第一图书网, tushu007.com

<<孕产期营养与食谱大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养与食谱大全>>

13位ISBN编号：9787510424205

10位ISBN编号：7510424208

出版时间：2012-1

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华

页数：180

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

内容概要

全书共分为七章，为每一位孕妈妈提供科学合理的指导。
第一章先从备孕期谈起，为准妈妈们怀上一个健康聪明的宝宝做好孕前营养保障；第二章以周为单位，为准妈妈提供孕早、中、晚不同孕期的饮食营养攻略，让准妈妈的每一周都与众不同；第三章和第四章为准妈妈盘点了孕产期必需的营养素与宜食的营养食材；在第五章则针对准妈妈孕期常见的病症，如妊娠孕吐、水肿等进行对症食疗；第六章和第七章帮助产后的新妈妈吃好月子餐，并从药膳食补出发，为新妈妈搜集了多种应对产后不适症状的有效方法。

作者简介

北京协和医院妇产科主任医师 秦云华 编著
中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问
1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，事妇产科一线临床工作至今，对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》《新生儿常见病防治》等科普读物。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产期营养与食谱大全>>

书籍目录

Part1　孕前营养——帮您预约一个聪明健康的好宝宝
营养与优生的关系
准爸爸所需的营养储备
准妈妈所需的营养储备
孕前宜吃食物全收集
阻碍准妈妈“好孕”的食物
孕前巧用食物排毒
不同体质准妈妈的孕前饮食调养方案
帮您提高孕力的助孕食谱
Part2　不同孕期的饮食营养全攻略
甜蜜又辛苦的孕早期（孕1周　～孕12周　）
孕1周　科学合理地补营养
孕2周　培育健康的精子卵子
孕3周　好营养迎好“孕”
孕4周　按自己的口味吃
孕5周　用食物抵挡孕吐攻势
孕6周　孕吐妈妈也吃得营养健康
孕7周　促进食欲不是问题
孕8周　妈妈会吃，宝宝受益
孕9周　主食零食大点兵
孕10周　饮食多样化才好
孕11周　认真地吃，为我活跃的宝宝
孕12周　聪明吃鱼，吃鱼聪明
舒适而安宁的孕中期（孕13周　～孕28周　）
孕13周　适当“挑食”为健康
孕14周　矿物质依然少不了
孕15周　饮食要营养更要保健
孕16周　一人吃，两人补
孕17周　亲近防辐射的好食物
孕18周　适度进补，让宝宝的骨骼更强壮
孕19周　均衡地吃，均衡地补
孕20周　只增营养不增重.
孕21周　饮食进补是主要途径
孕22周　美肤食物大搜索
孕23周　饮食健康调出好肠胃
孕24周　吃好三餐，远离不适
孕25周　绿色饮食，不重口味重品质
孕26周　为宝宝健脑补脑
孕27周　低脂高蛋白食物有益健康
孕28周　富铁食物是好宝贝
默默积蓄能量的孕晚期（孕29周　～孕40周　）
孕29周　控制食欲，减少高热量食物
孕30周　易吸收的食物才真有营养
孕31周　偏食也有补救之道
孕32周　真会吃才能营养不超重

孕33周　应对胃灼热，饮食有窍门
孕34周　吃走妊娠纹
孕35周　食物多多要会挑
孕36周　吃得对，睡得好
孕37周　临分娩期要积蓄能量
孕38周　产前营养要会补
孕39周　产前产后，吃对吃好
孕40周　助产食物迎宝宝
附：准妈妈体重情况自测表
Part3　准妈妈最需要的营养物质大全
蛋白质——有助胎宝宝大脑发育
脂肪——胎宝宝神经系统发育的必需品
糖类——胎宝宝的能量供给
碳水化合物——孕期热量的保证
DHA——孕期必补的“脑黄金”
α-亚麻酸——增强胎宝宝智力和视力的基础
卵磷脂——保障胎宝宝脑细胞膜健康
叶酸——胎宝宝脑发育中的“支柱”
维生素A——有效预防胎宝宝致畸
维生素B6——有效缓解孕呕
维生素C——强壮胎宝宝牙齿和骨骼
维生素D——影响胎宝宝骨骼发育
维生素E——减少流产
维生素K——缓解孕期出血
钙——母子骨骼健康的保证
铁——预防缺铁性贫血
碘——促进能量代谢和大脑发育
锌——促进生长发育、增强免疫功能
铜——保护胎宝宝血管和心脏健康，维护脑和神经细胞的发育
镁——缓解孕期小腿抽筋
铬——预防妊娠糖尿病
硒——预防胎宝宝发育迟缓和妊高征
β-胡萝卜素——维持孕期眼睛和皮肤健康
膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平
水——准妈妈时刻离不开
Part4　准妈妈宜常吃的营养食材
白萝卜——加快胃肠蠕动，缓解腹胀、腹痛
土豆——缓解孕吐尴尬事
西红柿——既防辐射又美容的“圣女果”
丝瓜——清热通便、有利于胎宝宝大脑发育
苦瓜——孕期开胃，产后减肥
鲫鱼——补虚通脉，利水消肿
鲈鱼——利尿消肿、治胎动不安
海带——缓解腿部抽筋，有助脑部发育
鸡肉——补充铁质、强筋美容
猪肝——吃出孕期好气色
鸭血——补铁、补维生素C

鸡蛋——健脑养颜最佳品
玉米——益智健脑
红薯——预防便秘
小米——“滋补全才”
黑豆——强身健体又美容
红豆——利水消肿、补血养颜
牛奶——美白、安神不可少
酸奶——消毒养颜靓肤
豆浆——营养、排毒效果佳
红枣——补充维生素，养颜好帮手
猕猴桃——补充叶酸作用大
樱桃——光滑肌肤，增进食欲
苹果——肌肤更润滑、补锌好帮手
橙子——健脾温胃、助消化、增食欲
黑芝麻——营养又美发
花生——防治妊娠高血压综合征的“长生果”
Part5　对症孕期常见症状的食疗方
妊娠孕吐
孕期失眠
妊娠贫血
妊娠便秘
妊娠糖尿病
妊娠高血压综合征
妊娠水肿
Part6　新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐
新妈妈产后的营养需求
产后饮食红黑榜
科学月子餐的七大讲究
产后第一周　的月子餐——开胃为主
产后第二周　的月子餐——补血为第一要务
产后第三周　的月子餐——催奶好时机
产后第四周　的月子餐——恢复体力，增强免疫
Part7　有效应对产后常见症状的药膳
产后恶露不绝
产后食欲不振
产后身体虚弱
产后乳汁不足
产后贫血
产后出血
产后便秘
产后水肿
产后多汗
产后失眠
产后养颜

章节摘录

版权页： 插图： 营养功效 为了满足母体和胎宝宝生长的需要，孕期准妈妈要适量增加蛋白质的摄入。
如果在孕期蛋白质供给不足，会提高准妈妈妊娠期贫血、营养不良性水肿、妊娠高血压综合征的发病率。
准妈妈补充蛋白质对胎宝宝大脑的发育也具有重要作用。
妊娠10～18周胎宝宝脑细胞迅速生长，到第23周，胎宝宝大脑皮质的六层细胞结构大体已定型。
胎宝宝脑细胞的发育是否良好与准妈妈的蛋白质供应密切相关。
准妈妈在孕期缺乏蛋白质，胎宝宝就会发育迟缓，体重过轻，甚至智力发育不正常。
每日最佳摄入量 准妈妈每天摄取80～90克，产后新妈妈每日需要蛋白质为90～100克。
食用时宜动物蛋白与植物蛋白混吃，这样才能更好地增加蛋白质的利用。
补充攻略 在动物蛋白中，牛奶、蛋类的蛋白质是所有蛋白质食物中品质最好的，因为牛奶、蛋类中的蛋白质氨基酸比例与人最适宜，其中含有的脂肪也非常容易被准妈妈所吸收。
在植物蛋白中最好的是大豆蛋白，大豆中含35%的蛋白质，而且非常容易被吸收，因此大豆蛋白可作为准妈妈的最主要的蛋白质来源。
含优质蛋白质丰富的食物：牛肉、猪肉、羊肉、兔肉、鸭肉、蛋类、花生仁、南瓜子、西瓜子、杏仁、核桃仁、葵花子、牛奶、芝麻等。
小贴士 勿过量摄入蛋白质 准妈妈每天摄取蛋白质80～90克为宜，盲目多吃富含蛋白质的食物也可能导致肥胖甚至患上妊高征、妊娠糖尿病。
因此，孕期增加蛋白质的摄入，应选择低脂、低热量而蛋白质含量高的食品。
黄豆炖猪蹄 原料：猪蹄2只，水发黄豆100克，料酒、酱油、盐、葱花、姜末各适量。
做法：将猪蹄去毛，收拾干净后切成块，放入开水中烫一下，捞出，冲净；将葱花、姜末、酱油、盐和适量清水放入锅中煮开；将猪蹄块和黄豆放进锅中，大火烧开后改用小火炖烂猪蹄肉和黄豆，加入料酒和酱油，煨尽汤汁后即可出锅。
推荐理由： 黄豆含有丰富的蛋白质，猪蹄中含有丰富的胶原蛋白。
黄豆炖猪蹄是民间常用来给准妈妈滋补的美味。
脂肪——胎宝宝神经系统发育的必需品 营养功效 脂肪是构建细胞的重要成分。
眙宝宝大脑的60%由各种必需的脂肪酸组成，在妊娠的最后3个月，宝宝的大脑增重迅速，要达到以前的4～5倍，脂肪中含有的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、DHA、EPA等不饱和脂舫酸，这些物质对胎宝宝的神经系统的发育起着极为重要的作用。
因此补壳足量的脂肪酸就显得尤为重要。
如果准妈妈在孕期脂肪摄入不促的话，很容易引起胎宝宝的智能发缺陷，造成其永久性的大脑损伤。
物和坚果类。
动物性食物中以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸；禽肉一般含脂肪量较低，多数在10%以下。
鱼类脂肪含量基本在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多。
蛋类以蛋黄含脂肪最高，约为30%左右。
坚果类如花生、芝麻、开心果、核桃、松子等，动物类如肥猪肉、动物脑、鱼籽、动物油脂等。
其中，芝麻还有大量的必需脂肪酸，特别适合孕期准妈妈食用。

媒体关注与评论

十月怀胎，是对孕产期女性的一个挑战。
孕前、孕期要怎么“补”才科学？
产后怎么通过饮食调养更健康……这些困扰准妈妈和新妈妈的问题在本书中全有答案。
——《孕妈咪》杂志编辑　　本书像一只导航灯，营养专家、孕育专家的贴心提示和饮食建议以及菜谱推荐，让孕产期变得更有趣味、更值得期待。
——孕妈妈 王小慧　　本书细化到每周的饮食设计和建议，还有孕前、产后的饮食指导，是一本贴心、实用的好书。
——小猪妈妈

编辑推荐

《孕产期营养与食谱大全》丰富的孕产期菜谱集锦，科学的饮食规划与设计。
让您吃得营养、吃到美味；吃得开心、吃出健康。

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