第一图书网, tushu007.com

# <<孕产妇怎么吃>>

## 图书基本信息

书名：<<孕产妇怎么吃>>

13位ISBN编号：9787501966936

10位ISBN编号：7501966931

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

字数：250000

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

## 内容概要

全面科学的孕前、孕期及产后营养调理方案，让孕妈妈备感安心，轻松“吃”出一个健康聪明的宝宝！

## 作者简介

马方，北京协和医院营养科主任；北京营养学会常务理事；中华医学会北京分会；北京卫校学术委员会 主任委员；床营养专业委员；中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任；中国烹饪协会营养执委；美食专业委员会理事；北京烹饪协会理事
1987年毕业于北京大学医学

# <<孕产妇怎么吃>>

## 书籍目录

Part1 快乐的孕期生活 孕前的准备工作　孕前营养大储备　孕前坚决Pass的不良习惯　选择创造宝宝的最佳条件　推荐营养菜谱 特别推荐：想怀孕，微量元素不可少　孕1月 精王子与卵公主相爱了　孕2月 消除初为人母的不安　孕3月 清除害喜症状，多多补充营养　孕4月 腹中有宝初长成　孕5月 和宝宝互动起来吧　孕6月 坚持运动、营养双丰收　孕7月 努力孕育聪明宝宝　孕8月 和宝宝一起努力　孕9月 为分娩做准备　孕10月 宝宝准备“搬家”啦Part2 大受好评的孕期16种营养速报 脂肪　碳水化合物 蛋白质 维生素A 维生素B，　维生素B2 维生素B3 维生素B6 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 叶酸 钙 铁 锌 镁 磷 硒 钠 ……Part3 缓解孕期不适的营养膳食Part4 新妈妈的月子调理方案

## 章节摘录

插图：

## 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