第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养千问千答>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养千问千答>>

13位ISBN编号：9787538415414

10位ISBN编号：7538415416

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：于康 编

页数：232

字数：248000

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

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。
《孕产妇营养千问千答》一书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践，把合理营养原则直接融入人们的生活，希望孕产妇们能“吃得好孕得更好”！
本书贯穿了实用性与可操作性的基本原则。
读者可根据自己的口味嗜好、饮食习惯以及食物的季节性特点和个人的经济状况，从三餐食谱中任意选择进行组合。
我们给出的实例可组合出千余套食谱，而且任何一套都符合平衡膳的要求。
这更是本书不同于一般食谱类书籍的显著特点之一。
本书插有饶具趣味的小插画，不仅作为本书内容的补充和扩展，还会在读者轻松阅读的同时，将一些容易被忽略的生活常识以别样的形式提示给大家。
本书语言通俗易懂，但又不失科学的严谨。
您按需要可自行搭配营养餐谱；您将自己的饮食习惯按本书内容略加调整，即可保证营养全面；您在闲暇时销加留意，即可让餐桌丰富多彩；你无须多花一分钱，就能获得健康。

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师：中华医学会北京分会临床营养学会副主任委晁中国营养学会临床营养分会委员：北京市健康教育协会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长；《中国临床营养

书籍目录

第一章　孕前与孕初营养　怀孕之前如何改善饮食　孕前如何调整与储备营养　为什么说孕前营养关系到宝宝与妈妈的健康　体弱的女性孕前吃什么　怀孕初期需要什么食品　怀孕第一个月应掌握哪些营养知识　怀孕初期的饮食原则是什么　怀孕初期如何选择食物　怀孕初期如何科学安排饮食　厌食与呕吐会影响胎儿吗　为什么说“酸儿辣女”不可信　针对怀孕初期妊娠反应的饮食疗法是什么　怀孕初期为什么要多吃水果　孕妇为什么不宜接触农药　为什么孕妇要增加营养　怎样给孕妇增加营养　适于孕妇的营养食物有哪几类　维生素A对孕妇有哪些保健作用　B族维生素对孕妇有哪些保健作用　维生素C对孕妇有哪些保健作用 维生素D对孕妇有哪些保健作用 孕妇的膳食安排要掌握什么原则 怎样为孕妇合理搭配饮食 如何把握孕妇的营养需求 孕妇营养需求的总量如何计算 怎样给孕妇补充益智健脑食品 为什么孕妇不能偏食 食用易致过敏食物要当心什么 维生素与静脉曲张有什么关系 孕期怎样防治婴儿湿疹　……第二章　怀孕中期饮食与营养第三章　怀孕后期饮食营养与食谱第四章　产后饮食营养第五章　产后食谱

第一图书网, tushu007.com

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