第一图书网, tushu007.com

<<坐月子全程营养饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<坐月子全程营养饮食方案>>

13位ISBN编号：9787512702042

10位ISBN编号：7512702043

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：208

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

内容概要

金海豚婴幼儿早教课题组是一个专业母婴服务机构．多年来，众多家庭和母婴机构在课题组专家的指导下成功孕育宝宝，也使得课题组吸引了更多的成员加入。

2011年，金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年、众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造符合中国孕产妇体质的饮食书籍，为孕产妇精心定制营养食谱，提高生活的品质，孕育出键康、聪明的宝宝。

坐月子期间，妈妈要有均衡的饮食和充足的营养，这样才能更好地喂养和照顾宝宝，也能更好地恢复身体。
这本书结合女性产后的身体情况和营养需求，不仅介绍了如何根据身体变化科学进补，迅速恢复健康，还介绍如何按症状进补，对分娩后的不适采取有效的食疗，让妈妈在享受亲子快乐的同时，健康、安心地坐月子。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子全程营养饮食方案>>

书籍目录

第一章　月子里不可不知的营养常识
　月子到底需要坐多久
　为什么说一人吃两人补
　产妇吃饭有什么讲究
　月子里必吃的食物有哪几类
　分娩后何时进食
　产后可以马上吃人参吗
　生完宝宝就要马上喝催奶汤吗
　产后进补为什么要因人而异
　产妇不宜吃凉食，能吃蔬菜和水果吗
　什么时候可以吃老母鸡
　食欲不好，可以吃开胃的辛辣食物吗
　产妇为什么要少吃味精
　月子里可以吃盐吗
　坐月子可以喝水吗
　坐月于可以喝米酒吗
　坐月子“三宝”指什么
　产妇为什么要多吃鲤鱼
　产妇吃鸡蛋有什么讲究.
　产妇为什么不能吃太多红糖
　产妇为什么要忌烟酒
　产后为什么要避免吃过多的巧克力
　滋补过量为什么会有危害
　产妇为什么要少吃油炸食品
　产妇如何做到光吃小胖
　产后为什么不能急于节食
　外国人产后吃什么
　产后气虚体质者该如何调养
　产后血虚者如何调养
　产后阴虚者如何调养
　产后阳虚者如何调养
第二章　六周进补展现光鲜俏妈咪
第三章　不同症状的金牌进补
第四章　产妇需要的全能营养素

章节摘录

版权页：插图：绿豆面500克。
白糖250克，山楂肉（去核）50克，桂花50克，青梅75克，核桃50克，面粉75克，香油5克。
1.将山楂肉洗净，放在开水里煮熟，捞出，剥去外皮，放大碗内，捣烂，掺入白糖150克，搅匀。把青梅切成细丝，核桃仁压碎，同桂花、香油、面粉一并放人大碗内，加清水少许，搅拌均匀，即成山楂馅。
2.将绿豆面放盆内，掺入白糖200克，用清水少许，拌成潮湿面。
3.用湿绿豆面20克，放人模子内铺匀，加15克山楂馅，馅上面再覆盖20克湿面，用手压实，扣出即成生坯。

媒体关注与评论

坐月子对女人的健康非常重要。
本书可以为坐月子的你提供最贴心的指导，只要照着做，就可以得到专业人士精心为你定制的月子营养餐，安安心心坐月子。
——之宝贝推荐金海豚婴幼儿早教课题组是我们接触到最专业的团队，他们的一切出发点都是为读者着想，包括内容的选材、版式的设计，以及一些小细节的打磨，细致入微、贴近人心，信赖金海豚就是信赖健康！
——搜狐母婴推荐“ 感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。
为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。
在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。
在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。
孩子就是我们的纽带，让我们共同努力。
”　　——之宝贝资深策划 菅波

编辑推荐

《坐月子全程营养饮食方案(彩图版)》北京协和医院妇产专家为中国孕产妇科学指导。

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