

<<40周孕产妈妈营养大百科>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产妈妈营养大百科>>

13位ISBN编号：9787121180781

10位ISBN编号：7121180782

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁 编

页数：288

字数：320000

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>

## 前言

你是否准备孕育一个新的生命？

你是否决定让自己的血脉在这天地间延续下去？

如果你已经决定了，那么，接下来的将近一年的时间，将是一个漫长而又辛苦的过程，你需要为这一过程做好充分的准备，你需要为你的宝宝提供最好的营养。

要知道，在这期间，孕妈妈不但要让自己得到全面的营养补充，还要为胎儿提供充足而全面的营养。

而如果在孕期胎儿得不到足够的营养的话，不但有可能会造成“缺陷儿”，还会增加孩子成年后患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病率。

可见，孕期营养对宝宝未来的健康起到至关重要的作用。

那么，究竟怎么吃才能更科学、更营养呢？

很多准妈妈在心里打了几个问号。

本书为孕妈妈提供科学合理的饮食方案并进行孕产全程营养指导，提醒孕妈妈根据自身的生理变化及胎宝宝的生长需要及时、全面、均衡地摄取营养，同时还列举了一日参考食谱和各式各样好吃又好做的营养美味菜谱，帮助孕妈妈为胎宝宝的顺利降临和健康成长搭建一个营养储备库。

此外，针对孕产期容易出现的一些不适症状，如孕吐、便秘、水肿、妊娠纹、产后虚弱等，亦有相应的食疗方案。

在这里，我们祝愿所有的孕妈妈都愉快、顺利地度过孕产期，愿小宝宝们都聪明、健康、可爱！

## <<40周孕产妈妈营养大百科>>

### 内容概要

如何让未来的宝宝更加优秀，前提是孕妈妈“营养”，最重要的饮食营养，还有不可或缺的知识营养、精神营养。

本书从全方位多角度为孕妈妈量身打造了一份“营养”大餐，从孕前的准备，到孕期的营养，再到分娩的事宜，以及产后的调理，每个细节都做了详尽的讲解。

为孕妈妈提供科学有效的营养指导，方便孕妈妈快速了解孕产期营养知识的方方面面。

## <<40周孕产妈妈营养大百科>>

### 作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过数十篇科普短文，并多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担任嘉宾，进行营养知识科普宣教。

## <<40周孕产妈妈营养大百科>>

### 书籍目录

绪论

怀孕后的生理变化

认识“BMI”

哪里增加了孕妈妈的体重

孕早、中、晚期体重的变化

宫高和腹围的变化

记录一下自己孕期的饮食日记吧

测试一下你缺少哪些营养

PART

孕前准备很重要

备孕男士的营养方案

备孕男士的营养准备

备孕男士要注意的饮食禁忌

备孕女士的营养方案

备孕女士饮食原则

不同食物每日的摄取量

吃出自己的标准体重

8种孕前重要食物

孕前需要补充的营养素

孕前重点补充的营养素——叶酸

一日三餐的营养搭配

早餐要吃得饱

午餐要吃得饱

晚餐“七八分饱”

一日推荐食谱

应该尽量避免的食物

咖啡因

腌制食物

食品添加剂

调整好身体

自查身体毒素

改掉不良的饮食习惯

多摄入排毒食物

运动排毒的方法

意外怀孕女士如何补充营养

调整饮食习惯

需要补充营养

注意事项

孕前减肥法

不同的锻炼项目每小时消耗的热量

孕前饮食推荐

香菇鸡汤

胡萝卜炒木耳

爆炒腰花

炒芦笋

## <<40周孕产妈妈营养大百科>>

七彩鳕鱼丝

西红柿草菇西蓝花

PART 2

40周营养打造健康聪明的宝宝

孕1月

欢迎胎宝宝的到来

孕1月 胎宝宝和孕妈妈的情况

孕1月 营养指南

孕1月 关键营养素

叶酸 促进胎宝宝神经系统发育

孕1月 重点食材

橙子 健胃开胃的好帮手

苹果 营养丰富的全面手

第1~2周 胚胎还未形成

第1~2周 饮食要点

食物要卫生

减少食物营养流失

定时定量吃饭

第1~2周 饮食宜忌

孕妈妈吃鱼好处多

孕妈妈应多吃玉米

第1~2周 一日食谱参考

第1~2周 推荐菜谱

苦瓜炒蛋

韭菜炒绿豆芽

猪肚大米粥

第3周 为最美丽的结合储备

营养

第3周 饮食要点

用铁制炊具做饭, 食物要清淡

第3周 饮食宜忌

孕妈妈吃水果不宜过量

少吃刺激性食物

不宜喝茶

第3周 一日食谱参考

第3周 推荐菜谱

鲜菇炒豌豆

豆芽蘑菇汤

猪肚大米粥

第4周 让胎宝宝安全地着床

第4周 饮食要点

保证全面合理的营养, 补充水分

要多补充水

第4周 饮食宜忌

可以喝些孕妇奶粉

宜喝的饮料

不要吃冷饮

<<40周孕产妈妈营养大百科>>

不要多服温热补品

4周一日食谱参考

第4周推荐菜谱

炒猪肝

黑木耳炒黄花菜

孕2月

欢迎胎宝宝的到来

孕2月 胎宝宝和孕妈妈的情况

孕2月 营养指南

.....

孕10月

科学饮食安全分娩

孕10月 胎宝宝和孕妈妈的情况

孕10月 营养指南

不要补充各类维生素制剂了

孕10月 关键营养素

维生素B1 促进胎宝宝骨骼生长

孕10月 重点食材

鲈鱼 预防早产的安胎食品

虾 通乳清毒的佳品

如何缓解先兆流产

先兆流产的症状

对孕妈妈和胎宝宝的影响

缓解先兆流产的小方法

能缓解先兆流产的食物

缓解先兆流产的推荐食谱

山药鱼头汤

第37周 胎宝宝已经准备好了

第37周饮食要点

补充钙、铁

第37周饮食宜忌

不宜过多服用鱼肝油和钙片

第37周一日食谱参考

第37周推荐菜谱

香蕉粥

肉末茄子

家常炖鲤鱼

第38周

第38周饮食要点

避免引起浮肿

第38周饮食宜忌

孕妈妈要准备好两个产程的饮食

第38周一日食谱参考

第38周推荐菜谱

虾仁炒豆腐

猕猴桃冰沙

姜汁鱿鱼丝

## <<40周孕产妈妈营养大百科>>

第39周 最后的皮脂开始脱落  
第39周饮食要点  
要少食多餐  
第39周饮食宜忌  
多吃巧克力, 帮助孕妈妈分娩  
第39周一日食谱参考  
第39周推荐菜谱  
大枣黑豆炖鲤鱼  
葱姜大虾  
松仁玉米  
第40周 终于要见面了  
第40周饮食要点  
为临产做准备  
第40周饮食宜忌  
剖宫产前不宜进补人参  
第40周一日食谱参考  
第40周推荐菜谱  
爆炒腰花  
产后新妈妈身体的变化  
乳房的变化  
会阴部的变化  
子宫的变化  
月经与排卵的变化  
外表的变化  
产后第1周的饮食调养方案  
产后第1天饮食方案  
第1餐以流质食物为主  
多吃有助伤口愈合的食物  
剖宫产妈妈要少吃产气食物  
过来人说  
产后第1天推荐食谱  
双耳牡蛎汤——补钙、铁、锌  
粳米鲜藕粥——养胃健脾  
产后第2天饮食方案  
多吃温补的食物  
剖宫产妈妈要增强腰肾功能的恢复  
PART3 产后这样补充营养  
过来人说  
产后第2天推荐食谱  
生化汤  
粳米鲜藕粥  
产后第3天饮食方案  
多吃促进乳汁的食物  
剖宫产妈妈不要急着吃骨汤  
过来人说  
产后第2天推荐食谱  
麻油猪肝汤



<<40周孕产妈妈营养大百科>>

鲢鱼头豆腐汤

产后第4天饮食方案

多吃能调解心情的食物

剖宫产妈妈多吃富含维生素C和维生素E的食物

过来人说

产后第4天推荐食谱

冬笋雪菜黄鱼汤

牡蛎煎蛋

产后第5天饮食方案

多吃有助睡眠的食物

剖宫产妈妈睡前喝一杯热牛奶有助睡眠

过来人说

产后第5天推荐食谱

蛤蜊豆腐汤

红烧金枪鱼

产后第6天饮食方案

多摄入高蛋白、高热量、低脂肪的食物

剖宫产妈妈食物要品种丰富

过来人说

产后第6天推荐食谱

鸡蛋瘦肉粥

海带排骨汤

产后第7天饮食方案

避免食物过敏

剖宫产妈妈可以拆线了

莲藕花生排骨汤

素炒黄花菜

24 40周孕产妈妈营养大百科

过来人说

产后第7天推荐食谱

莲子猪肚汤

腐竹粟米猪肝粥

产后至一周内饮食禁忌

产后第2~6周的饮食调养方案

饮食营养原则

最佳产后食物推荐表

产褥期分阶段饮食调养

新妈妈产后肥胖的饮食调养方案

新妈妈美容养颜饮食调养方案

新妈妈产后脱发饮食调养方案

饮食禁忌

新妈妈产后便秘饮食调养方案

新妈妈推荐营养食谱

薏米山药粥

木瓜炖奶

枸杞菠萝银耳汤

<<40周孕产妈妈营养大百科>>

糯米蒸排骨  
枸杞粥  
桂圆红枣粥  
山药乌鸡汤  
十全大补鸡汤  
哺乳期妈妈营养方案  
饮食调养准则  
能催乳的食物  
怎么喝催乳汤  
喝催乳汤的时机  
注意新妈妈的身体状况  
推荐催乳菜谱  
海带豆腐汤  
猪蹄汤  
鲫鱼豆腐汤  
赤小豆鲤鱼汤  
黑芝麻燕麦粥  
产后常见不适调养方案  
产后腹痛  
产后腹痛的症状  
产后腹痛对母子的影响  
缓解产后腹痛的小方法  
能缓解产后腹痛的食物  
缓解产后腹痛推荐菜谱  
雪中梅花  
田七炖鸡  
产后出血  
产后出血的症状  
产后出血对母子的影响  
缓解产后出血的小方法  
能缓解产后出血的食物  
缓解产后出血推荐菜谱  
鸡块人参汤  
莲子百合猪肉汤  
产后痛风  
产后痛风的症状  
产后痛风对母子的影响  
缓解产后痛风的小方法  
能缓解产后痛风的食物  
缓解产后痛风推荐菜谱  
山药羊肉汤  
回锅鲫鱼  
产后恶露不尽  
产后恶露不尽的症状  
产后恶露不尽对母子的影响  
缓解产后恶露不尽的小方法  
能缓解产后恶露不尽的食物

<<40周孕产妈妈营养大百科>>

缓解产后恶露不尽推荐菜谱

益母草煮鸡蛋

莲藕瘦肉汤

产后水肿

.....

## 章节摘录

版权页：插图：应该尽量避免的食物 咖啡因 有研究表明，过量摄入咖啡因的孕妇与不接触咖啡因的孕妇相比，所生的孩子出现缺陷的危险性要高。

在怀孕期间，咖啡因的代谢时间会增长，它可以通过胎盘进入胎宝宝体内，刺激胎宝宝的大脑，影响胎宝宝大脑、心脏、肝脏的发育。

如果未孕妈妈酷爱咖啡，每天都要喝好几杯，那么在怀孕前，就需要减少喝咖啡的量。

未孕妈妈可以慢慢减量，从每天四五杯到每天至多两三杯，最后完全停止喝咖啡。

此外可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因，计划怀孕的女性应尽量少吃这类食物。

腌制食物 腌制食物是中国人的传统，很多家庭有腌菜的习惯。

但过多食用腌制食品对人的身体不利。

这是因为蔬菜经过腌制后，维生素损失较多，维生素C几乎全部损失。

腌制的酸菜中含有过多的草酸钙，容易在泌尿系统形成结石。

而且食品在腌制过程中，容易被微生物污染，如果加入的食盐量小于15%，蔬菜中的硝酸盐会被生物还原成亚硝酸盐，若食用了含有亚硝酸盐的腌制食物，会引起中毒。

亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成一种名为亚硝胺的致癌物质，故常食腌制品容易致癌。

食品添加剂 绝大多数食品在加工过程中为了改良品质，都会使用各种化学添加剂。

孕妈妈应该避免食用含有这些添加剂的食物，尽量选择新鲜天然的食物，少食加工食品。

蔬菜水果上的农药、化肥残留以及下雨时污水造成的农作物污染等，也会对人体造成危害，所以在吃这些农产品之前一定要清洗干净。

调整好身体 未孕妈妈在增加营养的同时，别忘了给身体排毒。

中医认为，一些婴幼儿疾病，如新生儿黄疸、鹅口疮可能是从母体带来的，因为母体“藏毒”。

未孕妈妈把这些毒素从体内清除出去，才能为胎宝宝创造更良好的孕育环境。

自查身体毒素 自查身体毒素的方法很简单，留意一下自己的身体，看是否有便秘、过胖、黄褐斑、痤疮、口臭、皮肤瘙痒、湿疹等状况，这些症状都是身体“藏毒”的表征。

便秘 排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象就是便秘。

便秘通常是由一些不良的生活习惯引起的，比如没有养成定时排便的习惯，忽视正常的便意，排便反射受到抑制，日久就会引起便秘；或者饮食过于精细少渣，缺乏食物纤维，也会导致便秘；经常吃油炸食物，而且喝水太少或者活动太少同样能够引起便秘。

肥胖 长期过量食用高脂、高热量食品，体内毒素就会滋生，造成机体失衡，引发肥胖。

患者除体弱无力、行动不便、心悸、怕热、多汗或腰痛、下肢关节疼痛等症状外，大多有糖、脂肪、水等物质代谢和内分泌方面的异常。

黄褐斑 黄褐斑发生的原因很多，内分泌发生变化、长期口服避孕药、肝脏疾患、肿瘤、慢性酒精中毒、日光照射等都可以诱发黄褐斑。

痤疮 痤疮，俗称粉刺，是一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。

不良的饮食习惯导致消化不良、便秘等肠胃障碍，引起体内毒素淤积，是形成痤疮的因素之一。

口臭 口臭是指人体内散发出难闻口气的一种症状，有可能是因肺、脾、胃积热或食积不化引起，这些东西长期淤积在体内排不出去就变成了毒素。

皮肤瘙痒 皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。

不好的生活习惯、不良的情绪都会引发皮肤排毒功能的减弱，从而引起瘙痒。

<<40周孕产妈妈营养大百科>>

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>