第一图书网, tushu007.com

<<280天孕期营养事典>>

图书基本信息

书名：<<280天孕期营养事典>>

13位ISBN编号：9787538438932

10位ISBN编号：7538438939

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张桂香，冯爽，翟宝良　主编

页数：224

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

进入21世纪以来，人们的生活发生了巨大变化，科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。
每一个家庭，从建立的那一天开始，就渗透了最新的科学知识，从新婚生活到怀孕时机的选择，优生、优良、安胎、养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理，婴幼儿的早期培养与教育，幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长，无所不包，就像是一部完整的百科全书。
　时代在发展，生活在进步，不断更新、完整、及时地向人们介绍这些科学常识，就成了我们的责任和义务。
正是基于这一点，尽管目前各种新婚必读、孕产妇婴幼儿护理及产妇保健大全等书籍很多，我们还是从更新孕产妇及育儿知识的角度出发，本着实用、全面、科学的宗旨，重新编写了这套图书工程，力求在书籍的包装制作上更上一层楼，帮助人们获得更多、更新的这方面的科学知识。

作者简介

张桂香，从事妇幼工作多年，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项，受到专家和领导的好评。

<<280天孕期营养事典>>

书籍目录

第一章 孕前营养储备　了解营养　什么是营养　合理搭配是营养的核心　营养与妊娠的关系　孕妈咪要注意孕前营养储备　孕前营养补充以早为妙　妊娠与体重　孕前营养　孕妈咪的营养要加强　孕妈咪孕前16忌　准爸爸的饮食不容忽略　孕前推荐食谱　馄饨　猕猴桃饮料　菜花炒鸡蛋　土豆鸡蛋卷　奶油娃娃菜　奶油菠菜汁　橘味海带丝　豆芽卷心菜第二章 孕产期营养指导　孕早期（1-3个月）营养指导　孕早期的生理特点　孕早期的营养需求　孕早期的营养饮食　孕早期的注意事项　孕早期推荐食谱　银鱼炒蛋　特色温拌面　虾肉水饺　莲子糯米粥　山药芝麻粥　香椿蛋炒饭　参枣米饭　杜仲腰子汤　蛋丝色拉　早孕反应的饮食调理　姜汁糯米糊　砂仁鲫鱼汤　孕中期（4-7个月）营养指导　孕中期的生理特点　孕中期的营养重点　孕中期的饮食调养　孕中期一天营养配餐　孕中期推荐食谱　奶油卷心菜　鸡肝小米粥　猪肝烩饭　牛奶大米饭　干贝汤面　胡萝卜炒饭　土豆烧牛肉　贵妃牛腩　淮杞炖羊脑　白瓜松子肉丁　瘦肉燕窝汤　淮杞羊腿汤　鲤鱼补血汤　孕晚期（8-10个月）营养指导　孕晚期的生理特点　孕晚期的营养需求　孕晚期的营养饮食　黑木耳肉羹汤　糖醋参鱿片　猪肝菠菜　三杯鸡块　蟹肉西兰花　冻豆腐金针汤　艾叶羊肉汤第三章 孕产期所需营养素第四章 安产食物营养分析第五章 孕产期常见病的饮食调理

章节摘录

插图：第一章 孕前营养储备营养与妊娠的关系孕妈咪要注意孕前营养储备怀孕期间孕妈咪不但要满足自身的营养需求，而且还要负担起胎儿迅速生长的营养需要。
孕妈咪营养不良或营养缺乏不仅影响到孕妈咪自身身体安全，而且与胎儿器官分化、生长发育关系密切，严重时甚至会影响胎儿脑细胞的发、育，对胎儿智力发育不利。
因此孕妈咪更需要提高营养意识。
孕妈咪的营养主要来自于饮食，饮食中缺乏任何一种营养素都会对胎儿产生不良的影响。
饮食中如果缺乏维生素B1，会对中枢神经产生不良影响，严重缺乏者会引起脚气病。
机体早期缺乏维生素 B5，会影响智力发育，表现为反应迟钝、言语行动异常，严重者可发生癫狂。
当孕妈咪体内维生素B6。
缺乏时，制造脑的物质会下降，容易生出癫痫患儿。
缺乏维生素、B11除产生头昏、头痛等症状外，还可能使人患精神方面的疾病，并有记忆力下降、急躁、烦闷、不安等症状。
缺乏维生素C，可阻碍神经细管向大脑输送营养成分……因此：孕妈咪在孕前就要提高自身营养储备，孕期和哺乳期要加强营养的全面摄入，补充营养要全面合理。

编辑推荐

《280天孕期营养事典》针对孕前、孕期、孕后妈咪的各种营养需求，如何均衡摄取，以确保孕期母子的营养充足、全面。
让胎儿在优越的母体环境中健康发育。
《280天孕期营养事典》还完整地介绍了孕产妇必备的营养素和功能，详列各种食物的营养成分，更进一步地提供妈妈们健康菜肴，打点了应有尽有的全方位产前产后饮食秘籍，让你身心做到最佳的准备，母子营养完美均衡吸收，图文并茂，一书在手，让孕妈妈和新妈妈不再感到心慌、无所适从。

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