

<<孕产期营养实用百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养实用百科>>

13位ISBN编号：9787510111419

10位ISBN编号：7510111412

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：戴玄，张秀丽 著

页数：461

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>

<<孕产期营养实用百科>>

内容概要

《孕产期营养实用百科》是国家级唯一孕育有类专业出版，国内第一条孕育热线倾力打造；畅销7年，丛书累计总销量逾500万册；《孕产期营养实用百科》共分5章，分为孕前、孕早期、孕中期、孕晚期和产后这五个阶段，对孕产期进行了营养指导，包括有各个时期应注意的事项，营养要求和食谱推荐等等。

<<孕产期营养实用百科>>

书籍目录

第一章 孕前，好营养带来好“孕” 第一节 孕前必备常识 一、孕育奇迹 1. 期待相遇的卵子 2. 我是最厉害的那个精子 3. 精卵相遇，生命开始 4. 双胞胎和多胞胎 5. 男孩还是女孩 6. 宝宝将来更像谁 二、孕前经济和心理准备 1. 孕前心理准备 2. 孕前经济准备 3. 做一次优生咨询 4. 丈夫别给妻子压力 5. 好心情孕育优良的卵子、精子 6. 妈妈的情绪生理期 7. 减压秘籍——6种情绪调节法 8. 面临经济压力到底要不要孩子 三、孕前优生知识 1. 最佳受孕年龄 2. 最佳受孕季节 3. 最佳受孕时刻 4. 最佳性交姿势 5. 排卵日期推算 6. 孕前检查 7. 孕前注射疫苗 8. 孕前需戒酒 9. 孕前应戒烟 10. 孕前夫妻慎用药物 11. 影响精子质量的十大污染源 12. 家庭化学污染——自检 四、孕前营养储备 1. 为怀孕储存充分的体力和营养 2. 需要在饮食上有哪些侧重 3. 易忽视的营养素——水、新鲜空气和阳光 4. 孕前膳食的营养需求 5. 进行综合饮食调整 6. 孕前应停止辛辣和高糖食品 7. 孕前丈夫也需要补充营养 8. 孕前夫妇不宜吃的几类食物 9. 孕前女性宜吃的食物 10. 为什么要增加叶酸的摄取 11. 以水为净——水的排毒作用 12. 帮助排泄的膳食纤维 13. 补充孕妈妈专属维生素 14. 计划怀孕还要计划减肥 15. 定点定顿饮食 16. 多食水果、蔬菜 17. 无节制饮食导致废物堆积 18. 吃肉的同时要吃大量的蔬菜 19. 糖会引发我们不觉察的血糖症状 20. 远离咖啡、可乐等刺激物 21. 远离有毒矿物质 22. 不要吃快餐——远离食品添加剂 23. 食物过敏——一个人的美食也许是另一个人的毒药 第二节 膳食平衡的七大营养元素 一、蛋白质——构成生命的基石 二、脂肪——生命的能量储备 三、碳水化合物——生命的能量来源 四、水——生命的源泉 五、各种维生素——生命的营养素 六、矿物质及必需的微量元素——生命的动力元素 七、膳食纤维——营养的调节剂 一、蛋白质——储备宝宝大脑发育的必需能量 1. 营养价值 2. 菜品选购 3. 食谱推荐 第二章 孕早期营养指导 第三章 孕中期营养指导 第四章 孕晚期营养指导 第五章 产后营养指导

章节摘录

版权页：插图：很多孕妈妈都是怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，希望吃得好些，以便母亲健康，胎儿正常发育，这当然是必要的。

但只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前的饮食也不可忽视。

一般来说，在受孕前半年到一年的时候，准爸爸、孕妈妈们就需要注意自己的一些饮食习惯和营养补充了，为健康受孕打下良好的基础。

在精子和卵子的约会中，卵子一直就像是守株待兔。

它从卵巢的卵泡里破裂而出后，即被守候在旁的输卵管末端吸入输卵管，然后慢慢移到输卵管管腔最大的壶腹部停留下来，等待精子的到来。

卵子诞生于卵泡。

卵泡成熟时，里边的卵细胞就会成为卵子。

排出的卵子如果在12个小时内等不到精子的光顾，就会死亡。

这时子宫内膜脱落，转入我们熟悉的月经期。

数亿精子被射入阴道后，就开始了它们漫长艰难的相约之旅。

这一旅程对它们而言，相当于人类游过100个竞赛泳池的长度。

途中数百万精子会陷入阴道沟壑中，或误入某个无成熟卵子的输卵管；数百万精子会中途不幸被推出子宫；还有些瘦弱病残的精子适应不了环境会死亡。

最终，能够到达受精地点的只有200多个精子。

<<孕产期营养实用百科>>

编辑推荐

《孕产期营养实用百科(升级版)》是更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。

<<孕产期营养实用百科>>

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>