

<<孕产全程营养饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产全程营养饮食方案>>

13位ISBN编号：9787501981311

10位ISBN编号：7501981310

出版时间：2011-7

出版时间：轻工

作者：书香悦己

页数：240

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>

## <<孕产全程营养饮食方案>>

### 内容概要

本书从实际出发，根据怀孕每一个月妈妈会出现的不同反应和宝宝成长不同阶段的特征，推荐了每周食谱，以供参考。

这些食谱是按照早、中、晚三餐的序列来安排的。

随后，从这个食谱中，挑出部分菜式，作为代表，交代了简易的、能最大程度上保留营养的做法。

妈妈拥有了这本书，就不用每天发愁今天要吃什么，可以不费多少时间，不花多少心思就安排好自己每一天的饮食。

最重要的是，这样的饮食安排能够保证绝对健康、合理。

本书按月跟进，重点说明了每个月妈妈身体的变化和胎儿的成长情况，特地叮嘱了妈妈需要注意的事项，就妈妈会遇到的典型问题和难题，一一给出了解答和说明，并且针对孕期中的一些体质特殊的妈妈的情况做了关照，就产后的调养和可能出现的身体不适，也提出了详细的食疗方法。

## <<孕产全程营养饮食方案>>

### 作者简介

刘友丽，北京妇产医院，北京妇幼保健院营养部主任，中华医学会北京分会营养专业委员会委员。

从事临床营养工作16年，在妇幼保健、妊娠期营养和乳母营养等方面具有丰富的实践经验。从事临床营养教学十多年，曾两次获得优秀教师称号。

参与编写《伴您安全度过孕产期》和《圣龙天使育儿全书》。

## <<孕产全程营养饮食方案>>

### 书籍目录

#### 第一章

孕期营养只要掌握这些就够用了

适合准妈妈的健康饮食理念

食物种类多样化, 不偏嗜

少食多餐取代“一日三餐”

适量饮食, 警惕营养过剩

孕期需要忌口和少吃食物

刺激性食物和饮品

高糖、高脂肪食品

加工食品、霉变食品和未经煮熟的鱼、肉、蛋

等食品

温热性补品

动物肝脏

准妈妈和胎儿所需的基本营养成分

矿物质

蛋白质

脂肪

维生素

膳食纤维

碳水化合物

孕早期饮食原则与推荐菜谱

营养均衡而多变化, 以易消化食物为主

少量多餐

孕早期一日饮食量参考

推荐菜谱: 银耳鹌鹑蛋/砂仁蒸鲫鱼/酸甜猪肝

孕中期饮食原则与推荐菜谱

增加热能

保证优质足量的蛋白质

保证适宜的脂肪供给

补充无机盐和微量元素

健脑是关键

推荐食谱: 干贝汤面/瘦肉燕窝汤/草鱼五花肉

丸

孕晚期饮食原则与推荐菜谱

膳食保证质量高营养全

少食多餐

口味清淡、忌食刺激性食物

推荐食谱: 枸杞鲫鱼汤/凉拌芹菜叶/青椒里脊

肉片

#### 第二章

孕1月, 小生命悄悄降临

准妈妈出现类似感冒的症状

受精卵形成, 开始着床

胚泡着床, 出现类似感冒症状

小生命开始孕育, 准妈妈要注意饮食

## <<孕产全程营养饮食方案>>

受精卵快速发育，长成小海马  
胚泡需要约6天时间完成着床  
受精卵变成“小海马”，准妈妈反应不一  
宝宝的性别、长相在此时决定  
无需刻意进补，保持健康饮食习惯  
饮食习惯无需大调整  
适当摄入含叶酸丰富的食物  
补充叶酸菜谱：莴笋胡萝卜炒肉/甜椒牛肉/蒜

contents

蓉油菜

孕1月饮食推荐

准妈妈的热量需求

一周食谱推荐

早餐：三明治/虾仁烧卖/苹果蛋饼

午餐：椒盐排骨/酸甜菠萝鸡丁/香菜蛋丝豆腐

汤/菠萝炒饭/咸梅鲤鱼汤

晚餐：海带淡菜冬瓜汤/姜汁黄鳝饭/田园小炒/

爽口虾仁/糯枣羊肉温胃粥

营养加餐：奶香麦片粥/油炸泡菜饭团/健胃萝

卜汤

美味小点：南瓜卷/豆奶饼/坚果能量棒

延伸阅读：发现怀孕之后的常见问题

喝酒了

吃药了

没有补叶酸或者漏服叶酸

一般感冒，食疗比吃药好

### 第三章

孕2月，早孕反应开始了

准妈妈身体出现细微变化，或许伴有恶心的症状

乳房开始出现变化，尿频初现

孕吐是本月最明显的妊娠标志

胚胎脑部高速发育，慢慢变得初具人形

胚胎大脑进入高速发育时期

告别“小海马”，有点“人样”了

营养全面规范，多吃开胃饮食

别过分担心孕吐会影响胎儿的营养摄取

按照自己口味，多吃缓解呕吐症状的食物

让孕吐妈妈感觉舒适的食物

开胃菜：醋溜土豆丝/酸奶水果沙拉/葱爆酸甜牛肉

孕2月饮食推荐

慎食易致胎儿畸形的食物

一周食谱推荐

早餐：香橙鸡蛋煎饼/西红柿烩豆腐/牛肉番茄

意大利面

午餐：青柠煎鳕鱼/西红柿炒虾仁/香拌脆藕/清

## <<孕产全程营养饮食方案>>

蒸大虾/乌鸡汤

晚餐：红薯条虾仁炒猪腰/陈皮卤牛肉/荷包鲫鱼/素拌茄泥/三鲜汤

营养加餐：三文鱼鸡蛋羹/白菜奶汁汤/肉丝羹  
浇面

美味小点：草莓奶昔/西瓜西米露/牛奶花生粥

延伸阅读：喝水也要讲科学

准妈妈孕期不同阶段适宜饮水量

这些水准妈妈不宜喝

适合准妈妈的补水方法

准妈妈一日饮水时间表

### 第四章

孕3月，顺利度过孕早期

受荷尔蒙影响，准妈妈脾气变坏了

## <<孕产全程营养饮食方案>>

### 编辑推荐

刘友丽编著的《孕产全程营养饮食方案》详细介绍了准妈妈和产后哺乳期妈妈对于营养和饮食的不同需求，将孕期细分，分阶段详细指导孕妈妈和产后妈妈怎么吃，吃多少；同时，本书还根据不同人群的需求，如肥胖孕妈妈，高血压、糖尿病、贫血孕妈妈，根据她们孕期不同的身体状况来安排饮食方案。

<<孕产全程营养饮食方案>>

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>