第一图书网, tushu007.com

<<孕妈妈饮食最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈饮食最佳方案>>

13位ISBN编号：9787530435007

10位ISBN编号：7530435000

出版时间：2007-5

出版时间：北京科技

作者：雨田

页数：288

字数：342000

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

<<孕妈妈饮食最佳方案>>

内容概要

科学的饮食不仅关系到孕妈妈自身的健康，还直接影响胎儿的生长和发育。
本书详细介绍了孕妈妈必需摄人的营养素、日常食物的营养分析、孕期膳食原则，以及孕早期、孕中期、孕晚期的营养食谱和孕期疾病食疗方案。
　愿本书能帮助您吃出健康，轻松渡过孕育健康宝宝的每一天。
　科学的饮食是保证人体健康的基础，尤其对孕妈妈来说，科学合理的膳食调养就显得更为重要。这不仅关系到孕妈妈自身的健康，而且还直接影响到胎儿的生长和发育。
因此，做好孕妈妈的膳食调养，对保障母婴健康，提高我国人口素质具有深远的意义。
全书详细介绍了孕妇必需摄入的营养素、日常食物的营养分析、孕期膳食原则、孕妈妈不同阶段（孕早期、孕中期、孕晚期）营养食谱以及孕期中疾病理疗食谱。
本书以严谨求实的科学态度、翔实的内容和实用的价值奉献给广大读者，具有科学性、知识性、实用性的特点，能受到广大读者的青睐。

<<孕妈妈饮食最佳方案>>

书籍目录

第一章 孕期必需的营养　一、营养素的供应　（一）蛋白质　（二）脂类物质　（三）碳水化物　（四）维生素　（五）矿物质和微量元素　二、日常食物营养分析　（一）谷类　（二）肉类　（三）蛋类　（四）水产海鲜类　（五）蔬菜类　（六）水果类　（七）奶品类第二章 孕早期营养食谱　一、孕早期的营养特点　二、孕早期所需营养素　三、孕早期膳食营养原则　四、孕早期的膳食结构　五、孕早期营养食谱　（一）富含蛋白质营养食谱　（二）富含维生素营养食谱　（三）富含矿物质、微量元素营养食谱第三章 孕中期营养食谱　一、孕中期的营养特点　二、孕中期所需营养素　三、孕中期膳食营养原则　四、孕中期的膳食结构　五、孕中期营养食谱　（一）富含蛋白质营养食谱　（二）富含维生素营养食谱　（三）富含矿物质、微量元素营养食谱第四章 孕晚期营养食谱　一、孕晚期的营养特点　二、孕晚期所需营养素　三、孕晚期膳食营养原则　四、孕晚期的膳食结构　五、孕晚期营养食谱　（一）富含蛋白质营养食谱　（二）富含维生素营养食谱　（三）富含矿物质、微量元素营养食谱第五章 孕期对症食谱　一、孕早反应——恶心呕吐　（一）孕早反应的表现与解析　（二）孕早反应的饮食原则　（三）营养食谱　（四）民间偏方　二、孕期贫血　（一）孕期贫血的表现与解析　（二）预防孕期贫血的饮食原则　（三）营养食谱　三、孕期高血压　（一）高血压的表现与解析　（二）孕期高血压的饮食原则　（三）营养食谱　四、孕期便秘　（一）孕期便秘的表现与解析　（二）孕期便秘的饮食原则　（三）营养食谱　五、孕期水肿　（一）孕期水肿的表现与解析　（二）孕期水肿的饮食原则　（三）营养食谱　六、流产　（一）流产的表现与解析　（二）流产的饮食原则　（三）营养食谱附录 日常食物营养成分表　表1 谷类营养成分表　表2 蔬菜类营养成分表　表3 肉类营养成分表　表4 水产海鲜类营养成分表　表5 禽蛋类营养成分表　表6 食用菌类营养成分表　表7 豆制品类营养成分表　表8 水果类营养成分表

章节摘录

一、营养素的供应（一）蛋自质蛋白质是生命的物质基础，人体细胞和组织的主要组成部分，也是维持人体正常生理功能不可缺少的重要物质。
蛋白质是构成人的心脏与肌肉以及脑发育的基本营养素。
胎儿的生长发育离不开蛋白质，否则，胎儿就得不到正常发育的营养物质。
此外，分娩时产妇失血，产后对新生儿哺乳，都需要蛋白质饮食加以补充。
若母体蛋白质不足，就会引起代谢失常，容易发生低蛋白症、贫血、对感染抵抗力弱以及产后母体恢复较差和乳汁不足等。
因此，在妊娠中期就应增加蛋白质，后期蛋白质更要大量增加。
由于我国人民平时膳食一般以摄入植物性食品较多，故蛋白质摄入量宜相对多增加一些。
孕妇应从妊娠中期开始，每日宜增加蛋白质15克，妊娠后期每日宜增加蛋白质25克。
这样才能较好地满足胎儿生长发育和孕妇自身健康的需求。
蛋白质是由氨基酸组成，含有20余种，其中8种氨基酸是在人体内不能完成的，必须从膳食中摄入，这就是通常所说的必需氨基酸。
不同的蛋白质食物含有不同量的必需氨基酸，若其所含的各种氨基酸搭配合理并能完全为人体所利用就是优质的蛋白质。
动物性蛋白质中的必需氨基酸含量接近人体需要，故又称优质蛋白。
优质蛋白中，以禽蛋为最佳，其次为乳品类及各种鱼、虾、畜类瘦肉等。
孕妇宜多吃这些食物。
植物蛋白的价值均较优质蛋白低，如能与优质蛋白混合食用，可互补某些氨基酸的含量不足，效果较好。
因此，在补充蛋白质食品时应注意膳食的多样化，每餐最好是粮、豆、蛋、肉、菜多种食品混食，以取得各种蛋白质成分的相互补充。
蛋白质丰富的食物有牛肉、猪肉、羊肉、兔肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鱼、虾、蟹、海蜇。
其中牛奶、鸡蛋、鱼类含优质蛋白较丰富；植物蛋白含量最多的是大豆、绿豆、红小豆、花生、核桃、葵花子等。
（二）脂类物质脂类是脂肪和类脂的总称，是人体能量的主要来源。
每克脂肪可产生9千卡的热量，较比蛋白质和糖高约1倍多。
脂肪还是人体组织细胞的重要组成部分，是细胞膜结构的主要原料。
脂肪由甘油和脂肪酸组成，而脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。
有些脂肪酸和类脂成分在人体中是不能合成的，而且在人体中又必不可少。
因此，孕妇在孕期应比平常多补充一些脂类物质，这对胎儿的生长发育和自身的健康，预防某些疾病以及产后泌乳等颇为有益。
脂类较丰富的食物有各种油类（包括动物油和植物油），如花生油、菜子油、豆油、香油、猪油、牛油等。
禽蛋肉类中脂类也较丰富，如核桃仁、花生仁、芝麻等含有较多的脂肪。
故一般动物和植物食品均含有脂类，勿需特别补充。
（三）碳水化物碳水化物包括食物中的单糖（葡萄糖和果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖）、多糖（淀粉）和食物纤维。
在人们的膳食中60%～70%的热能均由碳水化物提供。
碳水化物是构成肌体组织的主要成分，对维持心脏和神经系统的正常活动有重要作用。
其纤维素等有刺激肠蠕动，利于消化吸收和排便的作用。
碳水化物的主要来源为多糖类中的谷类、薯类、根茎类食物，单糖与双糖类除来自于天然食物外，大部分以制成品的形式直接摄取。
（四）维生素维生素是人体中不可缺少、含量甚微的有机物质。
虽不能提供热量，也不能构成身体的成分，但对维持人体正常的生理功能起着极其重要的作用。

大部分维生素不能在体内合成，必须通过摄入食物来补充。
维生素分为脂溶性和水溶性两种。
脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K；水溶性维生素包括维生素C、维生素B族以及烟酸等。
脂溶性维生素要与脂肪类食物配合才能被吸收，所以不仅要选择富含维生素的食物，也要讲究烹调方法。
（1）维生素A。
维生素A也称视黄醇，有增强孕妇机体抵抗力功能，能促进黏多糖合成，影响骨组织的更新、发育，使长骨向双端生长。
若维生素A缺乏易出现早产或胎儿先天性畸形。
（2）维生素B1。
维生素B1又称硫胺素，是抗脚气病的维生素。
具有促进生长发育、维持机体的正常代谢、促进乳汁分泌及保证末梢神经兴奋传导的正常进行等功能。
孕妇维生素B1不足或缺乏时可表现为小腿酸痛及心动过速，甚至心力衰竭；轻者食欲差、乏力，膝反射消失。

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