

<<职场孕妈营养读本>>

图书基本信息

书名：<<职场孕妈营养读本>>

13位ISBN编号：9787510420740

10位ISBN编号：7510420741

出版时间：2011-9

出版时间：新世界出版社

作者：高秀琴

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>

## <<职场孕妈营养读本>>

### 内容概要

注重工作生活平衡的您，既要叱咤职场也要完美家庭。事业蒸蒸日上之际，亦正值最佳生育时机，“升”还是“生”，是问题也不是问题，因为二者都不容舍弃。

选择一边工作一边孕育，自然要承受更大的压力面临更多的问题。

平时吃饭可以随便对付——零食借以充饥，快餐亦能果腹；忙碌时经常省下一顿，加班后深夜还在加餐……可是现在不同了，肚子里小生命快速成长的营养所需全靠您来供给，“一人吃两人补”，还敢这么掉以轻心吗？

开卷有益，本书里有您想要知道的所有答案。

希望本书能让职场孕妈吃的开心，补的放心，为胎宝宝的健康成长保驾护航。

——《职场孕妈营养读本》作者高秀勤于北京中日友好医院

<<职场孕妈营养读本>>

作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

北京中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师

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

擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症

1993年荣获国务院政府特殊津贴

## <<职场孕妈营养读本>>

### 书籍目录

导语：“杜拉拉”升级职场孕妈

- 1、如何做快乐的职场孕妈
- 2、看看您需补什么——营养缺乏自测表

Part 1 超级给力营养素 职场健康加油站

孕1月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：叶酸、蛋白质

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕2月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：锌、碘

本月一日食谱举例

贴心提示

孕3月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：镁、维生素A

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕4月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：钙、维生素D、脑黄金

本月一日食谱举例

贴心提示

孕5月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：铁、维生素A

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕6月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：脂肪、蛋白质

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕7月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：B族维生素、脑黄金

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕8月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：碳水化合物、亚麻酸

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕9月

## <<职场孕妈营养读本>>

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：膳食纤维、铁、钙

本月一日食谱推荐

贴心提示

孕10月

妈妈宝宝新动态

本月主打营养素：维生素B12、锌、铁

本月一日食谱推荐

贴心提示

Part2 营养食材作用大 职场孕妈状态佳

- 1、黄豆——有“豆中之王”之称
  - 2、黑豆——强身健体又美容
  - 3、红豆——利水消肿、补血养颜
  - 4、猕猴桃——“水果之王”营养多
  - 5、樱桃——防辐射的奇异果
  - 6、杨梅——帮助消化精神佳
  - 7、香蕉——缓解工作压力的“开心果”
  - 8、柠檬——让孕妈不再为“斑”愁
  - 9、火龙果——润肠又减肥 长胎不长肉
  - 10、苹果——增进记忆的“智慧果”
  - 11、萝卜——帮助孕妈预防感冒
  - 12、西红柿——美容养颜圣女果
  - 13、丝瓜——营养又健康的“美容水”
  - 14、香菇——增加孕妈的抗病能力的“蘑菇皇后”
  - 15、核桃——健脑能手
  - 16、芝麻——补血、生津、润肠、养发又补脑
  - 17、红枣——止吐、养颜好帮手
  - 18、鹌鹑蛋——“卵中佳品”补气益血
  - 19、鸽子蛋——滋补美容好帮手
  - 20、鸡蛋——健脑又养颜最佳品
  - 21、牛肉——“肉中骄子”让孕妈工作更有劲
  - 22、鸡肉——呼吸顺畅心情好
  - 23、鸽子肉——补血养颜
  - 24、鸭肉——止咳化痰又补血
  - 25、鲈鱼——壮骨又安胎
  - 26、黄鱼——有止血养血的功效
  - 27、鲫鱼——让孕妈消除水肿、增强食欲
  - 28、牛奶——“美白、安神”功效大
  - 29、酸奶——给您的身心减减压
  - 30、奶酪——营养丰富的“奶黄金”
- 附：需从您的办公区“请出”的食物黑名单

Part3 工作餐里学问大 职场孕妈有办法

- 1、最适合职场孕妈的营养早餐  
孕早期关键字：“害喜”  
孕中期关键词：补钙  
孕晚期关键词：少糖少盐
- 2、职场孕妈的午餐原则

## <<职场孕妈营养读本>>

午餐DIY, 营养又方便

在公司食堂就餐的注意事项

在外就餐的点餐原则

### 3、职场孕妈必备的营养“下午茶”

孕早期：顺其“口味”

孕中期：需要丰富营养

孕晚期：有所选择

选择“下午茶”的建议

下午茶推荐

下午茶中应剔除的名单

### 4、职场孕妈如何巧妙应对工作应酬

招数一：创造机会补充营养

招数二：远离影响健康的食物

### 5、职场孕妈：聚餐莫盲从

主食和副食要平衡 饭量应适中

有些“新鲜”不能吃

吃火锅时间别太长

### 6、自制小零食，让职场孕妈“想吃就吃”

(1) 牛肉干

(2) 鱼松

(3) 盐腌青梅

(4) 低热量爆米花

(5) 芒果布丁

(6) 苹果蜂蜜冻

(7) 卤香鹌鹑蛋

(8) 酱香鸡肝

(9) 香烤红(紫)薯

### 7、出差在外的孕妈营养怎么补

场景一：飞机上

场景二：长途汽车

场景三：异地宾馆外卖

场景四：陪客户的KTV

### 8、专家：为职场孕妈量身定制的营养建议

建议一：“吃得有营养，喝得要健康”

建议二：“害喜”该怎么吃

建议三：如何做到既“贪吃”又“苗条”

建议四：孕妈自制蔬果汁食用原则

建议五：使用调味品要谨慎

## Part 4 职场有危险 食来能“孕”转

### 1、职场孕妈遭遇早孕反应时的应对策略

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

### 2、“杜拉拉”式职场孕妈减压法

症状表现

饮食建议

<<职场孕妈营养读本>>

食疗方推荐

温馨提示

3、如何用饮食来防治孕期便秘

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

4、职场孕妈如何用饮食来化解“久坐”危害

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

5、几招教您用饮食赶走孕斑

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

6、职场孕妈巧“吃”应对空调病

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

7、职场有辐射，饮食来预防

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

8、科学饮食让职场孕妈远离孕期贫血

症状表现

饮食建议

食疗方推荐

温馨提示

Part 5 附：安胎养胎、助产食谱大推荐

1、职场孕妈安胎养胎营养食谱

什么情况需要安胎

食谱推荐

安胎期间不宜吃的食物

2、职场孕妈顺利分娩的营养食谱

吃什么食物助分娩

食谱推荐

临产前必备饮食

3、产后食谱大盘点 身材健康两不误

产后减肥不要操之过急

盘点产后食谱

<<职场孕妈营养读本>>

章节摘录

插图：



<<职场孕妈营养读本>>

媒体关注与评论

这本书小巧精致，文章短小精悍，知识点都很详细，谢谢作者。

——刘青（孕3月）这书一套2本很是特别。

内容详细却又读的轻松，作者不仅专业强而且文笔好，实为难得。

——《孕妈咪》杂志

## <<职场孕妈营养读本>>

### 编辑推荐

《职场孕妈营养读本》由北京中日友好医院妇产科教授、主任医师高秀勤主持编写。指导上班族孕妈科学进餐，助职场达人的您“食”来“孕”转。

《职场孕妈营养读本》不仅教您每月怎样补充所需营养、帮您制作营养均衡的工作餐，而且还体贴的告诉您遇到孕吐、出差、工作应酬等情况时的应对办法，让您家庭事业两不误。

《职场孕妈营养读本》和作者同时编写的另一本《职场孕妈安全读本》珠联璧合，自成一派。全书彩色印刷，精美时尚。值得拥有。

<<职场孕妈营养读本>>

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>