

<<孕妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787533746506

10位ISBN编号：7533746503

出版时间：2010-6

出版时间：安徽科技

作者：陈国宾//林润梅

页数：119

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>

## <<孕妇营养食谱>>

### 前言

对于各位准妈妈来说，等待宝宝出生是一次既紧张又令人期待的人生体验。怀孕期间，孕妇的每一个细小动作仿佛都会影响胎儿的健康，这使孕妇们长时间处于紧张状态。特别是孕妇的饮食，更是家庭成员的讨论焦点。家人不经意的一句话，往往会打击孕妇的信心。因此，孕妇更需要专业营养师的协助，从而建立起照顾子女健康的信心。每位孕妇都认识到个人饮食对胎儿健康的重要性，但并不是所有孕妇都了解胎儿的真正营养需求。有些孕妇以为多喝两杯牛奶便能补充所需营养；有些孕妇会购买大量不必要的营养补充品；另一些更会在怀孕期间大吃大喝，认为这是为胎儿补充营养的唯一办法。民间的确充斥着与孕妇饮食有关的各种谬误。本书希望通过营养师的专业知识和实用的孕妇食谱，有条理地阐释怀孕前、怀孕中和生产后三个阶段的营养需要，消除准妈妈对各项有关孕妇饮食的疑虑，并为孕妇们多建立一份信心，减去不必要的不安感，让准妈妈们轻松迎接新生命的来临。

## <<孕妇营养食谱>>

### 内容概要

孕妇既要照顾自己，又要照顾肚里的孩子，责任重大。

为了好好呵护她们，坊间流传着各式各样的「民间智慧」，当中既有金石良言，也有谬误连篇，信者小则令孕妇营养过剩，落得肥胖难分的结果；大则使营养摄取失衡，影响母婴健康。

此外，妊娠初期的妇女容易作呕作闷，味觉也有所改变，导致食欲不振，也成为了处理孕妇饮食问题的另一绊脚石。

本书正是为针对这类问题而编写。

全书分为「怀孕前」、「怀孕中」和「生产后」三个部份，除详细探讨孕妇在这三个阶段的不同营养需要、饮食宜忌，以及营养补充剂的应用等原则性课题外，每部份更提供多款专为迎合孕妇口味和营养需要而设计的美食——谁说孕妇的口福只限于各类补品？

## <<孕妇营养食谱>>

### 作者简介

陈国宾，注册营养师（英国）毕业于香港中文大学食品及营养科学系，其后转往英国列斯都市大学进修医疗营养学，并考获基层健康护理硕士学位。

返回香港后加入卫生署，负责长者膳食治疗及社区营养推广活动。

其后加入香港幼儿教育及服务联合会健康生活小组，积极参与社区健康推广活动。

为《明报》《TVB周刊》等多家报刊撰写食谱专栏。

现为《都市闲情》主持及《健康创库》嘉宾主持。

亦担任香港中文大学公共医疗学院营养课程和食品及营养科学校外课程讲师、医管局健康资讯天地营养师顾问及香港中文大学食品成分资料库成员。

林润梅，资深营养师毕业于美国三藩市州立大学，主修营养学。

曾担任香港幼儿教育及服务联合会的社区营养师及儿童体适能运动教练，亦是幼联儿童身心成长中心的主管，策划不同类型的健康饮食及生活的推广活动。

为《东方日报》《孕妈妈》《妈妈宝宝》《美国冒险乐园》等报刊撰写营养专栏，并为TVB儿童节目担任嘉宾。

曾担任香港管理专业协会及香港专业进修学校应用营养学及体重管理证书课程的主讲讲师，以及国际营养及健康培训学院课程讲师，培训营养专业人士。

亦是《营到病除》的作者。

## <<孕妇营养食谱>>

### 书籍目录

#### 1 准孕妇篇 你的体重标准吗？

准孕妇健康饮食守则 准孕妇一定要服食叶酸补充剂吗？

饮食小测试：你的饮食习惯需要改善吗？

食物换算表 节瓜元贝三角豆汤 高纤腰果上素汤 芦笋木耳三文鱼扒 草菇鱼汤浸菠菜 南瓜麦米肉末粥 芝士鸡蛋彼得包 芒果吞拿鱼色拉三明治 蓝莓乳酪面包条 栗子淡奶红豆糕 胡萝卜葵花子蛋糕2 孕妇篇

怀孕期需要摄取多少热量？

孕妇需要多摄取哪些营养素？

体重应增加多少才算健康？

孕妇的五大饮食禁忌 进食什么可减少怀孕期间的不适？

怀孕期饮食谬误 孕妇食谱 马铃薯汤配面包粒 上汤菠菜牛肉饺 红枣腐竹蚊豆腐 酸姜百合炒牛肉 高纤豆芽炒三丝 香茅柠汁鱼扒 松子杂菌扒素鹅 洋葱南瓜蔬菜饼 茄汁海鲜螺丝粉 三文鱼炒红白米饭 米通水果乳酪杯 甘薯豆豆糖水 木瓜姜汁红枣茶3 产后妈妈篇

产后需要进食什么补身？

如何有效修身？

母乳为什么比奶粉好？

产后妈妈食谱 胡萝卜鳊鱼汤 木瓜苹果煲螺片 南瓜蒸肉饼 芝麻黄瓜鸡柳 菜脯肉末蒸蛋 香煎琵琶豆腐

## &lt;&lt;孕妇营养食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：怀孕期饮食谬误孕妇忌吃生冷寒凉食物？

怀孕期间的妇女需要从食物中吸收大量热量和营养素，借以应付胎儿发育和母体本身的营养需要，因此应尽量减少各种偏食习惯和食物禁忌，以免妨碍营养的吸收。

但不同民族有不同的孕妇饮食禁忌，特别是在中国传统文化中，孕妇应尽量避免进食各种生冷、寒凉食物，以保障胎儿的正常发育和避免因母亲体质过于寒凉而导致早产。

但不少被界定为寒凉的水果和蔬菜都含有丰富的营养，若忌口太多，恐怕会影响正常的营养吸收，因此不少孕妇面对这种两难情况都会无所适从。

在传统观念中，孕妇应减少进食冰冻的食物和饮料，因为这些寒凉的食物会影响孕妇的体质，间接影响胎儿的健康。

但从现代医学的角度看，食物的温度并不会对体质或体温构成太大影响。

由于身体拥有一套非常有效的机制控制体温，同时在进食后身体会通过“摄食生热作用”产生热量，所以在进食冷冻食物后亦不会令体温下降，更不会影响胎儿的新陈代谢。

另一方面，被中国人视为寒凉水果的西瓜和香蕉都是孕妇需要避免的食物。

但医学文献上并没有证据显示进食该类寒凉水果会对胎儿发育产生任何危害；现实生活中的经验亦告诉我们不少经常进食这类寒凉食物的母亲亦能顺利诞下健康活泼的婴儿。

何况这类寒凉蔬果都含有丰富的水分、维生素C和钾质，是胎儿健康发育所需的主要元素，因此营养学上并没有理由需要忌吃这类蔬果。

<<孕妇营养食谱>>

编辑推荐

《孕妇营养食谱》：孕妇不饮奶可以吗？

以中药补身可以吗？

孕妇忌吃鱼片、色拉吗？

多吃白色食物，婴儿的肤色会变白吗？

孕妇五大饮食禁忌减少怀孕不适秘方产后修身方法近30款产前产后食谱

<<孕妇营养食谱>>

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>