第一图书网, tushu007.com

# <<孕产期营养全书>>

## 图书基本信息

书名：<<孕产期营养全书>>

13位ISBN编号：9787506470476

10位ISBN编号：7506470470

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：孙晶丹

页数：239

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

孕育一个健康、聪慧的宝宝，是每对年轻夫妇的愿望，《孕产期营养全书》以图文并茂的方式详细介绍了孕前、孕期、产后三个不同时期的营养需求，为年轻夫妇们奉上科学营养、丰富多样的同步饮食方案，并针对孕期及产后易出现的病症，对症开出饮食调养食方，以帮助年轻夫妇们轻松解决难题，顺利度过孕产期。
《孕产期营养全书》配有优美的美食图片，希望年轻夫妇们能在轻松愉悦的阅读欣赏中得到科学贴心的全面指导，健康完美地完成孕育之旅。

## 作者简介

孙晶丹，北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师华中科技大学儿少卫生与妇幼保健硕士研究生美国功能医学实验室健康管理师台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师深圳市健康教育讲师团资深专家个人著作有《中老年久营养指导》、《营养师没说的1001蔬果汁》，《食物养生典丛》、《中华食物养生百科全书》、《最利于孩子成长的1000道营养餐》、《如何让孩子吃得安全又营养》等，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。
从事临床营养、学生营养工作10余年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育：300余场，培训学生1000多人，为多家知名企业，大、中！
小学及幼儿园担任营养指导。
曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。
在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理上有着丰富的实践经验，擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。
在营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法中有独到的见解和丰富的经验。

# <<孕产期营养全书>>

## 书籍目录

第一章 孕前营养要求一、孕前营养原则二、孕前饮食宜忌三、应改变的不良饮食习惯四、孕前营养食谱五、孕前五种体质饮食调养方案六、改善受孕障碍的营养食方第二章 孕期同步饮食指南一、孕1月饮食指南二、孕2月饮食指南三、孕3月饮食指南四、孕4月饮食指南五、孕5月饮食指南六、孕6月饮食指南七、孕7月饮食指南八、孕8月饮食指南九、孕9月饮食指南十、孕10月饮食指南十一、分娩小知识第三章 对症孕期常见症状饮食调养食方一、妊娠孕吐二、孕期失眠三、腹痛腹胀四、流产五、妊娠贫血六、牙痛及出血七、妊娠便秘八、妊娠糖尿病九、下肢静脉曲张十、妊娠水肿十一、妊娠期黄褐斑第四章 孕期科学补充营养素一、维生素A二、维生素B三、维生素C四、烟酸五、维生素B六、维生素B七、维生素C八、维生素D九、维生素E十、维生素K十一、胡萝卜素十二、蛋白质十三、脂肪十四、纤维素十五、DHA十六、叶酸十七、钙十八、铁十九、锌二十、碘二十一、铜二十二、硒二十三、镁第五章 孕期营养保健宜与忌一、孕期适宜的营养保健二、孕期适宜的饮食三、孕期禁止的饮食第六章 孕期用药指南一、妊娠期间用药的原则二、妊娠期间不宜使用的药物第七章 产后饮食及保健方案一、产后营养需求一二、产后宜吃的食物三、产后不宜多吃的食物四、产后营养食谱一五、产后用药注意事项第八章 产后常见症状的调养方案一、产后恶露不绝二、产后恶露不下三、产后食欲不振四、产后身体虚弱五、产后乳汁不足六、产后贫血七、产后出血八、产后便秘九、产后腹痛十、产后身痛十一、产后水肿十二、产后多汗十三、产后失眠十四、产后养颜参考文献感谢魏莉、王金炎、杜楠、张丹丹等孕妈妈的美丽出镜感谢张建华、刘海波等准爸爸的友情支持

## 章节摘录

插图：由于胎儿在腹内的占位，孕妈妈胃部的压迫感更加强烈，再加上胎儿的重量，孕妈妈会备感疲惫，胃口大减，因此在饮食上应以少食多餐、清淡营养为原则。
而且此时也是胎儿在母体内最后发育的阶段，这一日寸期内，孕妈妈的营养应以丰富的钙、磷、铁、碘、蛋白质、多种维生素（如维生素E、B族维生素）为主，同时应进食含植物纤维素较多的蔬菜和水果，以缓解便秘和痔疮。
素食准妈妈的饮食怀孕后准妈妈的营养，不仅要维持自己的需要，还要供给胎儿生长发育的需要，而且要为分娩和哺乳储存一部分养料。
所以素食妈妈怀孕后须格外关注自己的饮食结构，以保证能摄取足够的营养。
孕期所需的热量可以从素食中摄取，如五谷、土豆、白薯等都能提供大量热量。
·蛋白质豆腐、豆浆等豆制品都富含蛋白质，可每天食用此类食品。
如果不是纯素食主义者，还可以吃鱼、蛋、禽类，这些都能提供优质的蛋白质。
·脂肪植物性脂肪比动物性脂肪更适合孕妈妈食用。
在植物油中，如花生油、豆油、橄榄油、食用棕榈油等，孕妈妈都可从中获得足量脂肪。
·钙和铁孕妇最急需的矿物质是钙和铁，豆类、海带、黑木耳、牛奶、芝麻酱含有丰富的钙。
豆类、黑木耳、芹菜含铁丰富，但人体对植物中铁的吸收率较低。
因此，素食妈妈必须注意额外摄取铁元素。
-维生素各种水果及新鲜蔬菜中均含有丰富的维生素。
总之，素食的准妈妈在孕期如果能很好地调配自己的膳食，每天坚持吃豆类及豆制品、谷物（包括粗粮）、植物油、各类蔬菜和水果，并经常晒太阳，就不会发生营养缺乏了。

## 编辑推荐

《完美怀孕40周》：北京大学深圳医院妇产科专家张静媛近30年临床经验倾情传授。
只有均衡合理饮食，才能孕育聪明健康宝宝听说你怀宝宝了，同事会讲解饮食秘诀，朋友会传授营养秘方，丈夫会提醒吃多吃好，婆婆会天天煮粥熬汤，什么需要吃？
什么不能吃？
孕吐时怎么吃？
妊娠水肿怎么吃？
产后怎么吃？
孕妈妈的饮食可是大学问啊！
不用听太多人的，还是听营养医师的吧，孙大夫告诉你孕期、产后如何吃，轻松解决孕吐、腹胀、便秘、水肿、黄褐斑……全面均衡吸收营养，生出聪明健康美丽的小宝宝。

第一图书网, tushu007.com



## 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