第一图书网, tushu007.com

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510418334

10位ISBN编号：751041833X

出版时间：2011-6

出版时间：新世界

作者：高秀勤

页数：180

字数：150000

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

<<我怀孕了>>

内容概要

俗话说，“一人吃两人补”，准妈妈怀孕期间的均衡营养摄入对宝宝的健康发育至关重要。因此，孕妇的营养问题往往是家人及朋友操心的焦点。
一些准妈妈总是担心营养摄取不够，怕宝宝发育不良，于是大量进食或进补，导致能量的过多摄入、自身体重的过度增加或者微量元素的超量补给；一些准妈妈则因为没有掌握孕期各阶段的营养摄入要点，错过了为胎宝宝提供所需营养的最佳时机；或者因为食欲不佳、担心自身体重增长过多等原因而导致营养补充和储备不足，造成胎宝宝某些营养成分或微量元素的缺失，影响其生长发育；更令人担心的是，一些准妈妈可能会因为进食某些孕妇禁忌的补品、保健品而对自身和胎宝宝造成伤害，造成难以挽回的后果……

那么，准妈妈的营养进食有没有原则和规律可以遵循呢？
在强化营养摄取的孕期各个阶段，准妈妈们又有哪些需要特别注意的事项呢？

别担心，本书将对从怀孕初期直至分娩时准妈妈的营养摄取进行全程指导，告诉您正确的营养摄取原则、孕期各阶段所需不同营养成分的种类、数量和来源，帮助您确立孕期营养补充的科学观念，同时附有专为准妈妈定制的孕期最佳食谱，让准妈妈吃的开心，补的放心，为胎宝宝的健康成长保驾护航。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

高秀勤
北京中日友好医院妇产科教授 主任医师
毕业于中国科技大学医疗系
曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察
中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师
擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症
1993年起享受国务院政府特殊津贴至今

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

PART1 孕期营养物质大集会
一、蛋白质——补充营养的第一要务
二、脂肪——生命运转的必需品
三、水——生命之源
四、糖类——热能的主要来源
五、维生素——机体的“润滑剂”
六、钙——胎宝宝骨骼发育“密码”
七、铁——留住孕妈咪的血色红颜
八、铜——保证胎宝宝大脑正常发育
九、锌——“生命之花”
十、碘——提高胎宝宝智商的秘诀
十一、DHA——有益于胎宝宝视力的多不饱和脂肪酸
十二、硒——预防孕妈咪流产的第一要素
附：孕期各月主打营养素
PART2 孕妈咪营养三部曲
一、孕早期（0~12周）
1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
2.孕早期饮食的注意事项
3.应对早孕反应的两大法宝
4.小心妊娠反应造成营养不良
5.偏食的孕妈咪如何补充营养
6.最佳孕期零食大全
7.孕早期便秘的饮食对策
8.推荐几种利于保胎的食物
9.孕早期食谱推荐
二、孕中期（13~28周）
1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
2.孕中期的合理膳食
3.哪些食物可以预防孕斑
4.怎样解决孕妈咪小腿抽筋的问题
5.给胎宝宝补脑的最佳食品
6.均衡营养可适量吃些野菜
7.常喝甜味剂饮料可致孕妈咪早产
8.孕中期食谱推荐
三、孕晚期（29~40周）
1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
2.孕晚期营养调整七原则
3.如何让孕妈咪“吃”掉水肿
4.如何通过饮食调节预防孕晚期贫血
5.孕妈咪吃过量水果易导致难产
6.孕晚期食谱推荐
PART3孕妈咪营养全攻略
一、水果、蔬菜学问大
1.最有效的防辐射“小标兵”——草莓
2.调理胃肠，有利睡眠——香蕉

第一图书网, tushu007.com

3.补铁补血的佳品——枣
4.缓解妊娠反应的“健康果”——苹果
5.天然叶酸大户——猕猴桃
6.对付妊娠高血压的不二选择——柿子
7.天然抗氧化剂——橙
8.孕妈咪美丽好助手——西红柿
9.增强孕妈咪的抵抗力——香菇
10.“健脑菜”——黄花菜
二、主食、鱼、肉细分辨
1.孕期最有益的粗粮——玉米
2.孕期便秘的良药——红薯
3.素食孕妈咪的选择——荞麦
4.富含全营养的海鲜——虾
5.孕期水肿不要怕，巧吃鲈鱼解烦忧
6.为胎宝宝提供优质蛋白质的牛肉.
7.孕妈咪保持好身材的首选——鸡肉
附1：海鲜的购买与挑选
附2：海鲜的食前处理
三、豆类、坚果巧安排
1.孕妈咪要慎食豆制品
2.多吃核桃真的最补脑吗
3.孕妈咪理想的食品——绿豆
4.富含蛋白质的干果——花生
附：给孕妈咪推荐的一周营养食谱
PART4 孕期常见病症的饮食调节
一、孕吐时怎么吃才能保证营养
二、教您巧妙应对孕期食物过敏
三、有先兆流产症状的孕妈咪怎么吃
四、孕妈咪患牙龈炎时的进食原则
五、如何预防妊娠纹.
六、孕妈咪感到胃灼热时怎么办
七、通过食疗法缓解孕期感冒症状
八、妊娠高血压的饮食调理原则
九、妊娠糖尿病的饮食要点
PART5 孕期饮食禁忌
一、易致胎宝宝畸形的几种食物
二、孕妈咪过食生冷有碍乳汁分泌
三、不利保胎的食物有哪些
四、孕妈咪的饮品禁忌
五、孕期不能吃的四种鱼
六、孕期少吃调味品
七、少吃辛辣燥热的食物
八、孕期少吃煎炸食物
九、孕妈咪不可乱用补品、补药
PART6 过来人谈经验——幸福妈妈大讲堂
一、揭秘孕妈咪的古怪口味
二、孕期爱吃酸是否正常

第一图书网, tushu007.com

三、孕妈咪的饮食卫生
四、孕期之最
五、多吃蜂蜜真的有助于顺产吗
六、产前吃什么能养足体力
七、孕妈咪吃哪些食物能让胎宝宝更聪明
八、生优质宝宝小经验
九、哪些食物可以让胎宝宝更漂亮
十、哪些食物对胎宝宝的视力有好处
十一、紫色食物助孕更给力
十二、孕妈咪应常服用的几种补品
十三、职场孕妈咪饮食要注意的细节
PART7 孕妈咪的体重管理
一、孕期过度肥胖危害大
二、孕期体重管理原则
三、孕期体重超标应如何调整饮食
四、教您如何控制自己的体重
五、推荐几种营养丰富且不易发胖的食物
PART8
为您支招
——怎样选购孕妈咪专用营养品
一、选购攻略之蛋白质粉篇.
二、选购攻略之钙保健品篇
三、选购攻略之铁保健品篇
四、选购攻略之孕妈咪奶粉篇
五、选购攻略之维生素保健品篇
六、选购攻略之深海鱼油篇
七、保健品选购经验“坛”

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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