

<<孕产妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787538443752

10位ISBN编号：7538443754

出版时间：2009-9

出版时间：高丽娟,翟宝良、高丽娟、翟宝良 吉林科学技术出版社 (2009-09出版)

作者：高丽娟，翟宝良 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>

<<孕产妇营养食谱>>

前言

坐月子的品质好坏，关系到女人一生的健康。

对每一位产后妈妈而言，历经了10月怀胎与分娩的紧张与辛苦后，坐月子是一段难得的喘息时间，可让你挥别怀孕时的紧张，忘却生产时的折腾，准备迎接养育宝宝的挑战。

所以无论如何，聪明的新妈妈都要好好把握这一生当中调养身体的最佳契机。

产后坐月子，无疑首当其冲最重要的就是要吃好。

怀孕让每一个女人在身心上都产生了莫大的变化。

分娩后4~6周内，正是让产妇身体各部位机能恢复的最佳时机。

随着胎儿的娩出，产后的恶露排出、伤口恢复等，都需要科学营养的饮食来调养，提供给身体器官足够的养分，以达到进补恢复元气的目的。

本书为产后坐月子的妈妈提供了科学全面的月子食谱，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露、器官修复到中期的催乳下奶，再到末期的滋补药膳，最后还为产后的新妈妈设计了恢复身材的瘦身餐。

全书由妇产科临床医师亲自指导，确保月子期营养的均衡与科学搭配，让产后新妈妈们放心进补不出错。

<<孕产妇营养食谱>>

内容概要

坐月子的品质好坏，关系到女人一生的健康。

对每一位产后妈妈而言，历经了10月怀胎与分娩的紧张与辛苦后，坐月子是一段难得的喘息时间，可让你挥别怀孕时的紧张，忘却生产时的折腾，准备迎接养育宝宝的挑战。所以无论如何，聪明的新妈妈都要好好把握这一生当中调养身体的最佳契机。

产后坐月子，无疑首当其冲最重要的就是要吃好。

怀孕让每一个女人在身心上都产生了莫大的变化。

分娩后4~6周内，正是让产妇身体各部位机能恢复的最佳时机。

随着胎儿的娩出，产后的恶露排出、伤口恢复等，都需要科学营养的饮食来调养，提供给身体器官足够的养分，以达到进补恢复元气的目的。

本书为产后坐月子的妈妈提供了科学全面的月子食谱，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露、器官修复到中期的催乳下奶，再到末期的滋补药膳，最后还为产后的新妈妈设计了恢复身材的瘦身餐。

全书由妇产科临床医师亲自指导，确保月子期营养的均衡与科学搭配，让产后新妈妈们放心进补不出错。

<<孕产妇营养食谱>>

作者简介

高丽娟，长春市妇产科医院护理部主任，吉林省护理学会理事，长春市护理学会理事。

长春市护理学会妇产科专科主任委员。

先后在婴儿室、产科、妇科等临床护理一线工作近二十年，在护理岗位上她不断努力、创新。

曾主编《抚触健康100分》《生活健康宜忌》等图书，并发表国家级、省级论文+余篇。

2006年完成的“婴儿游泳对儿童生长发育影响的效果研究”课题。

通过了市科委鉴定，同期获得卫生局新技术三等奖。

翟宝良，吉菜烹饪大师，中华名厨，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会常务理事。

现任长春海航长白山宾馆行政总厨，曾到韩国首尔、中国香港等地表演美食烹饪，在历届吉菜烹饪大赛中多次获奖。

<<孕产妇营养食谱>>

书籍目录

Part 1 孕期营养食谱必备素蛋白质脂肪糖类矿物质叶酸孕早期 第一月(1-4周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕一月营养补充孕一月饮食保健孕早期 第一月(5-8周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕二月营养补充孕二月饮食保健孕早期 第一月(9-12周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕三月营养补充孕三月饮食保健孕早期 第一月(13-16周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕四月营养补充。孕四月饮食保健孕早期 第一月(17-20周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕五月营养补充孕五月饮食保健孕早期 第一月(21-24周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕六月营养补充孕六月饮食保健孕中期 第七月(25~28周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕七月营养补充孕七月饮食保健孕晚期 第八月(29~32周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕八月营养补充孕八月饮食保健孕晚期 第九月(33~36周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕九月营养补充孕九月饮食保健孕晚期 第十月(37~40周)小宝宝发育情况孕妈妈身体变化孕十月营养补充孕十月饮食保健主食山药芝麻粥桂圆小米粥姜汁糯米糊什锦甜粥鸡肉粥牛肉粥特色温拌面虾肉水饺鸡胗丝瓜面三鲜炒饼比萨三明治小米面发糕春饼香椿蛋炒饭腐皮寿司糯香排骨参枣米饭小饭团猪肝烩饭小人参饭胡萝卜牛腩饭鳗鱼饭汤砂仁鲫鱼汤养血安胎汤木耳马蹄带鱼汤黄豆猪骨汤当归黄芪补血汤排骨莲子芡实汤山药红枣排骨汤生姜炖牛肚海带猪腰汤红烧鳗鱼煲银耳花生汤金银花蒲公英汤枸杞牛肝汤螃蟹粉丝煲番茄牛尾汤胡萝卜苹果汤红枣生鱼汤木耳海参汤海带豆腐汤猪肝汤枣圆羊肉汤柠檬鸭汤榨菜肉丝汤木瓜花生排骨汤小豆鲤鱼汤双红南瓜汤三鲜鳝丝汤黑豆排骨汤清汤鳗鱼丸猪小肚煲车前草黄豆排骨汤鱼头木耳汤冬瓜羊肉汤马蹄木耳煲猪肚鲤鱼赤豆汤牛奶花蛤汤菊花猪肝汤猕猴桃洋葱汤艾叶羊肉汤黑木耳肉羹汤莲藕排骨汤发菜鸡茸蛋汤菜类香酥鹌鹑鲜蘑余小丸五柳海鱼..... 饮品Part 2 月子期营养食谱Part 3 哺乳期营养食谱Part 4 断乳期营养食谱

<<孕产妇营养食谱>>

章节摘录

插图：

<<孕产妇营养食谱>>

编辑推荐

《孕产妇营养食谱》：孕早期 孕妈妈易出现恶心、呕吐等早孕反应，我们为孕妈妈准备了营养开胃食谱，辅助孕妈妈度过这段艰难的时期。

孕中期 孕中期是调整和补充营养的最佳时期。

我们为孕妈妈准备了调整机体的营养餐。

给孕妈妈和宝宝最好的呵护。

孕晚期 孕晚期是胎儿大脑细胞增值的高峰。

我们为孕妈妈准备了富含必需脂肪酸的补脑餐。

以满足宝宝大脑发育所需。

月子期 月子期要严格遵守少食多餐、清淡适宜、干稀搭配、荤素搭配的饮食原则，我们为新妈妈准备了迅速恢复元气的月子餐。

哺乳期 为确保母乳分泌量充足，我们为新妈妈准备了炖母鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤等催乳餐。

断孕斯 产后半年至一年是新妈妈最佳瘦身塑形期。

我们为新妈妈准备了低脂、营养的产后瘦身餐，帮助新妈妈重塑孕前曼妙身姿。

<<孕产妇营养食谱>>

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>