

<<孕妈妈营养食谱全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈营养食谱全书>>

13位ISBN编号：9787537544337

10位ISBN编号：7537544336

出版时间：2011-6

出版时间：河北科技出版社

作者：刘小敏

页数：295

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>

## <<孕妈妈营养食谱全书>>

### 内容概要

本书是一本为孕妈妈量身定做的营养全书。在书中，我们不仅要告诉你，怀孕前后要重点摄取哪些营养，吃哪些食物能满足胎儿发育对营养的需求，而且还给出了每日食谱安排。让你不用劳神费力，只要按照我们给出的方案，在整个孕期就能享受到美味。

## <<孕妈妈营养食谱全书>>

### 书籍目录

#### 第一篇 孕妈妈必需的21种营养素

叶酸——预防神经管畸形

对怀孕的好处

缺乏叶酸的坏处

叶酸的食物来源

叶酸的建议摄入量

维生素B1——抗神经炎因子

对怀孕的好处

缺乏维生素B1的坏处

维生素B1的食物来源

维生素B1的建议摄入量

维生素B2——促生长因子

对怀孕的好处

缺乏维生素B3的坏处

维生素B2的食物来源

维生素B2的建议摄入量

维生素B6——促进蛋白质代谢

对怀孕的好处

缺乏维生素B6的坏处

维生素B6的食物来源

维生素B6的建议摄入量

维生素B12——预防贫血

对怀孕的好处

缺乏维生素B12的坏处

维生素B12的食物来源

维生素B12的建议摄入量

维生素E——血管清道夫

对怀孕的好处

缺乏维生素E的坏处

维生素E的食物来源

维生素E的建议摄入量

维生素C——提高免疫力

对怀孕的好处

缺乏维生素C的坏处

维生素C的食物来源

维生素C的建议摄入量

维生素A——促进细胞分化

对怀孕的好处

缺乏维生素A的坏处

维生素A的食物来源

维生素A的建议摄入量

维生素D——防止钙流失

对怀孕的好处

缺乏维生素D的坏处

维生素D的食物来源

<<孕妈妈营养食谱全书>>

维生素D的建议摄入量  
维生素K——加快凝血作用  
对怀孕的好处  
缺乏维生素K的坏处  
维生素K的食物来源  
维生素K的建议摄入量  
钙——坚实母子的骨骼  
对怀孕的好处  
缺钙的坏处  
钙的食物来源  
钙的建议摄入量  
铁——人体造血元素  
对怀孕的好处  
缺铁的坏处  
铁的食物来源  
铁的建议摄入量  
锌——生命的火花  
对怀孕的好处  
缺锌的坏处  
锌的食物来源  
锌的建议摄入量  
碘——健全宝宝的心智  
对怀孕的好处  
缺碘的坏处  
碘的食物来源  
碘建议摄入量  
蛋白质——生命的基础  
对怀孕的好处  
缺蛋白质的坏处  
蛋白质的食物来源  
蛋白质的建议摄入量  
DHA——大脑营养素  
对怀孕的好处  
缺DHA的坏处  
DHA的食物来源  
DHA的建议摄入量  
脂肪——生命的减震器  
对怀孕的好处  
缺乏脂肪的坏处  
脂肪的食物来源  
脂肪的建议摄入量  
卵磷脂——益智营养素  
对怀孕的好处  
缺乏卵磷脂的坏处  
卵磷脂的食物来源  
卵磷脂建议摄入量  
糖类——人体第一能量

## <<孕妈妈营养食谱全书>>

对怀孕的好处

糖类缺乏的坏处

糖类的食物来源

糖类的建议摄入量

膳食纤维——第七营养素

对怀孕的好处

缺乏纤维素的坏处

纤维素的食物来源

纤维素建议摄入量

水——生命的润滑剂

对怀孕的好处

身体缺水的坏处

适合孕妇喝的水

水的建议摄入量

第二篇 孕妈妈必吃的33种健康食物

第三篇 孕妈妈的营养饮食巧安排

第四篇 孕妈妈营养食谱大放送

第五篇 孕期不适的食疗与药膳

<<孕妈妈营养食谱全书>>

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>