第一图书网, tushu007.com

<<完美孕产饮食营养一本通>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产饮食营养一本通>>

13位ISBN编号：9787506485456

10位ISBN编号：7506485451

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：王若薇

页数：216

字数：200000

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

《母婴悦读汇：完美孕产饮食营养一本通》是副主任医师集近30年妇产科临床工作经验倾力打造，献给千万准妈妈、准爸爸们的孕产图书。
实用、科学、权威、专业的孕产营养宝典。

作者简介

王若薇，1983年毕业于中国人民解放军第三军医大学医疗系，现为中国人民解放军第309医院妇产科副主任，副主任医师。

从医近30年，主要从事妇产科专业临床工作，擅长妇科常见病、多发病的诊治，对本专业疼痛性疾病，尤其是孕妇的疼痛性疾病有独到的诊治经验。

对高危孕产妇及难产的诊断处理具有丰富的临床经验。
在孕产妇保健、产后康复调养等方面也积累了丰富的理论知识和实践经验。

书籍目录

第1章 孕前科学饮食——宝宝健康的基础
备孕女性孕前营养需求
备孕期营养食材推荐
备孕女性的营养与保健
孕前什么时候储备营养
提升受孕能力的饮食原则
肥胖女性孕前的饮食原则
瘦弱女性孕前的饮食原则
素食女性孕前的饮食原则
备孕女性如何正确补充叶酸
备孕男性孕前须知
备孕男性的营养需求
备孕男性饮食指导
备孕男性需戒掉不良饮食习惯
孕前饮食调理误区与禁忌
孕前营养Q＆A
孕前营养食谱
第2章 初怀喜胎怎么吃——孕早期（1～3个月）
营养需求及饮食方案
孕1～3月胎宝宝变变变
孕1～3月孕妈妈变变变
孕早期孕妈妈营养需求
孕早期营养食材推荐
安度孕早期的饮食防护计划
孕早期的膳食安排
孕期饮食要遵循“ 自然原则 ”
孕早期的饮食原则
孕妈妈每天要保证足够的饮水量
解决孕早期食欲不振的好办法
孕妈妈安胎一定要吃的食物
孕妈妈应该常吃的防辐射食物
上班族孕妈妈要科学进食
孕妈妈吃水果要分清“ 性 ”
孕妈妈巧妙饮食可预防风疹
提升孕妈妈食欲的健康零食
孕早期加强营养有利于胎宝宝的脑发育
让孕妈妈心情愉快的食物
孕早期中医安胎养胎有方法
孕早期养胎气
“ 逐月养胎 ”之1-3月养胎法
孕早期饮食调理误区与禁忌
孕早期营养Q＆A
孕早期营养食谱
第3章 平稳时期，平衡膳食——孕中期营养需求及饮食方案
第4章 冲刺阶段与宝宝共进美食——孕后期营养需求及饮食方案

第5章 不可忽视的产后膳食调养——产后期的营养需求及饮食方案
第6章 妈妈更舒适，宝贝更健康——减轻孕产期常见不适的食方案

章节摘录

版权页： 插图： 备孕女性如何正确补充叶酸 孕前，很多女性为了自身营养全面，免不了会补充叶酸和其他维生素。
然而，孕前究竟该如何补充叶酸？
叶酸片该吃多大剂量？
会不会有副作用？
诸如此类的问题依然困扰着许多备孕女性朋友们。
补充叶酸的方式有两种：一是靠食补，从某些富含叶酸的食物中获取天然叶酸（包括肝、豆类和绿叶蔬菜等）。
二是服用叶酸补充剂（也叫叶酸增补剂，即叶酸片）。
目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的预防胎宝宝神经管畸形的叶酸增补剂是"斯利安"片，每片0.4毫克。
那么，什么时候开始补充叶酸呢？
通常，在孕前3个月和孕后3个月需每日服用0.4毫克的叶酸。
简单说，就是以精子与卵子结合的时间为轴，前后3个月，共计6个月。
如果备孕女性在怀孕前长期服用避孕药、抗惊厥药等，可能会干扰叶酸等维生素的代谢，所以，最好在孕前6个月停止用药，并补充叶酸。
无论购买哪种叶酸产品，保健品也好药品也罢，即便是产品名称分毫不差，还是要核对成分、服用禁忌、生产厂家等信息，以确保无误。
对于曾经生育过有神经管缺陷的宝宝的女性，想要再怀孕时最好到医院检查，并遵医嘱增加每日的叶酸服用量，直至孕后12周。
叶酸虽好，但也不可过量，过量亦会对神经造成损伤。
备孕男性的营养需求 众所周知，胎宝宝的发育状况在很大程度上取决于父母双方的身体条件，所以，除了妻子要积极备孕外，丈夫也应该在孕前做好营养储备。
蛋白质 蛋白质是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌功能以及提高精子的数量和质量。
备孕男性平时可多吃深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等，但也不要摄入过量。
脂肪 性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，胆固醇是合成性激素的重要原料，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸。
如果男性缺乏脂肪，就会影响精子的生成，还有可能引起性欲下降。
因此，备孕男性平时也要适当摄入含脂肪的食物。
维生素C能减少精子受损的危险，提高精子的运动性。
现代研究表明，一个人每天要至少摄取60毫克维生素C。
锌 男性要想提高自己的生育能力，别忘了补充锌。
锌在体内可以调节免疫系统的功能，改善精子的活动能力。
人体内缺乏锌，会导致精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。
含锌丰富的食物有牛肉、乌鸡肉、花生、黑木耳、绿色蔬菜等。
硒 硒参与了男性睾丸酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子活动的能力以及受精等生殖生理活动。
男性缺硒，会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。
备孕男性可多吃含硒较高的食物，如海带、墨鱼、虾、紫菜等。

编辑推荐

《完美孕产饮食营养1本通》科学性强，图文并茂，教给准妈妈如何在孕产期补充所需营养，如何选择适合的食物，如何去做等，内容非常全面。
另外，《完美孕产饮食营养1本通》的设计和装祯都很精美，色彩很柔和，每页的内容都很丰富，介绍可食用的品种同时，还会附有食谱。

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