

<<十月怀胎饮食宝典>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎饮食宝典>>

13位ISBN编号：9787537530736

10位ISBN编号：7537530734

出版时间：2006-12

出版单位：河北科学技术出版社

作者：陈红燕

页数：445

字数：350000

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>

## <<十月怀胎饮食宝典>>

### 内容概要

民以食为天，吃对我们来说太重要，怀孕中的妇女怎么吃，吃什么更重要，孕妇营养好，宝宝更健康。

吃得不对，不但准妈妈身体不适，还会影响腹中宝宝的健康，孕妇应该如何科学饮食？

一人吃两人补，怀孕时期饮食在精不在多，让本书教你孕期怎么吃，轻松愉快地渡过怀孕、坐月子阶段，每一天都能吃得既清淡爽口又营养丰富，宝宝健康，妈妈也漂亮，想借怀孕改变体质就趁现在！本书依据妇女各时期的生理状况和特殊需求，调配数道适当的菜肴，以符合母亲与胎儿的需求。

希望计划怀孕的准备妈妈们，能够藉本食谱的营养建议，自我控制怀孕时期的饮食，以便度过辛苦的怀孕及生产过程，并孕育出健康的宝宝。

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。

在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。

在怀孕的十个月及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

## &lt;&lt;十月怀胎饮食宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 怀孕前应懂得的营养知识 孕期营养的重要性 孕妇营养宜合理搭配 孕期补养宜科学 孕期营养宜均衡 孕妇所需要的营养素 孕期营养不良对胎儿的影响 胎儿所需要的营养的来源 孕期饮食营养关乎孩子智商 孕期营养对胎儿牙齿的发育有重要影响 有利于胎儿发育的饮食 为使胎儿聪明孕妇宜加强营养 有利于胎儿大脑发育的谷类食物 有利于胎儿大脑发育的麦类食物 豆类食品有利于胎儿大脑发育 红薯有利于胎儿发育 芝麻及其制品有利于健脑 有利于胎儿大脑发育的果品 有利于胎儿大脑发育的蔬菜 孕妇多吃海产动物有利于胎儿大脑发育 有利于胎儿健脑的日常食物 孕妇宜注意饮食多样化 孕期更宜“吃粗” 孕妇宜保证适量的饮水量 孕妇吃酸宜讲究 盛夏孕妇宜吃的食物 孕妇宜适量吃海带 孕妇宜食用紫菜 孕妇宜吃大蒜 孕妇宜吃黄花菜 孕妇宜吃莲藕 孕妇宜吃山核桃 防流产宜多吃绿叶蔬菜 孕妇宜吃黄瓜 孕妇宜适量食用辣椒 孕妇宜吃萝卜 孕妇吃酱油会不会使宝宝皮肤变黑 孕妇宜多吃水果 孕妇宜多吃嫩玉米 孕期宜多吃植物油 孕妇宜多吃鱼 孕早期膳食宜清淡 孕中期膳食宜荤素兼备 孕晚期膳食宜讲究质量 孕期的饮食禁忌 孕妇忌食的食物有哪些 孕妇忌营养过剩 孕妇忌缺锌 孕妇忌缺铜 孕妇忌缺钙 孕妇忌缺铁 孕晚期忌缺维生素K 孕妇忌过多服用维生素D 孕妇忌偏食 喜酸的孕妇忌食山楂 孕妇忌多食桂圆 孕妇忌饮咖啡和浓茶 孕妇忌多饮汽水 孕妇忌多吃冷饮 孕妇忌过多食用油条 孕妇忌只吃精白米和精白面 孕妇忌食过咸食物 孕妇忌过多食用刺激性食物 孕妇忌吃过敏性食物 孕妇忌过多食用滋补品 孕妇忌食用罐头食品 孕妇忌食用过多的动物肝脏 孕妇忌过量食用高糖食物 孕妇忌多吃菠菜 孕妇忌多吃糖精 孕妇忌多吃油炸食品 孕妇忌多吃味精 孕妇忌多吃热性香料 孕妇忌多吃螃蟹 孕妇不宜多吃甲鱼 孕妇忌饮酒 孕妇忌吃糯米甜酒 孕妇不宜多吃酒心糖 孕妇优生忌节食 孕妇要禁用温热壮阳之品 孕妇要忌不正之食 孕妇不宜过多服用鱼肝油和钙片 克服早孕反应忌滥服维生素B1 孕妇忌食田鸡 孕妇忌吃黄芪炖鸡 孕妇忌多吃鸡蛋

第二篇 计划怀孕前的饮食调理 孕前饮食的基本原则 孕前营养特点 孕前饮食的注意事项 普通型妇女 普通型人的饮食原则 一般人的推荐食谱 玉兰五花盘 锅巴肉片 酥豆瘦肉丁 肉丝米粉 糖酥丸子 肝黄粥 熘猪腰 芹菜炒猪心 黄豆炖牛肉 萝卜炖牛肉 奶油牛舌 黄瓜炒牛肝 姜椒羊肉丝 羊肝排叉 核桃仁炒鸡丁 油菜鸡肝 姜爆鸭丝 软炸鸭肝 奶汁带鱼 蛋炒饭 咸蛋芥菜汤 海参虾仁豆腐 雪里蕻炒豆腐 板栗炒白菜 糖酥花生米 牛奶豆泥 羊肝菠菜汤 榨菜鸡丝汤 鳝鱼鸡蛋汤 豌豆包 肥胖型妇女 肥胖型人的饮食原则 肥胖型人的推荐食谱 当归黄瓜肉丝 独头蒜炖鸭 荷叶莲藕炒豆芽 牛奶煮大白菜卷 茼蒿炒萝卜丝 糖醋萝卜丝 生拌水萝卜 凉拌黄瓜 糖醋藕片 清炒南瓜片 酸辣冬瓜块 金针汤 白萝卜汤 赤小豆冬瓜汤 赤小豆鲤鱼汤 凤菇豆腐汤 冬瓜荷叶鱼尾汤 红豆粥 冬瓜粥 山楂粥 车前叶粥 酸梅茶 葫芦茶 减肥饮 神经质型妇女 神经质型人的饮食原则 神经质型人的推荐食谱 黄花菜炒肉丝 莲子百合炖猪肉 黄精炖肉 芹菜炒牛肉丝 锅爆蛎黄 山药蛤蜊肉 香椿烘蛋 韭菜炒鸡蛋 枸杞头煎蛋 芹菜拌海米 玉手猴头蘑 干贝汤 百年合好羹 草泽明菜(右纳茶) 什锦菜包 消化不良型妇女一 素食型妇女 不易受孕型妇女

第三篇 孕期饮食安排与养胎食谱 第四篇 孕期异常食疗方及保胎食谱附录

<<十月怀胎饮食宝典>>

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>