

<<孕产营养同步全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产营养同步全书>>

13位ISBN编号：9787510103681

10位ISBN编号：7510103681

出版时间：2010-3

出版时间：中国人口出版社

作者：陈伟

页数：240

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>

<<孕产营养同步全书>>

内容概要

现代医学的一次次研究成果告诉我们：孕期的营养储备也不是从怀孕后才开始的。早在怀孕前，你和丈夫就应该为孕育健康宝宝而注重加强营养，均衡膳食，远离烟酒。怀孕后，你要针对胎宝宝每月，甚至每周的生长发育合理、及时地调整饮食，要知道哪些食物可以吃，哪些食物要多吃，哪些食物要禁吃。

通过阅读本书，你完全可以解除以上疑虑。

你将在妇产专家的引导下，了解各种蔬菜、水果、鱼类、肉类、坚果类食物，在孕前期、孕早期、孕中期和孕晚期的不同营养价值，轻松完成分娩，孕育出体魄强健、头脑聪明的宝宝；在保健医师的指导下，根据孕期所需的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，烹调出营养膳食，重塑产后苗条身段。

如果你还没有完全了解这些孕产营养知识，如果你还不知怎样利用营养轻松分娩，如果你还不确定产后如何恢复苗条身材，那么这就是你需要的同步营养方案。

<<孕产营养同步全书>>

作者简介

陈伟，1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系。

同年进入北京协和医院担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。

任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学分会临床营

<<孕产营养同步全书>>

书籍目录

第一章 吃出聪明健康胎宝宝 孕期营养关系着宝宝的智力发育 孕妈妈的营养决定着宝宝的智力 营养充足能促进胎宝宝的大脑发育 大脑发育的时机 孕妈妈缺乏营养会阻碍胎宝宝神经系统的发育 孕妈妈营养不良, 所生的宝宝95%健康不佳 饮食也是胎教的内容之一 营养充足的孕妈妈很少出现孕期不适 缺乏营养素的孕妈妈也会生出异常儿 孕期体重的合理控制 引发食欲的因素 情绪和进食 怎样避免贪嘴 平衡膳食 合理膳食的目标 烹调适度, 平衡摄入 高血糖、低血糖 孕期减肥对胎宝宝不利 婴儿的智力和出生时的体重有关 孕妈妈体重的增加, 是使宝宝健康、聪明的保障 体重增加太多对孕妈妈的危害 分娩后的体重 体重增加太少反而不利于生产 体重增加太少对孕妈妈的危害 体重增加的合理范围 营养充足的孕妈妈利于哺乳宝宝

第二章 孕妈妈的必需营养素 4大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维 维生素 维生素A B族维生素 叶酸的功效 叶酸缺乏时的影响 孕期为什么容易缺乏叶酸 叶酸的食物来源 维生素C 维生素D 维生素E的功效 维生素E缺乏时的影响 孕期为什么容易缺乏维生素E 维生素E的食物来源 维生素K 矿物质

第三章 对孕妈妈和胎宝宝有益的食物 第四章 孕前营养为孕期打基础 第五章 孕早期的必需营养 (1-12周) 第六章 孕中期的必需营养 (13-24周) 第七章 孕晚期的必需营养 (25-24周) 第八章 轻松月子好营养 第九章 孕产期常见不适与疾病的饮食调养

章节摘录

插图：事实上，食物的消化过程开始于烹调过程，烹调食物就是为了使消化过程更容易。

理想的膳食模式应该是：人们所吃的食物中要有70%是经过烹调的。

烹调方式是很重要的：过度烹调会降低食物的营养价值；油炸会提高食物中的脂肪含量；对于很多蔬菜和水果来说，七成熟是最好的。

除了烹调以外，咀嚼也是食物消化的一部分，咀嚼有利于食物的粉碎，因此，进餐的时候慢慢咀嚼食物，这不仅有利于消化，还有利于放松。

此外，餐后留一点时间休息比餐后立即活动更有利于食物消化。

每种食物都含有某种形式的糖。

进食时，机体的血糖水平会升高，血糖随后转化为能量。

任何食物的能量，如果不能被肌肉及时利用，就会转化为脂肪沉积下来，或者转化为肝糖元储存在肝脏中，以便以后之需。

大部分方便食品——巧克力棍、甜糕点、蛋糕、饼干甚至精制白面包和一些软饮料，比如可乐、果汁、甜茶和热巧克力都含有大量的糖分。

这些食物虽然可以很快带来饱腹感，但这种状态不会维持很久，随之而来的就是新一轮的饥饿感。

在血糖水平经历快速上升和快速下降的过程时，情绪和能量也在经历相同的过程：当血糖水平较高时，孕妈妈会感觉精力充沛，富有激情和积极向上；当血糖水平低至低血糖时，就会感觉到疲惫不堪，易激惹、焦虑和注意力不集中。

低血糖是一种很常见的情况，如果孕妈妈发生低血糖，经常伴随下列状况：易激惹、焦虑、富有侵略性、易悲观、精疲力竭、噩梦不断、头痛和饥饿疼痛等不适。

摄入那些富含快速功能糖分的食物，会使孕妈妈的血糖、能量和情绪像翻滚过山车，在1~2个小时内大起大落。

如果这种情况发生在孕期和哺乳期，宝宝也会经历这种情况。

当宝宝还在妈妈肚子里面的时候，如果孕妈妈的血糖水平长时间升高，宝宝就可能长成巨大儿。

<<孕产营养同步全书>>

媒体关注与评论

《孕产营养同步全书(彩图版)》以充分的科学理论为依据，结合孕期和产后您和宝宝的变化，用浅显易懂的文字，为您打造从孕前、孕期至产后的完美营养方案，让您轻松掌握孕产期营养法则，孕育出健康、聪明的宝宝。

——搜狐母婴推荐科学的营养搭配、实用的贴心食谱，让您从容应对孕期及产后的营养需求，减少不适，让胎宝宝更健康，孕妈妈更快乐！

——之宝贝网推荐感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力…… ——“之宝贝书系”资深策划 菅波

<<孕产营养同步全书>>

编辑推荐

《孕产营养同步全书(彩图版)》：协和医院知名营养专家倾情奉献资深专家为您量身定制孕产期营养方案塑造完美漂亮妈妈，孕育健康聪明宝宝

<<孕产营养同步全书>>

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>