

<<孕妈妈饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787510106798

10位ISBN编号：7510106796

出版时间：2011-4

出版时间：中国人口

作者：中国保健协会

页数：195

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>

## <<孕妈妈饮食养生堂>>

### 内容概要

从准备怀孕开始，让准妈妈了解孕期所需要的营养，进行必要的调理，提供科学的营养饮食方案，提前为自己和宝宝进行营养储备。

在孕期的每个月里，密切关注准妈妈和胎宝宝变化，介绍此阶段需要了解的营养知识：在孕期的每一周里，为准妈妈准备了一日饮食建议，提供科学的营养饮食方案，并列出了相关营养食谱。

## <<孕妈妈饮食养生堂>>

### 书籍目录

#### PART 1 健康妊娠从孕前饮食开始

- Q1孕前的营养饮食原则是什么
- Q2现代营养学对孕妈妈饮食的基本要求
- Q3孕前营养不良对胎儿有什么不利的影响
- Q4为什么说妇女孕期的饮食调理十分重要
- Q5孕前的饮食调养该从什么时间开始
- Q6哪些食物中含有孕妈妈需要的营养素
- Q7孕期需要的11种营养物质有哪些
- Q810种对孕妈妈有益的食物是什么
- Q9认清6种“流产”的食物
- Q10孕期内的9个饮食误区有哪些

#### PART 2 十月怀胎 饮食营养全程指导

##### chapter 1 孕早期孕育生命的起点

###### 怀孕P月生命的种子在发芽

###### 1.胎宝宝与准妈妈

准妈妈身体变化档案

胎儿发育成长档案

###### 2.本月营养与保健

合理调配,把握孕期营养总原则

保证合理饮食,让胎宝宝更健康

健康调理,为宝宝塑造温馨环境

###### 3.准爸爸应训

细心关爱,让准妈妈的情绪愉快

加强学习,储备孕期营养常识

###### 本月推荐营养餐

醋溜圆白菜

双冬油面筋 / 姜米拌莲藕 / 清蒸排骨

乌鸡糯米粥 / 白菜鸭 / 猪肝拌菠菜

清蒸河鲫鱼 / 原味鲜鱼汤 / 苹果葡萄菠萝汁

.....

#### PART 3 孕斯不适 饮食调配帮大忙

#### PART 4 轻松掌控 孕斯健康红绿灯

#### 附录

章节摘录

版权页：插图：随着人们生活水平的提高，越来越多的夫妻更加关注怎样科学地生育一个健康的宝宝，同时又能保护好孕妈妈的身体。

首先我们来说说什么是健康？

相信很多人都能举出许多健康的表现特征，但想要给健康下个定义，还真不容易。

所谓健康就是受人体遗传结构控制的代谢方式与人的周围环境保持平衡。

从这里可以看出，遗传与健康关系密切。

其实，遗传是健康的基础，未来宝宝的遗传素质，就是双亲遗传给宝宝在体格上和智力上各种遗传性状的总和。

宝宝的成长是从受精卵开始的，发育过程中自始至终贯穿着遗传与环境的相互作用。

遗传是体格生长、智力发育的内因，卵细胞在受精时，是由夫妻双方的基因组合而成的，赋予了下一代生长发育的潜力，而环境因素，如营养和疾病等都是外因。

富裕的环境，尤其是丰富的营养，可使这一代传递给下一代的生长发育潜力得以充分的发挥。

因而，孕前补充一些对妊娠有益的营养素，是不能忽视的。

对某些孕妈妈存在的特殊营养问题或疾病如贫血等，应在孕前进行检查和诊断，针对所缺乏的物质和营养加以补充，待恢复或治愈后再考虑怀孕。

对绝大多数夫妇而言，一般建议可以在孕前3个月起，做好合理营养、身心愉快、养精蓄锐和增强体质。

## <<孕妈妈饮食养生堂>>

### 编辑推荐

《孕妈妈饮食养生堂》：国家行动·倡导全民饮食新方式，饮食养生·健康孕育。  
饮食的神奇力量，提供孕期保健方案。

<<孕妈妈饮食养生堂>>

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>