

<<婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787538530988

10位ISBN编号：7538530983

出版时间：2007-2

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：妈妈宝宝编写组

页数：308

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>

<<婴幼儿营养食谱>>

内容概要

孕育生命，对任何一位女生来说，都是一生中最为重要的经历之一。

在这期间，或许有期待兴奋，或许有紧张不安，而且这段“历险”也会给女性的身体和日常生活带来一系列巨大的影响。

从准备怀孕到分娩，这期间年轻的夫妇们不得不面临一个又一个的疑问：什么时期是孕育的最佳时期？怎样做才能保护腹中稚嫩的小生命？分娩能否顺利？喜悦痛苦之后，会有怎样的收获？给初次妊娠的女性一份贴心且科学的指导，这正是本书的目的及存在的意义。

本书以准备孕育、妊娠、分娩、产后这、样的时间划分为经；以孕产妇的衣、食、住、行、购物、疾病及用药等方面为纬，进行了全方位、多角度的阐述。

在兼顾知识性、实用性的同时，广开视野，兜英集华，多方囊括中外及民间关于妇女医学的相关知识，并配以图解，力求做到既通俗易懂，又便于操作。

<<婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

第一章 孕期营养食谱 一、孕期生理变化与营养代谢 (一) 孕妇早期的特点 (二) 孕妇中期的特点 (三) 孕妇晚期的特点 (四) 孕期各系统的代谢特点 二、孕期所需营养 (一) 孕期营养的重要性 (二) 孕期补钙 (三) 孕期补碘 (四) 孕期补铁 (五) 孕期补锌 (六) 孕期补充叶酸 (七) 孕期补充维生素B (八) 孕期补充维生素B2 (九) 孕期补充维生素B6 (十) 孕期补充维生素B1 (十一) 孕期补充维生素C (十二) 孕期补充维生素D 三、孕期饮食调理 (一) 孕期的饮食安排 (二) 怀孕各时期的饮食营养原则 (三) 正确的饮食方法 (四) 孕妇该怎样吃蔬菜和水果 (五) 孕妇应该补充的滋补品 (六) 某些特殊情况下的饮食 (七) 孕妇早餐不能缺少谷物 (八) 妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 (九) 孕妇每日饮食勿忘牛奶 (十) 十月萝卜小人参 (十一) 七种坚果为孕妇加油 (十二) 番茄让孕妇离开妊娠斑 (十三) 鱼在孕期中的重要作用 (十四) 怎么吃才能不胀气 (十五) 孕妇如何吃才能不发胖 (十六) 果汁搭配喝出好脸色 (十七) 准妈妈孕期饮食五大误区 (十八) 素食孕妇的饮食原则 (十九) 临产产妇的饮食安排 (二十) 妊娠合并糖尿病孕妇的合理膳食 四、孕期饮食禁忌 (一) 忌偏食、挑食 (二) 孕妇忌食过敏食物 (三) 孕期慎用补品 (四) 用药期间的饮食禁忌 (五) 孕期禁止喝酒、吸烟 (六) 20种坚决不能混吃的食物 (七) 孕妇不宜喝咖啡 (八) 孕妇不宜过多喝茶 (九) 孕妇不宜多喝冷饮 (十) 孕妇忌食用太多盐 (十一) 孕妇不宜多食山楂 (十二) 孕妇不宜多吃菠菜 (十三) 孕妇不宜多吃罐头 (十四) 孕妇不宜多吃久存的土豆 (十五) 孕妇不宜多吃热性香料 (十六) 孕妇不宜多吃油条 (十七) 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 (十八) 孕妇慎吃火锅 (十九) 孕妇忌食的四种鱼 (二十) 孕妇忌食用黄芪炖鸡 (二十一) 几种病的饮食禁忌 (二十二) 孕期不宜常吃咸鱼及腌制食品 (二十三) 孕期不可暴饮暴食 (二十四) 孕妇不宜只吃精制米面 五、孕早期营养食谱 (一) 孕早期的营养特点 (二) 孕早期所需营养 (三) 孕早期膳食结构 (四) 孕早期一日食谱举例 (五) 孕早期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含铁的食谱 (八) 富含钙的食谱 (九) 富含锌的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素c的食谱 六、孕中期营养食谱 (一) 孕中期的营养特点 (二) 孕中期所需营养 (三) 孕中期膳食结构 (四) 孕中期一日食谱举例 (五) 孕中期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含钙的食谱 (八) 富含锌的食谱 (九) 富含铁的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素C的食谱 七、孕晚期营养食谱 (一) 孕晚期的营养特点 (二) 孕晚期所需营养 (三) 孕晚期膳食结构 (四) 孕晚期一日食谱举例 (五) 孕晚期四季食谱举例 (六) 富含蛋白质的食谱 (七) 富含铁的食谱 (八) 富含钙的食谱 (九) 富含锌的食谱 (十) 富含维生素A的食谱 (十一) 富含维生素B的食谱 (十二) 富含维生素c的食谱 第二章 产褥期营养食谱 一、产褥期饮食调理 (一) 产妇所需营养 (二) 产后饮食十重点 (三) 产后常食用的食品 (四) 产后适用的蔬菜 (五) 产后应进补的汤类 (六) 产后可食用的水果 (七) 产后红糖、白糖怎样合理搭配 (八) 产后宜多吃芝麻 (九) 产后宜吃鲤鱼 (十) 喝催乳汤的学问 (十一) 产后食补的14个小秘诀 (十二) 产后要适当忌口 二、产褥期饮食禁忌 (一) 产后莫食炖母鸡 (二) 产后不宜以鸡蛋为主食 (三) 产后不宜立即补人参 (四) 产后忌多食麦乳精 (五) 初为乳母少食味精 (六) 产后忌马上节食 (七) 产后不宜多喝茶 (八) 产后不宜多喝黄酒 (九) 产后不宜吸烟 (十) 产后不宜喝酒 三、产褥期营养食谱

<<婴幼儿营养食谱>>

编辑推荐

《婴幼儿喂养与护理》立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，将营养学、心理学、教育学和儿科学融汇于家庭教育的实践中，多层次、多角度地阐述了民间和现代科学关于婴幼儿喂养与护理的相关知识。本着科学喂养与提高婴幼儿生命质量这一宗旨，力求在内容上做到内容丰富、易于操作。

<<婴幼儿营养食谱>>

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>