第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇健康饮食黄金方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇健康饮食黄金方案>>

13位ISBN编号：9787510110313

10位ISBN编号：7510110319

出版时间：2012-3

出版时间：中国人口出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组 编

页数：204

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

内容概要

孕产期营养饮食一直是大家十分关注的问题，因为这不仅关系着孕产妇的身体健康，也关系着胎儿和新生儿的身体健康。
本书以严谨的科学态度、准确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据孕前、孕中女性不同时期女性的营养需求和不同时期胎儿生长发育的营养需求，以及产后女性的营养需求和各种食物的不同营养成分及疗效，科学合理地搭配组合成200道各式菜肴、主食，并对每种食谱的原料、做法及主要营养成分和功效进行了介绍。
这对准备怀孕、正在怀孕和产后恢复中的女性有很好的参考价值。
书中还介绍了孕前补充营养的重要性，怀孕不同阶段的女性生理特点和饮食原则，如何让孕妇吃的健康又不胖，怎样通过饮食预防和缓解孕期中的各种不适症状，产后如何通过饮食调理身体、缓解产后各种身体不适症状，以及孕产妇的饮食宜忌等孕产妇及家人都十分关注的问题。

作者简介

课题组专家团队：周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。
著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。
崔绍珍：北京市海淀妇幼保健院儿童保健主任医师。
曾编著《育儿学校》等畅销书。
菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。
李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。
曾主编《科学育儿500问》等。
李智：北京市海淀妇幼保健院产三科主任。
曾主编《问答式怀孕百科》等书。
徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。
今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇健康饮食黄金方案>>

书籍目录

第一章　营养准备
　第一节　孕前为何需好营养
　　孕前好营养的重要性
　　孕前为何要增加营养
　　孕前营养保健
　　孕前饮食计划设计
　　健康怀孕计划
　　饮食疑问解答
　第二节　营养总动员
　　孕前营养理念
　　营养原则和理念
　　孕前饮食注意事项
　　孕前营养与优生
　　营养准备
　　热能
　　蛋白质
　　维生素
　　脂类食物
　　谷类食物
　　坚果
　　菌类食物
　　水果
　　薯类食物
　　瓜菜食物
　　叶酸
　　微量元素
　第三节　饮食全攻略
　　奠定营养基础
　　孕前营养特点
　　吃得健康又不胖
　　用“全面营养”孕育宝宝
　　水果
　　小米、玉米
　　海产品
　　芝麻
　　核桃
　　黑木耳
　　花生
　第四节　健康膳食食谱
　　普通孕妇的食谱
　　榨菜鸡丝汤
　　西芹鸡柳
　　清蒸大虾
　　养胃肉
　　体质虚弱孕妇的食谱

枸杞子粥
香酥鹌鹑
金针菇排骨汤
卤鸡翅
红烧鸡腿
花生奶露
杜仲猪腰汤
土豆烧牛肉
肥胖孕妇的食谱
青苹果芦荟汤
什锦汤
消化不良孕妇的食谱
胡萝卜粥
卤萝卜
素食孕妇的食谱
素炒三鲜
酥炸甜核桃
蜜汁糯米藕
豆芽炒韭菜
菜花炒番茄
苹果百合番茄汤
贫血孕妇的食谱
红枣茶
姜汁菠菜
黄瓜拌猪肝
第二章　孕早期饮食调理
第一节　生理特点与饮食原则
孕早期生理特点
……
第三章　孕中期美食筹划
第四章　孕晚期膳食安排
第五章　产褥期完美月子餐
第六章　孕产妇饮食宜忌

章节摘录

编辑推荐

《想吃就吃:孕产妇健康饮食黄金方案》是众多专家齐心协力打造实用并有特色的孕产和育儿类书籍。

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