

<<孕妇和乳母的合理营养问答>>

图书基本信息

书名：<<孕妇和乳母的合理营养问答>>

13位ISBN编号：9787509108284

10位ISBN编号：7509108284

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：于康 编

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>

## <<孕妇和乳母的合理营养问答>>

### 内容概要

准妈妈的营养状况不仅关系自身的健康，也关系到胎儿能否健康生长；乳母的营养是否合理，不仅关系自身的恢复，更关系到婴儿能否茁壮成长。

因此，孕期和哺乳期营养，对妈妈和孩子健康十分重要。

为此，作者着眼于孕妇、乳母特殊时期营养需要，分育龄女性篇、孕妇篇、产妇篇和乳母篇，分别解读她们会遇到的营养问题，提出科学的、合理的解决方案，并附有简便的、操作性极强的参考食谱。

本书内容深入浅出，语言通俗易懂，做到了科学性、实用性和可操作性的完美结合，对指导广大孕妇、乳母确保自身营养良好，提高健康水平具有重要的参考价值。

## <<孕妇和乳母的合理营养问答>>

### 书籍目录

育龄女性篇 女性如何计算理想体重 女性每日食物知多少 女性生为什么要多吃蔬菜和水果 为什么提倡女士喝牛奶 为什么说肥肉和荤油是女性的大敌 女性为什么要少吃盐 如何寻找饮食量与活动量的平衡点 女性为什么要节制饮酒 女性为什么要多喝水 吸烟对女性有何危害 女性如何享受水果的美味 保持娇美身材的食物有哪些 职业女性应避免哪些职业危害 美容护肤有哪些食疗配方 长途旅行的女士如何合理进食 巧克力对女士有何益处 冬日里女士如何呵护健康 新婚女性饮食应注意什么 不同职业对女性的饮食有何要求 月经期饮食有何原则 孕妇篇 “两个人用一张嘴吃饭” - - 妊娠期营养有什么重要意义 孕期营养对胎儿身体和智力发育有何影响 为什么胎儿期营养不良的孩子长大易患“富贵病” 孕期女性有哪些生理改变 妊娠期需要哪些营养 孕妇每日膳食中营养素的需要量知多少 孕期营养有哪些主要原则 妊娠剧吐是怎么回事 如何防治妊娠剧吐 妊娠剧吐时如何安排饮食 如何采用合适的饮食度过早孕 治疗妊吐有哪些小验方 为什么孕妇好吃酸 什么是最佳酸味食物 .....产妇篇乳母篇

<<孕妇和乳母的合理营养问答>>

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>