第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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)注意维生素的摄人 (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 ……

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。

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。

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