

<<准妈妈的智慧饮食>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈的智慧饮食>>

13位ISBN编号：9787117102421

10位ISBN编号：711710242X

出版时间：2008-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：杨一丁 等主编

页数：186

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>

## <<准妈妈的智慧饮食>>

### 内容概要

新生代的孕妇由于受过良好的教育，对怀孕的整个过程具有广泛的知识需求，孕妇及其家人对胎儿的成长也具有非常高的期望。

中国的饮食文化积淀丰厚，融合了现代科学营养的观念，以孕妇食物为视角的图书，对孕妇的保健会有积极促进作用，同时对保护妇女儿童的健康有重要的意义。

本书内容科学、丰富、实用，以孕妇为对象，以食物为主线，将不同怀孕时期的膳食要求，食物的调养，预防孕期常见病症的食疗，四季的饮食保健，优生优育，饮食胎教，孕期应少吃或不吃的食物，临产孕妇的饮食安排，月子中的膳食调养，产后的养育膳食要求，产妇的自身食疗保健等知识飘于书中，并且配有大量插图，图文并茂，令人赏心悦目。

全书文字生动简明，以朴实的语言，人性化的理念，深入浅出的写作手法，提供了具有家庭适用性和可操作性的方法，直白地告诉孕妇应该如何进行饮食调养。

吃得明白，活得健康，生的孩子也聪明、活泼和健康。

## <<准妈妈的智慧饮食>>

### 书籍目录

第一部分 怀孕前期的膳食准备 1. 选择食物的原则 2. 对准孕妇有益的食物 蛋白质——生命的物质基础 脂类 碳水化合物——最经济的必需营养源 维生素——维系人体生命和代谢的卫士 矿物质——生命的重要营养成分 3. 对育龄夫妇受孕有益的食疗方案 提高精子状态 改善排卵功能 改善受精卵着床能力 改善输卵管功能 改善子宫功能 4. 对胎儿有益的食物 5. 优生优育的食物推荐 蛋白质与脂肪 碳水化合物 矿物质 富含维生素类的食物 富含微量元素的食物 饮食排毒 通过饮食, 预防和矫正先天不足 6. 怀孕后预防常见病的食物准备 容易过敏者的饮食注意 容易感冒者的食疗小方 气虚体质的食疗小方 血虚体质的食疗小方 阴虚体质的食疗小方 阳虚体质的食疗小方 第二部分 怀孕初期的膳食准备(怀孕1——3个月) 1. 选择食物的原则 2. 怀孕初期的生理特点 3. 优生与补锌 补锌的食物指导 4. 怀孕初期的饮食调节 膳食安排的指导原则 5. 怀孕初期重点关注的食物 6. 怀孕初期慎重选择的食物 7. 容易造成流产和伤胎气的食物 第三部分 怀孕中期的膳食准备(怀孕4——6个月) 1. 选择食物的原则 主要原则 2. 怀孕中期的生理特点 3. 怀孕中期的饮食调节 鲜奶 ..... 第四部分 怀孕后期的膳食准备(怀孕7——9个月) 第五部分 孕妇的四季饮食保健 第六部分 预防孕期常见病症的食疗 第七部分 孕期宜吃和不宜吃的食物 第八部分 临产孕妇的饮食安排 第九部分 月子中的膳食调养 第十部分 产后的养育膳食要求 第十一部分 产妇的自身食疗保健

<<准妈妈的智慧饮食>>

章节摘录

插图：

## <<准妈妈的智慧饮食>>

### 编辑推荐

《准妈妈的智慧饮食》全面从医生和营养保健的视角，充分发掘日常生活中饮食的最大价值，把吃出健康贯穿于孕育的全过程，科学展示了：饮食原则；食用宜忌；四季养生；食物胎养；优生优育；家常保健；防病药膳；菜肴调养；适时补益，启迪孕妇孕育中的饮食智慧。

<<准妈妈的智慧饮食>>

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>