精216火锅216蜂王浆217糖精217酒心糖217第五章孕晚期吃什么，禁什么孕晚期饮食须知1.添加零食和夜餐2202.摄入充足的维生素2203.忌食过咸、过甜或油腻的食物2204.忌食刺激性食物2205.孕晚期摄入脂肪类食物须注意2206.素食孕妈妈在孕晚期不一定要吃肉2217.孕妈妈不可暴饮暴食2218.孕晚期孕妈妈宜少食多餐2229.孕晚期孕妈妈宜多吃鱼22210.如何辨认污染鱼22211.孕晚期不必大量进补22312.临产时应吃高能量易消化食物223孕晚期吃什么？胡萝卜224胡萝卜玉米排骨汤225胡萝卜豆腐汤225茼蒿226蒜蓉茼蒿227素炒茼蒿227雪里蕻228雪里蕻花生米229雪里蕻拌黄豆229丝瓜230炒丝瓜231鸡肉丝瓜汤231绿豆芽232豆腐皮拌豆芽233豆芽韭菜汤233香菇234香菇冬笋煲小鸡235煎酿香菇235鸽肉236良姜鸽子煲237鸽子银耳胡萝卜汤237鹌鹑蛋238蘑菇鹌鹑蛋239鱼香鹌鹑蛋239鲤鱼240糖醋全鲤241清炖鲤鱼汤241鲈鱼242五爪龙鲈鱼汤243鲈鱼西兰花粥243福寿鱼244清蒸福寿鱼245番茄酱福寿鱼245武昌鱼246清蒸武昌鱼247开屏武昌鱼247蛤蜊248蛤蜊拌菠菜249冬瓜蛤蜊汤249干贝250鲍鱼老鸡干贝煲251干贝蒸水蛋251李子252李子蛋蜜汁253李子牛奶饮253桑葚254桑葚沙拉255桑葚活力点心255哈密瓜256哈密瓜汁257哈密瓜奶257核桃258核桃仁拌韭菜259花生核桃猪骨汤259红豆260凉拌西兰花红豆261红豆牛奶汤261绿豆262绿豆鸭子汤263绿豆粥263酸奶264甜瓜酸奶汁265红豆香蕉酸奶265孕晚期禁什么？芥菜266熏肉266腊肠266火腿267咸鱼267松花蛋267咸鸭蛋268薏米268人参268鹿茸269汽水269薯片、薯条269糯米甜酒270黄油270桂皮270芥末271豆瓣酱271豆腐乳271第六章产褥期吃什么，禁什么产褥期饮食须知1.产后正确的进食顺序2742.剖腹产妈妈月子饮食五要点2743.产后催奶饮食的选择要因人而异2754.催乳汤饮用注意事项2765.为了顺利哺乳新妈妈不宜节食2766.月子里应注意补钙2767.产后不能只喝汤不吃肉2778.产后不宜过多吃鸡蛋2779.产后不能多吃红糖277产褥期吃什么？黄花菜278上汤黄花菜279黄花菜香菜鱼片汤279莴笋280莴笋猪蹄汤281花菇炒莴笋281茭白282西红柿炒茭白283虾米茭白粉条汤283荷兰豆284荷兰豆炒鲮鱼片285荷兰豆炒墨鱼285草菇286草菇虾仁287草菇圣女果287平菇288平菇烧腐竹289鸡肉平菇粉条汤289金针菇290金针菇炒三丝291金针菇鸡丝汤291银耳292木瓜炖银耳293椰子银耳鸡汤293乌鸡294冬瓜乌鸡汤295百合乌鸡枸杞煲295猪蹄296花生猪蹄汤297百合猪蹄汤297猪腰298韭菜腰花299什锦腰花299猪肚300莲子猪肚301鸡骨草猪肚汤301鲫鱼302玉米须鲫鱼煲303西红柿淡奶鲫鱼汤303鲢鱼304山药鱼头汤305老妈煲鱼头305鲑鱼306鲑鱼炖茄子307枣蒜烧鲑鱼307黄鱼308清汤黄鱼309干黄鱼煲木瓜309虾皮310平菇虾皮凤丝汤311虾皮油菜311木瓜312木瓜鲈鱼汤313木瓜炖雪蛤313无花果314无花果蘑菇猪蹄汤314桃子315桃子香瓜汁315红枣316红枣鸡汤316芝麻317木瓜芝麻羹317莲子318桂圆莲子羹318南瓜子319凉拌玉米瓜仁319燕麦320燕麦枸杞粥320粳米321粳米鹌鹑粥321黑米322黑米粥323三黑白糖粥323产褥期禁什么？韭菜324老母鸡324田螺324杏325梨325柿子325味精326辣椒326花椒326醋327巧克力327麦乳精327浓茶328咖啡328酒328人参329鹿茸329乌梅329花菜炒西红柿332橙汁山药333柠檬鸡块333孕期贫血葡萄干土豆泥334筒骨娃娃菜335板栗乌鸡煲335孕期便秘松仁玉米336酱烧春笋337玉米笋炒芹菜337孕期抽筋南瓜虾皮汤338草菇虾米豆腐339翡翠虾仁339孕期水肿西红柿豆腐鲫鱼汤340扁豆炖排骨341蒜薹炒鸭片341胎动不安鲍汁扣三菇342枸杞山药牛肉汤343莲子龙骨鸭汤343妊娠高血压香菇烧山药344西芹鸡柳345口蘑灵芝鸭子汤345产后出血西红柿菠菜汤346菠菜拌核桃仁347榄菜肉末蒸茄子347产后恶露不绝五味苦瓜348肉末烧黑木耳349鲜人参炖土鸡349产后缺乳党参生鱼汤350黄金猪蹄汤351花生莲子炖鲫鱼351产后腹痛鸽肉莲子红枣汤352

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 章节摘录

版权页：插图：维生素B2又叫核黄素。由异咯嗪与核糖组成，纯维生素B2为黄棕色针状晶体，味苦，是一种促长因子。维生素B2是水溶性维生素，容易消化和吸收，被排出的量随体内的需要以及可能随蛋白质的流失程度而有所增减；它不会蓄积在体内，所以时常要以食物或营养补品来补充。因为，如果维生素B2摄入不足，蛋白质、脂肪、糖类等所有能量代谢都无法顺利进行。维生素B2的功效 维生素B2参与体内生物氧化与能量代谢，在碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的代谢中起重要的作用，可提高肌体对蛋白质的利用率，促进生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性。具有保护皮肤毛囊黏膜及皮脂腺，消除口舌炎症、增进视力等功能。维生素B2缺乏的影响 孕早期缺乏维生素B2会加重妊娠呕吐，影响胎儿神经系统的发育，可能造成神经系统畸形及骨骼畸形；孕中期和孕晚期缺乏容易发生口角炎、舌炎、唇炎等，并可能导致早产。建议摄取量 只要不偏食、不挑食，孕妈妈一般不会缺乏维生素B2。建议孕妈妈每天摄取1.8毫克的维生素B2。维生素B6又称吡哆素，是一种水溶性维生素，遇光或碱易被破坏，不耐高温。维生素B6是几种物质的集合，是制造抗体和红细胞的必要物质，摄取高蛋白食物时要增加它的摄取量。肠内的细菌具有合成维生素B6的能力，所以多吃蔬菜是必要的。另外，在消化维生素B12、制造盐酸和镁时，维生素B6都是必不可少的。维生素B6的功效 维生素B6不仅有助于体内蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢，还能帮助转换氨基酸，形成新的红细胞、抗体和神经传递质，而且维生素B6对宝宝的大脑和神经系统发育至关重要。维生素B6的缺乏的影响 孕妈妈孕早期适量服用维生素B6可以有效缓解妊娠呕吐，控制水肿。如果缺乏维生素B6，会引起神经系统功能障碍、脂溢性皮炎等，并会导致胎儿脑结构改变，中枢神经系统发育延迟等。建议摄取量 如果孕妈妈服用过量维生素B6或服用隔水蒸30分钟后即成。功效：将成品分成7份，从月经干净后的第2天开始用开水冲服，宜早上空腹服用，连服7天。服药期间禁止同房，此方有助于蓄积体内热能，温煦阳气，治疗宫寒。

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

编辑推荐

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 精彩短评

- 1、非常不错，避免很多误区

# 《孕产妇吃什么？禁什么？》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)