

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

图书基本信息

书名：<<孕妇饮食与用药禁忌>>

13位ISBN编号：9787509142462

10位ISBN编号：7509142466

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：王丽茹 编

页数：295

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>

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

前言

《孕妇饮食与用药禁忌》自1993年出版以来，因内容科学实用而受到广大读者特别是育龄夫妇和孕妇的喜爱，已3次修订再版并多次重印。

为与时俱进，我们再次对本书进行修订。

这次修订有以下改动：1.强调了妇女孕前补充蛋白质，这对保证卵子质量和受精卵正常发育十分重要，甚至对孕后母子健康及产后哺乳都有益。

还有孕前补充碘、铜、硒等矿物质也是十分重要的，可通过检查，确定是否有此需求。

2.增补了妇女怀孕前须注意的食物，如不要多喝咖啡，不要多吃胡萝卜以及烧烤食品和甜食、辛辣食物等，这对于预防胎儿畸形有利。

3.突出了孕妇可适当多吃的食物，如小米、大豆、玉米、海鱼、核桃、花生、芝麻、葡萄、苹果等，这些食物有利于胎儿脑发育，可提高生育质量。

4.提出适当增加奶类的摄入，特别是酸奶、益生菌奶和孕妇奶粉，并指出了它们的作用和用量。

益生菌在肠道内可战胜致病菌，增强人体的抵抗力，对母子健康都有益。

这是一个新的问题，希望孕妇注意。

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

内容概要

本书在前4版的基础上修订而成，针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求，详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法。包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、临产期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养，列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点；同时对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。全书内容丰富，通俗易懂，针对性、实用性强，是指导孕妇饮食与用药的良师益友，适于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

书籍目录

第1章 不可忽视的孕前饮食营养 一、孕前3个月加强营养的重要性 (一)科学研究证实, 妇女如果营养不良, 可能导致不孕 (二)孕前营养储备的多少, 会直接影响到胎儿的早期发育 二、孕前应补充的营养素 (一)保证热能的充足供给 (二)优质蛋白质的补充 (三)保证脂肪的供给 (四)无机盐和微量元素的补足 (五)注意维生素的摄入 (六)补充叶酸 三、孕前饮食要合理 四、净化夫妻内环境的五类食品 五、孕前准父母要多吃抗辐射的食物 六、孕前准父母尽量少在外面就餐 七、孕前准妈妈要慎食的食物 八、孕前准妈妈少吃和忌吃的食物 (一)少喝或不喝咖啡 (二)不要多吃胡萝卜 (三)不要多吃、最好不吃烤肉 (四)不要多吃甜食 (五)腌熏食品最好少吃或不吃 (六)辛辣食物不应吃 (七)孕前不可饮酒 (八)孕前不要食用粗棉籽油

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

章节摘录

插图：维生素A——可以保护皮肤和黏膜的健康，增强对细菌的抵抗力。

当妇女维生素A缺乏时，就难以受孕，即便怀孕也容易流产或造成胎儿骨骼发育不良、抵抗力弱等现象。

鱼肝油、奶油、乳酪、牛奶、鳗鱼、肝、绿黄蔬菜等食物可以提供维生素A。

维生素B。

——维生素B。

在人体内的主要生理功能是构成脱羧酶的辅酶，从而参加糖的代谢。

如果缺乏维生素B。

，孕妇就会发生脚部水肿、便秘、食欲缺乏、心室肥大、神经炎等疾病，可能造成早产或死胎，也容易生出先天性体质衰弱的婴儿；产妇的分娩时间会拖长，引起子宫收缩缓慢等症状。

食物中的谷类、肝、猪瘦肉、豆、牛奶等都含有大量的维生素B，。

尤其是妇女怀孕前，更应注意补充维生素B-。

维生素B。

——维生素B：在人体内的主要生理功能是构成黄酶的辅基参加物质代谢。

缺乏维生素B。

，通常会引起口腔炎、角膜炎、皮肤病和胎儿发育不全等。

含维生素Bz高的食物有动物肝脏、酵母、蛋、肉类、牛奶、绿黄蔬菜等。

维生素C——维生素C的功能在于维持内分泌的平稳，促进血液凝固及增强对细菌的抵抗力。

可增强免疫力，防止坏血病和牙龈出血。

准备怀孕的妇女要比平时多摄人些维生素C。

孕妇如果缺乏维生素C，可能有早产、流产的危险，还会有贫血、分娩时大量出血、胎儿发育不良等异常现象发生。

橘子、草莓等水果及绿黄蔬菜、淡色蔬菜中都含有大量维生素C。

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

编辑推荐

《孕妇饮食与用药禁忌(第5版)》是由人民军医出版社出版的。

<<孕妇饮食与用药禁忌>>

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>