

<<孕产妈咪营养计划>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈咪营养计划>>

13位ISBN编号：9787512701601

10位ISBN编号：7512701608

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：《妈咪宝贝》杂志社 编

页数：138

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>

## <<孕产妈咪营养计划>>

### 内容概要

《孕产妈咪营养计划》是由《妈咪宝贝》杂志社聘请的数位营养配餐师、营养搭配师专门为正在孕育宝贝以及刚刚升级为妈咪的伟大女性亲手定制的美食计划。

本书从营养保健的角度出发，为孕期女性提供了营养全面的主食、蔬菜、肉类、海产品、汤羹、甜点等品种丰富的美食，告诉准妈咪如何吃出一个健康聪明的宝贝；根据分娩情况，分别提供了顺产和剖宫产的产后恢复营养餐，让新妈咪能够尽早恢复体力，全身心地投入到养育宝贝的全新阶段。

## <<孕产妈咪营养计划>>

### 作者简介

《妈咪宝贝》杂志社，创刊于1999年6月，月刊，由北京市妇联主管。

作为中国第一本细分孕期与0~3岁家庭养育的高品质孕产育教专业杂志，《妈咪宝贝》给正在兴起的母婴行业带来生气与活力，也为中国家庭提供了全新的育儿生活理念和科学的生活方式。

创刊13年来，《妈咪宝贝》肩负倡导科学育儿的使命和高度的社会责任感，始终突出权威、专业、贴心、实用的鲜明特色，十年如一日打造精品杂志。

拥有一支专业性高的高素质编辑团队，是《妈咪宝贝》成功的基础；保持持续的创新力，是《妈咪宝贝》质量不断提升的动力。

同时，由国内50多位权威专家组成的顾问委员会指导编辑业务，数十位专业人士撰写稿件，使杂志的科学性和专业度得到充分保证。

随着母婴杂志市场的发展，《妈咪宝贝》以其专业品质、综合实力和品牌影响力，始终处于第一品牌和领军地位，全国发行量经市场调查机构认定排名第一，被中国人口宣传教育中心列为“唯一母婴类推荐杂志”；并荣获权威机构颁发的“中国报刊广告投放价值百强全国期刊30强”和“2008~2009中国传媒产业期刊经营管理十强”。

2008年10月，《妈咪宝贝》正式出版下半月刊《孕妈咪》。

定位于中国第一本互动式时尚孕育杂志，将以“开放、互动、共享”来打造国际化高端孕刊精品。

## &lt;&lt;孕产妈咪营养计划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕产妈咪健康总动员 15种食物健康孕育胎宝贝 1.富含维生素C果蔬——预防先兆子痫  
 2.蜂蜜——促进睡眠并预防便秘 3.鱼类——避免胎儿脑发育不良 4.黄豆芽——促进胎儿组织器官建造 5.鸡蛋——促进胎儿的大脑发育 6.冬瓜和西瓜——帮助消除下肢水肿 7.苹果——促进脑发育并预防胎儿畸形 8.海带和碘盐——避免胎儿智能低下 9.南瓜——防治妊娠水肿和高血压 10.葵花子——降低流产的危险性 11.新鲜酸味水果——防止胎儿神经管畸形 12.巨芹菜——防治妊娠高血压 13.马铃薯——减轻孕吐反应 14.动物肝脏——避免发生缺铁性贫血 15.核桃和芝麻——安胎并促进胎儿脑发育 孕妈咪要注意补充微量元素 1.补铁很重要 2.谨防孕期缺钙 3.为孕妈咪补点儿核黄素 4.孕妈咪不可忽视补碘 孕妈咪营养便当说明书 1.适合带着上班的“营养” 2.摆放有技巧 3.种类尽量丰富 4.健康的加热方法 5.便当主食巧搭配 6.午餐法则 产后为什么会浮现浮肿现象 3种因素致新妈咪易浮现浮肿第二章 主食 米饭、面点、西式主食 青椒镶饭 培根黑木耳炒饭 带鱼蛋丝饭 荞麦面条 西蓝花肉饼 绿豆胡萝卜灌藕 苹果煎蛋饼 玉米虾仁可乐饼 蔬菜蛋饼 枸杞蒸糕 平菇土豆早餐酥 鲜虾黄金翡翠卷 田园风味三明治 鸡蛋火腿三明治 韩式绿豆饼 热带风情寿司串 碧荷仙子 生菜饭团 鳗鱼寿司 海洋之风 寿司卷卷圈 紫菜手卷 手抓饭团 紫苏松子汁配通心粉 一品粥 南瓜百合粥 猪肚粥 香菇虾球粥 樱花虾糙米粥 营养玉米面粥 .....第三章 肉类、禽蛋、水产第四章 蔬菜第五章 美味汤羹第六章 果汁甜品第七章 营养保健美食第八章 产后美食

<<孕产妈咪营养计划>>

章节摘录

插图：

## <<孕产妈咪营养计划>>

### 编辑推荐

《妈咪宝贝:孕产妈咪营养计划(精华本)》：孕期营养巧妙搭配，帮孕妈咪孕育出令健康宝贝，产后合理调理，助新妈咪身体早恢复。

为孕产妈咪打造全方位饮食计划。

产前产后合理的营养搭配，打造出健康妈咪聪明宝贝，孕产妈咪必读的饮食计划书。

<<孕产妈咪营养计划>>

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>