

<<孕育期母婴营养知识与食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕育期母婴营养知识与食谱>>

13位ISBN编号：9787535731807

10位ISBN编号：7535731805

出版时间：2001-06

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：张娜

页数：188

字数：158000

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>

## <<孕育期母婴营养知识与食谱>>

### 内容概要

准妈妈，怎样吃更好？

怀孕时，怎样作好营养保障？

哺乳妈妈，怎样为宝宝调养好自己？

怎样喂好小宝宝？

怎样自选各类健康美味的食谱？

等等。

本书针对以上问题，进行了全面性、系统性、科学性的阐述。

## <<孕育期母婴营养知识与食谱>>

### 书籍目录

准妈妈，怎样吃更好？

一、人体需要的营养素      新鲜空气和阳光      居室美化      莫以电视消磨时光      最佳饮品  
白开水      水的重要性      饮料不能取代白开水      喝什么样的水最好      能量的主要来源  
碳水化合物      喝水也长肉吗      糖的种类和甜度      打吊针能增加多少营养      白糖  
、红糖和冰糖      糖的优点和缺点      生命的建筑材料      蛋白质构筑人体      “氮”是生命  
的痕迹      “吃什么补什么”有道理吗？  
蛋、鱼、畜、禽哪种更营养？  
奶粉的种类和选择      进口奶粉和国产奶粉哪个更好      散黄蛋和生鸡蛋      “土鸡蛋”  
和“洋鸡蛋”      皮蛋和盐蛋      肉、禽、鱼类的重量等于蛋白质的重量吗？  
米糊、豆浆的营养有多少？  
吃奶制品腹痛怎么办？  
蛋白质营养好，能不能多吃？  
蛋白质不足会有什么后果      脂肪的重要性      “好”脂肪和“坏”脂肪      脂肪的能量  
的仓库      脂及过量的危害      不可缺少的矿物质      人体有个小矿藏      缺钙和补钙  
盐的好处和坏处      吃多少盐合适      铁与贫血      “粗脖子病”与碘      锌对生长发育以  
及智力的影响      其他的矿物质      量少威力大的维生素      夜盲症与维生素A.....怀孕了，营  
养要保障哺乳妈妈，为了宝宝调养好自己哺好你的小宝宝香喷喷的各类自选食谱

<<孕育期母婴营养知识与食谱>>

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>