

<<孕产妇保健家常食典>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健家常食典>>

13位ISBN编号：9787538435429

10位ISBN编号：7538435425

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：杨勤兵

页数：191

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>

<<孕产妇保健家常食典>>

内容概要

如果说子宫中的宝贝是一枚果实，那么准妈妈就是一棵孕育生命的树。小生命萌发的全部营养与能量，都来自于她的母亲。

准妈妈吃了什么？

吃得好不好？

吃得是否合理？

这些都直接影响到宝贝在妊娠不同阶段的生长与发育。

本书是营养专家与产科专家共同编著的孕产妇保健家常菜典，集各种美食于一体，所有的菜谱都为准妈妈计算好了所含有的能量和盐分，并作了营养功效的点评与分析，你可以轻松掌握和控制。

怀孕280天，是女性一生中最特别、最重要、最需要受到关怀的一段日子。

腹中的小生命使准妈妈生活中的一切都变得慎之又慎，特别对每天的饮食，更是格外精心，唯恐因为吃错什么而影响了胎儿的成长。

本书就是为了让准妈妈能够轻松地进食而设计的。

在书中，有丰富经验的营养学与妇产科专家为准妈妈设计了美味的食谱，还有能量和盐分的分析与计算，不但保证了母、胎所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及水分等全面营养，还提供了合理的营养素搭配及烹饪方法，从而提高营养素的利用率，并照顾到孕期低盐、低糖摄入的要求，充分体现了对母、儿的关怀。

<<孕产妇保健家常食典>>

作者简介

杨勤兵，1993年毕业于青岛大学医学院医学营养系，2002年7月在中国协和医科大学获得医学硕士学位。
现任中日友好医院营养科副主任，副主任营养师，中国烹饪协会美食营养专业委员会专家委员，中国医师协会营养专业委员会委员，中国营养膳食推广工程组委会专家委员会委员。

<<孕产妇保健家常食典>>

书籍目录

孕早期 大米 金银饭 荷香八宝饭 五色豆子粥 扬州蛋炒饭 鸡汁粥 面粉 家常炸酱面 酸辣三丝面 千层蒸饼 素馅蒸包 家常饼 芝麻 芝麻八宝饭 香煎芝麻饼 麻酱烧饼 黑芝麻甜奶粥 芝麻粥 松子 松仁菜心 松子粥 松子肉 松仁鱼米 炸松仁鸡 胡萝卜 胡萝卜杂豆汤 胡萝卜拌青笋 鱼肉胡萝卜汤 红珠鹌鹑蛋玉笋 五色蔬菜汤 菠菜 素拌凉面 菠菜炒粉丝 蚬尖菠菜 炸菠菜脯 拌肉丝菠菜 圆白菜、甘蓝 圆白菜汤 五鲜泡菜 香酱圆白菜 甘蓝泡菜 甘蓝猪肉苹果汤 南瓜 清香小炒 金瓜百合 南瓜牛肉汤 排骨洋葱南瓜汤 冬瓜 清汤冬瓜 蟹味冬瓜 银耳汤 橙汁泡冬瓜 鸡肉炖冬瓜 西葫芦 西葫芦炒肉片 油焖西葫芦汤 西葫芦鸡片汤 海虹西葫芦汤孕中期孕末期哺乳期

<<孕产妇保健家常食典>>

章节摘录

插图

<<孕产妇保健家常食典>>

编辑推荐

准妈妈、准爸爸必备的好孕保健食谱！

杨勤兵教授与郑郑教授精心挑选了近400道有助孕期健康的美食，可以满足准妈妈和宝宝所有的营养需要。

本书中的食谱不但简单易做，更计算出了盐分含量与热量总值，让准妈妈吃得省心又放心。

本书赠送绝好月子汤谱。

在特殊的时期，健康的饮食习惯更加重要！

虽然从分娩到哺乳只有短短一年多的时间，却对妈妈和宝宝的健康举足轻重。

缺一分营养，就是少一分健康。

只有科学合理、丰富多样的膳食，才能为宝宝的未来发育建立最好的基础，同时也使准妈妈自身受益

。

<<孕产妇保健家常食典>>

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>