第一图书网, tushu007.com

<<怀孕怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510107498

10位ISBN编号：7510107490

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口出版社

作者：罗立华

页数：191

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》分四部分：孕前营养准备与食谱；孕期饮食宜忌与营养素；孕期同步营养方案与食谱；孕期常见症状食疗方法。

作者简介

罗立华，卫生部北京医院主任医师，硕士生导师，知名妇产科专家，北京医院妇产科主任。
罗立华医生毕业于北京大学医学部医疗专业，曾留学于日本奈良医科大学，并多次到国外进行学术交流。
从事妇产科工作30余年，近十年主要从事围产医学领域的临床研究工作，特别注重高危妊娠及孕期、产后营养方面的研究。
参著了《老年人健康保护》、《实用计划生育临床手册》、《实用糖尿病学》、《实用血脂学》等多部有关妇女保健方面的医学书籍，并撰写了大量有关妇女及孕期保健方面的科普文章。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕怎么吃>>

书籍目录

第一章 孕前营养准备与食谱
一、孕前女性营养准备
二、孕前男性营养准备
三、孕前饮食禁忌
四、孕前营养食谱推荐
第二章 孕期饮食宜忌与营养素
一、好孕之宜
二、优生之忌
三、孕期关键营养素
第三章 孕期同步营养方案与食谱
孕1月——精子和卵子相爱了
孕2月——幸福与不安的交织
孕3月——缓解害喜症状
孕4月——腹中有宝初长成
孕5月——感受鲜活的小生命
孕6月——营养、运动双丰收
孕7月——努力孕育聪明宝宝
孕8月——坚持就是胜利
孕9月——为分娩做准备
孕10月——胜利就在眼前
第四章 孕期常见症状食疗方法
一、孕期呕吐
二、孕期失眠
三、孕期胃部不适
四、孕期晕眩
五、孕期抽筋
六、孕期贫血
七、孕期便秘
八、孕期腹痛
九、孕期水肿
十、妊娠高血压综合征
十一、孕期糖尿病
十二、下肢静脉曲张
附录：孕期关键营养素的食材来源

编辑推荐

《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》从怀孕前的营养储备到十月怀胎的营养需求，进行同步解读和分析。
100多道美味孕妇餐和12类食疗汤膳，即学即会。
一部最实用、最科学的孕期营养全书。
《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》由北京医院妇产科主任、知名专家编写，具有30余年的实践经验。

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