

图书基本信息

书名：<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

13位ISBN编号：9787534557057

10位ISBN编号：7534557054

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：严之彦

页数：171

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

是不是琳琅满目的营养书让你们眼花缭乱？

是不是深奥的营养知识让你们眉头紧蹙？

我们的营养师说，只有吃得科学、吃得轻松才是孕育健康宝宝的根本。

这本书从准备要个宝宝说起，涉及怀孕生子、宝宝喂养等各个方面，还对一些传统认识误区作了纠正。

此收最大的特点还在于其中安排了大量具体又翔实的“可调式菜谱”，即使厨艺一般的准爸爸们也能大显身手，让准妈妈们吃起来更健康、更美味。

作者简介

严之彦，资深营养师，对妇幼营养有十多年的丰富临床经验，擅长通过具体的、通俗的方法来演绎繁缛的理论。

从2003年起，先后在上海知名妇幼杂志《育婴专家》开设专栏；在《健康准妈妈》、《为了孩子》中经常撰文传授孕儿、育儿的营养知识；在上海东方电视台少儿频道的节目《宝

书籍目录

写在前面第一章 孕前常识先知道 1. 找到适合自己的理想体重 2. 孕前健康知多少 3. 体重增长有规律, 母婴健康有保障 4. 超重妈妈食物的选择 5. 未雨绸缪, 叶酸先补 6. 你有贫血吗 7. 贫血是女人的“特权”吗 8. 和贫血说“再见” 9. 最熟悉的陌生人——认识各大营养素 10. 营养素间的相互作用 11. 你们家的烹调方法科学吗 12. 别被暂时的美味迷惑——不适合你的烹调方法 13. 简单烹调最健康——最适宜你的烹调方法 14. 让蔬菜更健康安全. 15. 孕期饮食禁忌须牢记 16. “几条腿”的食物好 17. 保持厨房的卫生 18. 这些食物该扔掉 19. 怎样挑选食物 20. 食物的保存 21. 外出用餐时 22. 孕前备好两台秤第二章 40周的准备 一起走进最初的12周——孕早期 1. 虽然“我”很小, 叶酸少不了 2. 孕吐不解决, 危害知多少 3. 呕吐不停, 怎样保证宝宝的营养呢 4. 八招对付孕吐 5. 缓解孕吐, 中医食疗来帮忙 6. 这样吃会引起流产吗 7. 吃多少才够呢 8. 一天吃饭巧安排 9. 私房菜谱大揭秘 胃口很好的12~27周——孕中期 1. 为什么总觉得饿 2. 想吃多少就吃多少吗 3. 它们对你很重要 4. 你的钙够了吗 5. 关于牛奶的新问题 6. 牛奶和钙 7. 补铁, 你还在吃菠菜吗第三章 特殊情况特殊对待第四章 浓情月子里

章节摘录

插图：

编辑推荐

《快乐味蕾之舞:孕产全程营养与美食》由江苏科学技术出版社出版。

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>