

<<孕40周营养同步方案>>

图书基本信息

书名：<<孕40周营养同步方案>>

13位ISBN编号：9787510423062

10位ISBN编号：7510423066

出版时间：2012-1

出版时间：新世界

作者：蔡慧珍

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>

## <<孕40周营养同步方案>>

### 内容概要

本书内容根据准妈妈如何在孕期更好地摄取营养为主导，根据不同月份对营养的不同需求，详细介绍了孕前营养饮食方案、孕期同步营养饮食方案、不同食材的食用功效、不同季节的饮食方案、精品菜系食谱，旨在帮助准妈妈合理科学地摄取营养，并通过饮食调节来缓解孕期中容易出现的孕吐、失眠、贫血等身体不适，营养方案科学、推荐的食谱操作性强，有很强的指导性。

## <<孕40周营养同步方案>>

### 作者简介

北京妇产医院产科主任医师、教授 蔡慧珍 编著

北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人

中华医学会妇产科分会副主任委员中国医师协会妇产科分会副会长 1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

## <<孕40周营养同步方案>>

### 书籍目录

#### Part 1 孕前营养储备，助您酝酿最佳“孕”力

1. 孕前的营养不容忽视
2. 哪些食物帮您先排毒后怀孕
3. 准爸爸，这些饮食将使您“精益求精”
4. 孕前女性最佳天然激素补品
5. 警惕这些阻挡好“孕”的食物“杀手”

#### Part 2 孕期营养与食谱同步方案

##### 孕 1 月——精子和卵子的幸福相遇

- 叶酸——预防畸形和缺陷儿
- 蛋白质——生命的物质基础

##### 孕 2 月——为胎宝宝打好基础的关键期

- 锌——人体的“生命元素”
- 碘——胎宝宝发育的动力

##### 孕 3 月——保胎进行时

- 镁——关系胎宝宝身高、体重和头围大小
- 维生素 A——视力和皮肤的保护神

##### 孕 4 月——腹中有宝初长成

- 钙——促进胎宝宝骨骼发育
- 维生素 D——骨骼生长促进剂
- 脑黄金——脑脂肪的重要组成物质

##### 孕 5 月——感受胎动的无比美妙

- 铁——帮助孕妈拒绝妊娠贫血
- 维生素 A——视力和皮肤的保护神

##### 孕 6 月——“凸”出来的“孕味”

- 脂肪——构成脑组织极其重要的营养物质
- 碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢

##### 孕 7 月——防止宝宝提前“报到”

- B 族维生素——维持神经系统的正常运作
- 卵磷脂——记忆力的好帮手

##### 孕 8 月——“挺”进孕晚期

- 亚麻酸——促进胎宝宝大脑发育
- 碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢

##### 孕 9 月——随时做好与宝宝见面的准备

- 膳食纤维——肠道的清道夫
- 铁、钙——需大量补足，护卫健康

## <<孕40周营养同步方案>>

孕 10 月——喜迎宝宝的顺利降生  
维生素 B12——促进红细胞的发育和成熟  
锌、铁——孕晚期至关重要的营养元素

### Part 3 令您惊讶的 9 种营养食材

芝麻酱——和“鱼”的成分相当  
大葱——营养丰富，祛痰利尿  
斑豆——名副其实的“钾”天下  
青蒜——杀菌能力可达到青霉素的 1/10  
南瓜子——富含“生命之花”锌  
青椒——维生素 C 大户  
无花果——补钙能手  
洋葱——促进代谢助消化  
芋头——缓解孕吐

### Part 4 孕期宜常吃的 23 种营养食材

香菇——民间山珍  
西红柿——既防辐射又美容  
丝瓜——最天然的解毒“美容水”  
玉米——益智健脑，防治孕吐  
红薯——预防便秘的“高级保健品”  
鸭血——有“清道夫”之称  
鲫鱼——补虚通脉，利水消肿  
海带——缓解小腿和脚心抽筋  
牛肉——预防贫血，让准妈妈有“劲头”  
鸡肉——增加体力，温中益气  
鸡蛋——健脑养颜最佳品  
鹌鹑蛋——高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物  
牛奶——最理想的天然食品  
酸奶——调节体内微生物平衡的营养佳品  
黄豆——有“植物肉”之称  
猕猴桃——水果之王营养多  
樱桃——补血养颜，健脑益智  
香蕉——缓解压力的“开心果”  
柠檬——生津止渴，祛暑安胎  
火龙果——润肠又减肥，长胎不长肉  
苹果——肌肤更润滑，补锌好帮手  
核桃——天然美容师  
花生——防治妊娠高血压综合征的“长生果”

### Part 5 准妈妈四季营养与保健

1. 春季的饮食营养方案  
主食应选择高热量的食物  
春燥的季节，鱼类不能少  
春季饮食禁忌：不宜过多食用牛、羊、鸡肉  
春季适吃的蔬菜  
春季宜吃的水果

## <<孕40周营养同步方案>>

时令蔬果食谱推荐

2. 夏季的营养饮食方案

少食多餐，均衡膳食

夏季炎热，三种食物不能少

夏季饮食禁忌：生冷肉类不宜多吃

夏季宜吃的蔬菜

夏季宜吃的水果

时令菜食谱推荐

3. 秋季的营养饮食方案

保证摄入充足的碳水化合物，适当多吃些润燥、降压的食物

食用蛋白质、矿物质含量丰富的食物

秋季饮食禁忌

秋季宜吃的蔬菜

秋季宜吃的水果

时令菜食谱推荐

4. 冬季的营养饮食方案

要注意饮食的多样化

冬季适宜食用的肉类

准妈妈冬季饮食三大忌

冬季宜吃的蔬菜

冬季宜吃的水果

时令菜食谱推荐

Part6 优化膳食结构，吃出优“智”宝宝

1. 培养优“智”宝宝的两大关键因素

2. 培养优“智”宝宝的“菜篮子”

3. 健脑膳食的搭配原则

4. 孕期补脑保健品细细谈

5. 准妈妈怎样选购专用营养品

营养品——钙篇

营养品——蛋白质粉篇

营养品——铁篇

营养品——维生素篇

营养品——奶粉篇

检验品质

6. 智力“冠军”宝宝的营养食谱推荐

Part 7 生一个健康又漂亮宝宝的饮食秘诀

1. 影响胎宝宝生长发育的因素

2. 拥有漂亮宝宝的饮食对策

3. 准妈妈拥有好心情 宝宝健康又聪明

4. 孕育聪明宝宝的营养食材

Part 8 缓解孕期不适症的营养膳食

1. 孕吐

2. 孕期失眠

## <<孕40周营养同步方案>>

3. 孕期胃部不适
4. 孕期头晕
5. 孕期抽筋
6. 孕期贫血
7. 孕期便秘
8. 孕期腹痛
9. 孕期水肿
10. 妊娠高血压综合征
11. 孕期糖尿病
12. 孕期静脉曲张

### Part 9 孕期饮食禁忌

1. 孕期补叶酸超标, 后果严重
2. 孕期为何要慎服鱼肝油
3. 孕期为何不宜吃食物添加剂及热性香料
4. 孕期要“提防”土豆
5. 准妈妈切莫喝浓茶
6. 孕期不宜吃糯米甜酒
7. 孕期为什么忌吃山楂食品
8. 桂圆是准妈妈的“禁果”
9. 孕期贪食冷饮对胎儿患处大
10. 补钙过量, 有损宝宝脑部发育
11. 准妈妈喝咖啡的害处
12. 孕期忌过量食用油条
13. 孕期不宜吃薏苡仁、马齿苋
14. 孕期饮食勿要太咸
15. 孕期开胃不能靠“酸菜”
16. 动物肝脏要慎食
17. 准妈妈进补 6 大误区

### Part 10 听过来人谈经验——幸福妈妈大讲堂

1. 准妈妈古怪口味揭秘
2. 准妈妈的饮食卫生
3. 助力胎宝宝视力发育的营养因素
4. 紫色食物助孕更给力
5. 准妈妈进补有讲究
6. 职场孕妈饮食细节
7. 精挑零嘴

### Part 11 孕妈的体重管理

1. 孕期过度肥胖危害大
2. 孕期体重管理原则
3. 如何调整超标体重
4. 超高体重回落小妙招
5. 推荐几种营养丰富且不易发胖的食物

### Part 12 安胎?养胎?助产?产后饮食建议

## <<孕40周营养同步方案>>

1. 助孕饮食建议
2. 安胎养胎饮食建议
3. 顺利分娩的饮食建议
4. 产后瘦身饮食建议

## <<孕40周营养同步方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：春季宜吃的蔬菜 菠菜 菠菜四季均生长，但以春季最佳。

其根红叶绿，略带甜味，口感颇佳；菠菜含有丰富的矿物质和维生素，营养价值高，特别适合准妈妈食用；中医认为食菠菜有利五脏，有活血脉、调中气、止烦渴等功效；菠菜中所含的酶能促进人体胃液和胰腺的分泌。

人们在生活中常会受到化学物质、大气污染物及各种射线的侵害，产生带电荷的氧自由基，这种自由基会损害细胞，而菠菜中的抗氧化剂能吸收有害的氧自由基，从而使人体保持健康。

菠菜内含有较丰富的铁，患有贫血的准妈妈要适当多吃些。

需要提醒您的是，菠菜中含有较多的草酸，草酸可与食物中的钙结合，生成不溶于水的、人体无法利用的草酸钙。

如在烹调菠菜前将其在沸水中浸一下，可将菠菜中的草酸去掉一部分，还可减少涩味。

韭菜 春天的韭菜叶似翡翠，根如白玉，脆嫩鲜美，清香馥郁，是蔬菜中的佼佼者，适合准妈妈食用。

韭菜有多种吃法，可做主料单炒，也可焯水后凉拌。

作配料可以与鸡蛋、肉丝同炒，香味宜人。

韭菜中含有对人体健康十分有益的植物性芳香挥发油、硫化物、纤维素等成分，具有促进食欲的作用，能帮助准妈妈缓解妊娠反应，增强食欲。

韭菜还可以作药用。

如韭菜汁、生姜汁加糖调服，可治疗准妈妈孕期恶心、呕吐；韭菜炒鸡蛋可温中养血，对虚性哮喘、痰多等症有食疗作用。

值得注意的是，韭菜最好现买现食，不要久放，因韭菜内的硝酸盐会转化成亚硝酸盐，食后会出现头晕、呕吐、腹痛、出冷汗等中毒症状。

莴苣 莴苣又称莴笋，有生拌、炒、晒干腌渍、酱制等多种食用法，美味可口。

莴苣的营养价值较高，500克莴苣含铁约12毫克，还有丰富的钙、脂肪和叶酸。

如果准妈妈体内缺乏叶酸而不及时补充就会影响胎宝宝的发育，严重者会造成胎儿无脑和因神经管不能闭合导致脊柱裂等先天性畸形。

因此，准妈妈孕早期补充叶酸的话，莴苣就是不错的选择。

## <<孕40周营养同步方案>>

### 媒体关注与评论

孕期最让准妈妈伤脑筋的是如何“一人吃，两人补”，本书对此给了一个非常详细的答案——从准备怀孕前的身体调养、怀胎十月、分娩当天到月子里吃什么，怎么吃，做了详细的解读。

——准妈妈小晴 产前产后跟踪指导，有营养知识的讲解、手把手的烹饪指导、丰富的食材推荐、实用的经验借鉴，让准妈妈不再“愁吃”！

——宝宝树网站编辑 这是一本帮助准妈妈吃得放心，吃得开心的好书。

——六六

## <<孕40周营养同步方案>>

### 编辑推荐

《孕40周营养同步方案》由北京妇产医院产科主任医师、中国医师协会妇产科分会副会长蔡慧珍教授主持编写。

《孕40周营养同步方案》是一部最实用、最科学的孕期营养全书。

具体特点如下：全程设计——帮你设计从孕前到产后的营养方案，孕前培养孕力，孕期养胎护身，产前提实产力，产后恢复健康；补捉四季食补要点，甄选时令菜肴，从春到秋，从冬到夏，让准妈妈灵活应对饮食需要。

抓住重点——孕1月到孕10月，月月吃到关键营养素，顿顿都有可口美食。

精挑细选——考察营养成分、比较保健功效，从禽鱼肉蛋、瓜果蔬菜中挑选出9种特效食材、23种常用食物，丰富准妈妈的餐桌。

立足未来——“优智宝宝”、“漂亮宝宝”专攻篇，让准妈妈变身营养师，科学规划膳食结构，合理增重、科学养身，为宝宝的成长奠基。

贴合需要——孕期食疗方，帮准妈妈轻松击破孕期不适的困扰；过来人经验谈，提供给准妈妈实用的饮食建议和技巧；饮食宜忌要点，就饮食安全问题为准妈妈答疑解惑。

<<孕40周营养同步方案>>

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>