

<<孕产女饮食通>>

图书基本信息

书名：<<孕产女饮食通>>

13位ISBN编号：9787504829566

10位ISBN编号：7504829560

出版时间：1999-06

出版时间：中国农业出版社

作者：荫士安

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>

<<孕产女饮食通>>

内容概要

孕产妇饮食通，ISBN：9787504829566，作者：荫士安编著

## <<孕产女饮食通>>

### 作者简介

#### 作者简介

荫士安，1955年生，1982年获中国医学科学院医学硕士学位，1992年获日本国立高知医科大学医学博士学位，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员、博士生导师、妇幼营养研究室主任，并任中国营养学会妇幼营养专业委员会副主任。

承担部级以上研究课题及国际合作项目10多项，在国内外发表论文40多篇。

从事的主要研究有国家

“七五”攻关项目 人体硒需要量及安全摄入量范围的研究，国家“八五”攻关课题 孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，以及国家“九五”攻关课题 营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。

研究成果曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及北京市卫生局科技成果一等奖。

## <<孕产女饮食通>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、孕期生理变化与营养代谢特点

##### (一) 孕期各期的特点

##### 1. 孕早期

##### 2. 孕中期

##### 3. 孕晚期

##### (二) 孕期生理变化

##### 1. 血液循环系统的变化

##### 2. 消化系统的变化

##### 3. 泌尿系统的改变

##### 4. 内分泌系统的改变

##### 5. 代谢的变化

#### 二、孕期营养需要

##### (一) 孕期的营养需要

##### 1. 热能

##### 2. 蛋白质

##### 3. 脂肪

##### 4. 碳水化合物

##### 5. 无机盐和微量元素

##### 6. 维生素

##### (二) 孕期的饮食调节及饮食要点

##### 1. 孕期的饮食调节

##### 2. 孕期饮食要点

#### 三、乳母的生理特点及营养需要

##### (一) 乳母的生理特点和营养素的供给量

##### 1. 乳母的生理特点

##### 2. 乳母的营养素供给量

##### (二) 乳母的营养状况对乳汁中营养成分的影响

##### 1. 乳母营养状况与泌乳量

##### 2. 乳母营养状况与乳汁营养成分

##### (三) 乳母的合理膳食

##### 1. 合理安排产褥期膳食

##### 2. 合理安排哺乳期膳食

#### 四、食物的营养价值及营养素含量分布特点

##### (一) 谷类

##### (二) 豆类、坚果类及油料

##### (三) 蔬菜和水果

##### (四) 奶类及其制品

##### (五) 肉类

##### (六) 水产类

##### (七) 蛋类及其制品

#### 五、孕期食谱及其制作方法

##### (一) 妊娠初期食谱安排

##### 1. 食物的选择

##### 2. 孕妇在“孕吐”期间的膳食安排

## <<孕产女饮食通>>

### 3. 食谱举例

#### 4. 常见食谱的制作方法举例

##### (二) 妊娠中期食谱安排

#### 1. 食物的选择

#### 2. 妊娠中期每日食物构成推荐品种及数量

### 3. 食谱举例

#### 4. 常见食谱的制作方法举例

##### (三) 妊娠晚期食谱安排

#### 1. 食物的选择

#### 2. 妊娠晚期每日食物构成推荐品种及数量

### 3. 食谱举例

#### 4. 常见食谱的制作方法举例

## 六、分娩期和产后食谱安排及制作方法

### (一) 分娩期及产后的膳食安排

#### 1. 分娩期膳食安排

#### 2. 产后膳食安排

#### 3. 每日食物构成推荐品种及数量

### 4. 食谱举例

#### (二) 产褥期常见食谱制作举例

#### (三) 产妇宜选用的滋补食品

## 七、哺乳期乳母的食谱安排

### (一) 食物的选择

### (二) 食谱举例

### (三) 哺乳期常见食谱的制作方法举例

## 八、预防常见营养缺乏病及常见病的膳食安排

### (一) 补充钙和维生素D的食谱

### (二) 预防和治疗贫血的食谱

### (三) 补充维生素A的食谱

### (四) 预防便秘的食谱

### (五) 妊娠高血压综合征孕妇的合理膳食安排

### (六) 妊娠合并糖尿病孕妇的合理膳食

### (七) 其它营养食谱举例

#### 1. 富含蛋白质的食谱举例

#### 2. 富含锌的食谱举例

#### 3. 富含碘的食谱举例

#### 4. 补充维生素B<sub>1</sub>的食谱举例

#### 5. 补充维生素B<sub>2</sub>的食谱举例

#### 6. 补充维生素C的食谱举例

## 附录

### 一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

### 二 简易食物成分表

<<孕产女饮食通>>

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>