

<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

图书基本信息

书名：<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

13位ISBN编号：9787534115684

10位ISBN编号：753411568X

出版时间：2001-10

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：李志春，李倬珍 编著

页数：307

字数：215000

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>

<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

内容概要

妇女生产是一个大量耗费体力和损耗身体功能的过程，因此产后的饮食营养调配显得尤为重要，本书即针对产妇的特别需要，提供各式各样的坐月子食谱，包括营养食谱，开胃食谱，催乳食谱及产后各种症状的药膳等，让你在坐月子期间不仅吃得有味，而且吃出健康。

为使读者对各类食物的营养素和功能有更多的了解，在搭配和烹制产妇饮食时能更得心应手，本书的第一、二章重点阐述了月子里母体的生理特点及基本营养知识。

<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

书籍目录

第一章 月子里母体的生理变化第二章 基本营养知识 第一节 人体所需的营养素种及热量的消耗 第二节 营养素的功能及需求量 第三节 食物与营养 第四节 月子里产妇的饮食营养第三章 坐月子食谱 第一节 月子里的营养食谱 第二节 开胃食谱 第三节 催乳食谱 第四节 月子里的药膳 第五节 早中晚餐及宵夜膳食选 第六节 春夏秋冬四季食谱选

<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

媒体关注与评论

书评“坐月子”是妇女生产以后的首要大事，我国自古就非常重视妇女在月子中的食补。在月子中，产妇如能很好地保养，可以改善或增强体质；反之，则可能使身体变得虚弱多病。

<<坐月子健康食谱-家庭美食DIY>>

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>