第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇饮食黄金方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食黄金方案>>

13位ISBN编号：9787502359010

10位ISBN编号：750235901X

出版时间：2008-2

出版时间：科技文献出版社

作者：张毅，张仁庆 主编

页数：239

字数：181000

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

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇饮食黄金方案>>

内容概要

孕产妇就是准妈妈，人类最早学会的语言是“妈妈”，人类最伟大的称谓是“妈妈”，孕产期是女人做妈妈的前奏曲。

孕产期是女性生命中最关键、最重要的时期，是奉献、牺牲精神的体现，是女性体现母爱最高尚、最伟大的时刻。

这期间如何保养自己，科学饮食是关键。

肥胖不是孕妇的专利。

通过此书读者可以了解更多的科学饮食和健康饮食知识，同时对优生优育、养生保健起到积极的作用。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇饮食黄金方案>>

书籍目录

孕前营养须知 男女双方营养、食品卫生关系着优生　一、男性在妻子受孕前的营养　二、女性孕前营养 孕前体检的重要性 妇女怀孕各阶段的健康和营养　一、孕前营养　二、孕期营养　三、孕后期营养　四、哺乳期营养 孕期妈妈首选的种健康食品　一、核桃仁　二、萝卜　三、水果　四、牛奶　五、红薯　六、玉米　七、小米　八、鸡肉　九、羊肉　十、水产品　十一、枸杞　十二、食用菌类　十三、瘦肉　十四、全麦饼干　十五、全麦面包　十六、绿叶蔬菜　十七、坚果　十八、鸡蛋　十九、花椰菜　二十、豆制品 孕产期的保健事项孕前准备 孕前的心理准备 孕前三忌　一、忌烟　二、忌酗酒　三、节制性生活 孕前做好营养准备　一、保持标准体重　二、纠正营养失衡　三、应避免各种食物污染 经济准备 不孕不育者食疗食补的验方　一、女性不孕症　二、男性不育者孕妇四季食谱产妇四季食谱孕产妇饮食注意事项孕产期相天知识孕产妇常见疾病的饮食疗法

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《孕产妇饮食黄金方案》是由科学技术文献出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇饮食黄金方案>>

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