

<<孕产妇全营养方案-科学营养方>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇全营养方案-科学营养方案准妈妈实用>>

13位ISBN编号：9787538432961

10位ISBN编号：7538432965

出版时间：2006-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：滕红

页数：192

字数：298000

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>

<<孕产妇全营养方案-科学营养方>>

内容概要

成为母亲，可能是一个女人一生中最重要的、最幸福，也是需要最多关注的事情了。那么，想做妈妈的朋友，你是否做好准备了呢？怀孕的时候，人们常说孕妇是“一人吃两人份”。从准备妊娠开始直到分娩后哺乳的这段时间，都是需要加强营养补充的特殊时期。母体的营养状态直接影响了胎儿的发育和怀孕的质量。只有母体的营养充足了，才能够保证胎儿也获得足够的营养物质。事实上，从计划怀孕开始，孕妇就应该开始为未来的宝宝储备营养，调整饮食结构了。那么，到底该怎么做才最好呢？看看书里专家是怎么说的吧！

<<孕产妇全营养方案-科学营养方>>

作者简介

滕红，1986年毕业于白求恩医科大学。
留校任教，工作在吉林大学第二医院至今。
现为妇产科副主任、教授、医学博士、硕士生导师。

1992年获硕士学位，1999年博士学位，现系吉林省围产医学分会常委，中国实用妇科与产科学杂志特邀编委，长春市妇产科学会副主任委员，长春市

<<孕产妇全营养方案-科学营养方>>

书籍目录

开篇语 你准备好怀孕了吗？

妊娠早期 妊娠早期的生理变化 营养需求的变化 饮食原则 推荐的营养摄入量 黄豆 胡萝卜 玉米 鸡蛋 猪肉 菠菜 豆腐 牡蛎 核桃 猪血 柠檬 荞麦 春笋 圆白菜(甘蓝) 南瓜 绿豆芽 西葫芦 虾 丝瓜 黄瓜 大白菜 西兰花 奶酪 樱桃 推荐食谱 五豆汤 胡萝卜香瓜汁 宫保豆腐丁 金玉满堂 八宝辣子腰松 木犀香肠 桂花猪肉 蛋黄牛奶 滑溜里脊 熘肉段妊娠中期妊娠末期哺乳期

<<孕产妇全营养方案-科学营养方>>

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>