

<<孕产营养调理百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产营养调理百科>>

13位ISBN编号：9787534143571

10位ISBN编号：7534143578

出版时间：2012-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：邱宇清

页数：358

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>

## <<孕产营养调理百科>>

### 内容概要

本书涉及孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期六个阶段的饮食营养，教会每一位孕产妈妈“吃”出健康。

本书前六章翔实地介绍了孕妈妈与新妈妈如何饮食及饮食宜忌，最后一章描述了孕期与产后不适的饮食调理，指导孕产妈妈妥善地安排好饮食结构，合理地应用食谱，使营养吸收更全面。

## <<孕产营养调理百科>>

### 书籍目录

- 第一章 孕前营养调理——优孕优生的后勤保障
- 第二章 孕早期营养调理——胚胎成形的活力因子
- 第三章 孕中期营养调理——胎儿发育的源泉
- 第四章 孕晚期营养调理——顺利分娩的力量支柱
- 第五章 产褥期营养调理——轻松恢复完美身材
- 第六章 哺乳期营养调理——为宝宝提供充足“口粮”
- 第七章 不适与疾病调理——求药不如求食

## 章节摘录

版权页：插图：孕妈妈不宜喝烈性酒 因为孕妇饮酒而造成宝宝畸形的，每年大约有5万人。这种由于孕妇饮酒给胎儿造成的严重损害，称为胎儿酒精综合征。

胎儿酒精综合征对宝宝的损害非常大。

由于酒精不像巴比妥类和鸦片类药物那样，只影响中枢神经的发育，它还会对身体任何部位的组织细胞造成损害，进而造成发育迟缓，颜面畸形，智能低下等严重后果。

因为怀孕最初3个月，正是胎儿形成的重要阶段，如果这时饮酒，就会对胎儿的损害特别严重。会贯穿整个孕期胎儿大脑的发育。

胎儿生长发育的高峰是在妊娠的6个月以后，这时如果继续饮酒，就会给胎儿带来更严重的危害。所以，孕妇不能喝烈性酒，最好什么酒都不要喝。

孕晚期宜控制正常的胆固醇 在怀孕的最后3个月，血液中的胆固醇急速升高，进入血管壁，导致心脏病，并干扰孕妇的血液循环及胎儿的发育。

为了控制正常的胆固醇，应该特别注意维生素B6、维生素E、叶酸、镁、胆汁素、纤维醇、维生素C及锌的充分摄取，若无法由饮食中充分获得，则应该补充营养剂，避免糖、酒精、精制的面食。

固体脂肪，如牛肉、羊肉、肥猪肉、椰子油及氢化的油脂，如氢化的花生酱、加工过的人造奶油、固体的烹饪油等，都会增加胆汁素的需要量，而使胆固醇升高。

只要100毫升的血液中胆固醇含量高于180毫克，即应该避免所有氢化的油脂及含椰子油的脂肪，例如人造奶油，尽量减少固体的动物油脂。

不论体重如何，每天至少吃1小匙植物油。

每个人，尤其是胆固醇过高的人，更应该避免糖及精制的面食。

每餐吃1—2小匙加入牛奶中的大豆卵磷脂，可以获得胆汁素及纤维醇。

对豆制品过敏的人，应该改用B族维生素制剂。

6孕期忌喝长时间熬制的骨头汤 很多孕妇爱喝骨头汤，而且认为汤熬的时间越长越好，不但味道更好，对滋补身体也更为有效。

其实这种认识是错误的。

动物骨骼中所含的钙质是不易分解的，不论多高的温度，也不能将骨骼内的钙质溶化，反而会破坏骨头中的蛋白质。

所以，熬骨头汤的时间过长，不但无益，反而有害。

肉类脂肪含量高，而骨头上总会带点儿肉，因此熬的时间长了，熬出的汤中脂肪含量也会很高。

7剖宫产术前忌进补人参 有人以为剖宫产出血较多，影响母婴健康，因而在术前进补人参以增强体质，这种做法很不科学。

人参中含有人参甙，具有强心、兴奋等作用，用后会使人脑兴奋，影响手术的顺利进行。

另外，食用人参后，会使产妇伤口渗血时间延长，有碍伤口的愈合。

## <<孕产营养调理百科>>

### 编辑推荐

《孕产营养调理百科(精美双色版)》由邱宇清编著，为每一位孕产妈妈倾情打造最完美的营养饮食方案，从孕前、孕期到产后，一路同行。同时我们还列举了数百种简单易操作的特别食谱，《孕产营养调理百科(精美双色版)》可谓是一本指导孕产妇饮食的良师益友。

<<孕产营养调理百科>>

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>