

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

13位ISBN编号：9787508058757

10位ISBN编号：7508058755

出版时间：2010-10

出版时间：华夏

作者：于松

页数：388

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>

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

### 内容概要

《孕产妇营养保健与食谱大全》：本书详细介绍了1000多种简单易行、食之有效的滋补、安胎、催乳和疾病调养等保健食谱与药膳，让孕产妇在乐享美食的同时，能保证特殊时期身体各器官的营养需要，有效地调养孕产妇身体和应对孕产期所遇到的各种不适。

贝博士?冠军宝贝成长书系配有大量手绘漫画，以“朵朵”一家为线索，生动表现了80后初为父母的喜悦与苦恼。

另外，本书系文字力求规避生涩的专业术语，用日常用语、手绘插图解释艰涩的医学术语，可读性强，亲切易懂，可操作性强。

第一套共9种图书，完整涵盖了孕产育儿的各个方面，如孕期准备、胎教方案、母婴营养保健、育儿完全指导、亲子游戏以及婴幼儿疾病护理等。

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

作者简介

于松: 北京妇产医院著名妇产科专家、资深临床大夫、主任医师。

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

### 书籍目录

#### 上篇 孕期营养补充保健食谱

##### 维生素A

维生素A促使胎宝宝健康发育

这些因素，影响维生素A吸收

维生素A虽好，服用不可过量

富含维生素A的食物有哪些？

##### 凉拌瓜皮

什锦西芹

...

##### 叶酸

要想胎儿好，叶酸少不了

孕期缺叶酸，危险知多少

叶酸如何补，讲究真不少

烹饪略改变，巧妙留叶酸

这些食物好，叶酸含量高

凉拌菠菜

多彩芦笋

...

##### 其他B族维生素

维生素B1，有效预防脚气

维生素B2，防止代谢紊乱

维生素B6，避免孕期贫血

维生素B12，消除烦躁不安

韭菜炒鸡蛋

清蒸带鱼

...

##### 维生素C

维生素C可促进胎儿大脑发育

补充维生素C的注意事项

富含维生素C的食物

蓝莓果昔

凉拌白菜心

...

##### 维生素D

维生素D作用不可小觑

富含维生素D的食物

三鲜蛋卷

糖心蛋

...

##### 维生素E

维生素E，为胎儿健康护航

富含维生素E的食物

甜酸山药

三味黄瓜

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

...  
蛋白质  
蛋白质的重要作用  
富含蛋白质的食物  
翡翠虾仁  
鸡汁豆腐

...  
钙  
钙是骨骼发育的关键营养素  
孕期缺钙的危害  
富含钙的食物  
烧二冬  
红油豆腐

...  
铁  
铁是造血的重要原料  
铁营养不足的危害  
富含铁的食物  
鸡蛋沙拉  
凉拌木耳

...  
镁  
镁的健康功能  
镁缺乏的危害  
富含镁的食物  
洋葱炒土豆  
辣炒腐竹

...  
磷  
磷，孕期不可或缺的营养素  
哪些食物中富含磷？

凉拌腐竹  
老醋花生

...  
锌  
锌是“生命的齿轮”  
顺利分娩，缺锌不可  
富含锌的食物  
腐竹拌粉条  
麻婆豆腐

...  
钾  
钾是人体活力的源泉  
孕期缺钾的危害  
孕期高钾的危害  
富含钾的食物

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

卤豆腐干

糯米藕

...

碘

碘的作用

富含碘的食物

拌海带丝

卤花生

...

碳水化合物

碳水化合物，人体热能的供应者

孕期碳水化合物的需求量

碳水化合物的食物来源

辣炒卷心菜

芙蓉番茄

...

中篇 孕期调养保健食谱

养胎调养

何谓养胎？

养胎饮食宜忌

苦瓜炒鸡蛋

百合虾仁

...

害喜恶心

害喜恶心为哪般？

不要将准妈妈特殊化

这样吃，悄悄远离坏胃口

翡翠黄瓜

水果沙拉

...

牙龈出血

牙龈出血的原因及危害

牙龈出血的预防及护理

营养蔬果汁

蒜香荷兰豆

...

疲劳嗜睡

孕早期疲劳嗜睡的4个原因

疲劳嗜睡的饮食调理

白果菜心

家常焖笋

...

何谓胎动不安？

胎动不安的饮食宜忌

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

八宝菠菜

珍珠南瓜

...

孕期感冒

感冒的原因以及种类

如何预防感冒

感冒护理及饮食原则

地鲜三珍

银耳雪梨

...

妊娠贫血

妊娠贫血的原因

贫血的危害

蒜泥蚕豆

凉拌猪肝

花生猪蹄汤（原名：花生焖猪蹄）

...

孕期腹泻

孕期腹泻的原因

孕期腹泻的治疗以及注意事项

炒莴笋

红烧茄子

砂仁蒸猪肘

...

小腿抽筋

孕期为何会小腿抽筋

小腿抽筋的应对措施

孕期补钙的7大注意事项

黄瓜拌猪耳

炒南瓜片

...

虚弱无力

气虚

血虚

阴虚

阳虚

炒玉米粒

素什锦

...

口干上火

准妈妈的4种火气

准妈妈上火危害多

口干上火的饮食调理

银耳炖木瓜

香菇烧冬瓜

...

孕期失眠

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

荷尔蒙变化

饮食习惯改变

尿频

食物过敏

半夜抽筋

拔丝苹果

鱼香茄子

红油拌猪耳

...

孕期口臭

孕期口臭的5大原因

消除口臭的7种方法

银耳鲜橙盅

几何豆腐

番茄茄条

...

妊娠水肿

妊娠水肿的4大原因

妊娠水肿的调理

异常水肿需重视

凉拌茭白

白菜炖豆腐

蒜蓉豆角（原名：蒜蓉荷兰豆）

...

孕期多汗

孕期为何多汗？

孕期多汗的5种护理方法

枸杞炒丝瓜

蒜苗炒莴笋

...

妊娠烧心

妊娠烧心的6大原因

妊娠烧心的调理

葱香莴笋

八宝豆腐

...

肌肉酸痛

妊娠期为何会肌肉酸痛？

改善肌肉酸痛的方法

家常茄子

鲜蘑冬笋

...

孕期便秘

孕期便秘的原因

有效预防便秘的食物



## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

凉拌萝卜苗  
芝麻菠菜  
酸辣蕨根粉  
七彩玉带

...

孕期腹胀  
孕期腹胀为哪般？

孕期腹胀的饮食调理  
豆泡炖白菜  
胡萝卜炒冬菇  
凉拌海蜇皮

...

皮肤瘙痒过敏  
为何会皮肤过敏瘙痒？

皮肤过敏瘙痒的护理  
圆白菜炒香菇  
清香绿豆芽  
青椒烧腐竹

...

习惯性流产  
何谓习惯性流产？

日常护理注意事项  
饮食调养宜忌  
参藕炖南瓜  
菠菜炒木耳

...

妊娠高血压综合症  
何谓妊娠高血压综合症？

妊高征的饮食调理  
素炒南瓜丁  
番茄炒菜花

...

妊娠糖尿病  
什么是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病的饮食调理  
蒜泥菠菜  
清炒空心菜

...

下篇 产褥期调养保健食谱  
月子滋补调理  
食物以高蛋白低脂肪为主  
饮食要均衡合理搭配

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

少食多餐，减轻肠胃负担

口味应清淡适宜

沙锅炖豆腐

云片鲜贝

...

通乳催乳

通乳催乳的重要性

通乳催乳的饮食调理

黑芝麻拌莴苣

茭白蚕豆

...

产后瘦身美容

瘦身美体

消除小肚腩

消除黄褐斑

凉拌芹菜叶

猕猴桃沙拉

...

产后体虚

多吃主食，补充足够的蛋白质

补充足够的钙和铁

尖椒豆腐皮

香菇炒肉

...

产后抑郁（12）

何谓产后抑郁症

产后抑郁症的原因及危害

产后抑郁症的调理

凉拌蕨菜

姜汁肚片

麻辣芹菜

...

产后出血

产后出血的原因

产后出血的饮食调理

橙丝牛柳

胡萝卜炒牛肉丝

...

产后恶露不净

何谓产后恶露

恶露不净的饮食注意事项

酸甜莴笋

椒鱼豆腐

...

产后腹痛（12）

产后腹痛的原因及类型

产后腹痛的饮食事项

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

虾皮茄丁

双椒烘蛋

...

产后脱发

产后脱发的3大原因

减少产后脱发的3种方法

芒果香蕉水果拼盘

芝麻茄丝

清蒸螃蟹

...

产后便秘 ( 12 )

引起产后便秘的原因

产后便秘的饮食调理

韭黄胡萝卜丝

剁椒菜花

苦瓜炒牛肉

...

产后尿路感染

尿路感染的症状及原因

尿路感染饮食宜忌

糖醋荸荠

清蒸臭豆腐

蕨菜核桃仁

...

产后子宫脱垂

子宫脱垂的原因

子宫脱垂饮食宜忌

蒜泥豇豆

土豆炖南瓜

...

产后乳腺炎 ( 12 )

产后乳腺炎的表现症状

产后乳腺炎的饮食调理

素炒西兰花

韭菜豆腐丝

...

## <<孕产妇营养保健与食谱大全>>

### 章节摘录

上篇 孕期营养补充保健食谱 维生素A 一对小夫妻经过爱情长跑，终于结婚了，他们计划怀孕生个漂亮的小公主，于是便给未来的小宝宝起了个小名叫朵朵，为了心想事成，丈夫便改口叫妻子为朵朵妈，妻子便丈夫为朵朵爸。

他们的表姐是位妇产科医生，为了生下一个优质宝宝，他俩特地请表姐吃饭。

朵朵妈撒娇地说：“好表姐，我们正打算要孩子，你觉得我们该怎么做呢？”朵朵爸也讨好地说：“表姐，正好今天你有空，就给我们好好讲讲这方面的知识吧。

”“也好，计划怀孕是好事，那我就先从孕期营养对孕妇和胎儿的重要性开始讲起吧。

我先来说说维生素A的作用。

”表姐微笑着说。

在各种营养素中，维生素是个庞大的家族，是调节母亲的状态和胎儿生长发育不可缺少的营养素。

我们先来看看维生素A的重要性。

维生素A促使胎宝宝健康发育 维生素A属于脂溶性维生素，具有多种生理功能，对精子的生成和胎儿的健康发育必不可少。

除此之外，还能保护夜间视力，预防和治疗干眼病，维持上皮细胞组织健康，增加抗病力，还有抗癌作用。

准妈妈的维生素A需要量较孕前增加25%，妊娠早期母血中维生素A浓度下降，晚期上升，临产时降低，产后又重新上升，所以适当补充维生素A，对准妈妈来说是很有必要的。

一般来说，每日合理的混合性食物可提供5000~8000国际单位的维生素A，就能充分满足孕妇每日维生素A的需要量。

……

<<孕产妇营养保健与食谱大全>>

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>