第一图书网, tushu007.com

<<怀孕前后吃什么>>

图书基本信息

书名：<<怀孕前后吃什么>>

13位ISBN编号：9787538445725

10位ISBN编号：7538445722

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何成彦 编

页数：240

字数：180000

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

前言

如何能孕育一个健康的宝宝，是每一对父母最关心的事情，已经做好了经济准备和心理准备的准父母们，下一步要做的就是孕产知识的准备了。
在所有孕产知识中，实用性和操作性最强的、而且可以高效率地融入生活、时刻影响着人们的身体和健康的，就是关于饮食和营养的知识。
本书将饮食的营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的你可以做到有的放矢的应用这些营养知识，让你熟练的掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让你从孕前到产后过得轻松又卓有成效。
本书倡导一种明智和负责的精神，辅助将为人母的你，安全顺利地走过难忘的孕产期，学会吃什么、怎么吃，掌握孕前、孕期营养知识，成就一个健康宝宝。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《怀孕前后吃什么》是一本为新手父母们精心准备的怀孕前后的饮食营养全书。
它全方位记录了新手父母在准备怀孕之前、孕妈妈怀孕期间，以及新妈妈产后的营养重点、食补知识、菜谱示范等。
书中最后一部分还特别介绍了孕期异常症状的饮食调养。
　　本书通过对怀孕前后吃什么、怎么吃的详细讲解，让准父母们掌握会吃、巧吃的诀窍，让自己的宝宝赢在起点上。
这是准父母们献给宝宝最好的礼物。

作者简介

何成彦，主任医师，博士生导师，在中日联谊医院从事检验医学22年，多年来一直致力于生命科学的探索和理论研究，从检验医学临床、科研一直到教学工作都深入涉猎。
在孕产期系统保健、疾病检验领域有着极其丰富的临床经验。
共发表科研文章30余篇；主持和参加自然科学基金，省市

<<怀孕前后吃什么>>

书籍目录

Part01　孕前阶段需做的营养储备　孕前12个月的营养重点　瘦弱的待孕妈妈如何改善体质　气虚的待孕妈妈怎么吃　气虚的待孕妈妈补气食谱　01人参莲肉汤　02黄芪茶　03蒜薹炒腊肉　04牛奶山药燕麦粥　血虚的待孕妈妈怎么吃　血虚的待孕妈妈补气食谱　01南瓜豉汁蒸排骨　02双红饭　03参归炖鸡　过重的待孕妈妈如何调整体重　什么是女性的标准体重　合理控制体重，待孕妈妈该怎么吃　待孕妈妈控制体重食谱　01芹菜拌黄豆芽　02蔬菜沙拉　03腐竹烧胡萝　04西芹炒腰果　05醋熘白菜　06鲜虾芦笋　孕前3～1个月的营养重点　待孕妈妈要重点补充叶酸　待孕妈妈怎么补充叶酸制剂　蔬菜怎么吃叶酸才不流失　叶酸含量高的食物简表　叶酸含量比较丰富的食物　待孕妈妈补充叶酸营养食谱　01豆芽卷心菜　02土豆鸡蛋卷　03猕猴桃饮料　……Part2　怀孕阶段要饮食合理Part3　产后营养瘦身巧安排Part4　孕期异常与饮食调养

<<怀孕前后吃什么>>

章节摘录

插图：经过了3个月的孕育，这时的胚胎可以正式称为胎儿了，胎儿的身体长约7.5～9厘米，体重约为20克。
胎儿的尾巴完全消失，眼、鼻、口、耳等器官形状清晰可辨，手、足、指头也一目了然，几乎与常人完全一样。
孕妈妈的孕期反应在这个月仍然会出现，除孕吐、恶心外，胃部情况也不佳，同时，还会感到胸闷。
腹部仍然不算太大，但由于子宫己如拳头般大小，会直接压迫膀胱，造成尿频。
腰部也会感到酸痛，腿足浮肿。
此外，分泌物增加，容易便秘或腹泻。
乳房更加胀大，乳晕与乳头颜色会更暗。
因为呕吐，体重反而减轻。
由于血液循环加强，孕妈妈会感到手和脚都更加温暖，也会感到比平时更容易口渴，这说明身体需要大量的水分，需要多喝些清火润躁的汤品。
孕3月仍然是胎儿脑发育的重点阶段，所以要继续补充叶酸，来降低胎儿神经管缺陷的发生率，可以补充叶酸片或制剂，直到这个月结束。
但由于天然的叶酸极不稳定，易受阳光、加热的影响而发生氧化，长时间德烹调会将其破坏，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。
烹饪时要注意以下事项：买回来的新鲜蔬菜不宜久放：淘米时间不宜过长，不宜用力搓洗，不宜用热水淘米；熬粥时不宜加碱：做肉菜时，最好把肉切成碎末、细丝或小薄片，急火快炒：最好不要经常吃油炸食品。

编辑推荐

《怀孕前后吃什么》编辑推荐：由北京协和医院携多家医院专家联合打造。
孕妇吃得巧，宝宝最健康。
孕前妈妈提早补，宝宝赢在起跑线。
孕期妈妈吃得巧，宝宝聪明又健壮〈br〉产后妈妈适度补，吃回美丽和健康〈br〉孕妇吃得巧，宝宝最健康

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