第一图书网, tushu007.com

<<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：9787538533651

10位ISBN编号：7538533656

出版时间：2008-9

出版时间：曲莉莉 北方妇女儿童出版社 (2008-09出版)

作者：曲莉莉 编

页数：244

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

孕产妇就是准妈妈，人类最早学会的语言是“妈妈”，人类最伟大的称谓是“妈妈”，孕产期是女人做妈妈的前奏曲。
孕产期是女性生命中最关键、最重要的时期，是奉献、牺牲精神的体现，是女性体现母爱最高尚、最伟大的时期。
这期间如何保养自己、补给胎儿，科学饮食是关键。
在女性这个神奇而重要的时期，让我们共同关注她们的健康，提供给她们充足的营养。
为了让她们更加科学、合理地摄入身体所必需的营养成分，我们精心编撰了《孕产妇营养食谱》一书。
本书针对孕产妇在孕早期、孕中期、孕晚期和产褥期几个不同阶段的生理特点和身体状况，分别介绍了相应的营养学知识，营养食谱及其制作方法和营养功效，并针对常见的饮食误区提出饮食禁忌。
在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物的色、香、味对她们心理的满足。
我们衷心希望此书能真正成为每个家庭中最可信赖的伙伴，为读者带来更多的科学饮食和健康饮食知识，为孕产妇和她们未来的宝宝带来健康和幸福！

内容概要

《孕产妇营养食谱》针对孕产妇在孕早期、孕中期、孕晚期和产褥期几个不同阶段的生理特点和身体状况，分别介绍了相应的营养学知识，营养食谱及其制作方法和营养功效，并针对常见的饮食误区提出饮食禁忌。
在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物的色、香、味对她们心理的满足。
孕育新的生命，感受生命的气息，是女性的人生大事，也是只有女性才能拥有的宝贵的人生经验。
在这段最难得的时光里，通过合理的膳食，让您的小宝宝健康地成长，也让自己变得更加光彩照人吧！
针对孕产妇在不同阶段所需的营养。
我们为您提供了一套适合孕产妇的科学营养食谱。
《孕产妇营养食谱》讲究孕妇饮食调理，既照顾孕妇的口味，又注意食物营养，以保证孕妇和胎儿的物质需要。
希望能够帮助您在孕育过程中吃出健康，吃出营养，更好地迎接宝宝的到来。
希望《孕产妇营养食谱》能真正成为每个家庭中最可信赖的伙伴，为读者带来更多的科学饮食和健康饮食知识，为孕产妇和她们未来的宝宝带来健康和幸福！

<<孕产妇营养食谱>>

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1.孕早期的特点2.孕中期的特点3.孕晚期的特点4.孕期各系统的代谢特点二、孕期所需营养1.孕期营养的重要性2.孕期补钙3.孕期补碘4.孕期补铁5.孕期补锌6.孕期补锰7.孕期补充叶酸8.孕期补充维生素B19.孕期补充维生素B2.10.孕期补充维生素B611.孕期补充维生素B1212.孕期补充维生素C13.孕期补充维生素D14.孕期补充维生素E15.孕期补充维生素K三、孕期饮食调理1.孕期的饮食安排2.怀孕各时期的饮食营养原3.孕期的饮食方法4.孕妇该怎样吃果蔬5.对孕妇有益的9种食物6.孕妇早餐不能缺少谷物7.准妈妈科学吃酸有利于胎儿8.某些特殊情况下的饮食9.十月萝卜小人参10.六种坚果为孕妇加油11.番茄让孕妇远离妊娠斑12.鱼在孕期中的重要作用13.怎么吃才能不胀气14.孕妇怎样吃才不发胖15.果汁搭配喝出好脸色16.孕期饮食五大误区17.素食孕妇的饮食原则18.临产产妇的饮食安排19.孕妇每日饮食勿忘牛奶20.妊娠高血压综合征孕妇的饮食21.孕期预防便秘的饮食要点22.妊娠合并糖尿病孕妇的饮食23.防治妊娠贫血的饮食调理24.孕妇宜注意饮食多样化25.为什么孕期更宜吃“粗”26.孕妇能吃李子和杏吗27.孕妇可以吃西瓜吗28.孕妇可以吃桃子吗29.孕妇食补燕窝，重在“选”30.孕妇能吃板栗吗31.准妈妈宜少吃的食物32.孕妇能吃羊肉吗33.六招避免孕妇晨吐34.孕妇宜吃杨梅35.孕妇宜吃葡萄干36.孕产妇必吃食物——乌鸡37.准妈妈凉补大公开四、孕期饮食禁忌1.孕妇忌偏食、挑食2.孕妇忌食过敏性食物3.孕期慎用补品4.用药期间的饮食禁忌5.孕期禁止喝酒6.孕妇不宜喝咖啡7.20种坚决不能混吃的食物8.孕妇不宜多喝茶9.孕妇不宜多喝冷饮10.孕妇不宜多吃罐头11.孕妇忌食用太多盐12.孕妇不宜多吃菠菜13.孕妇不宜多吃山楂14.孕妇不宜多食鱼肝油15.孕妇不宜吃久存土豆16.孕妇慎吃火锅17.孕妇不宜多吃油条18.孕妇不宜吃的四种鱼19.孕妇不宜吃黄芪炖鸡20.孕期不宜多吃热性香料21.孕期不宜常吃过咸食品22.孕期不可暴饮暴食23.孕妇不可只吃精制米面24.几种病的饮食禁忌25.孕妇要保持平衡膳食26.孕妇慎吃酒心糖27.孕妇不宜吃桂圆28.孕妇忌食田鸡29.妊娠期饮食忌忽略某些食物30.忌忽视酵母对胎儿发育的作用31.忌孕妇不了解有利胎儿健脑益智的食品五、孕早期营养食谱六、孕中期营养食谱七、孕晚期营养食谱第二章 褥期营养食谱一、产褥期饮食调理二、产褥期饮食禁忌三、产褥期营养食谱

章节摘录

第一章 孕期营养食谱一、孕期生理变化与营养代谢1.孕早期的特点怀孕第1个月，大部分孕妇没有怀孕的自觉症状，但有的人会有类似感冒的感觉。
怀孕第2个月，孕妇会出现身体发热、乏力、尿频、乳房发胀、乳头敏感、腰胀腰酸、白带增多等现象。
而基础体温会比平常高些，上升0.5℃左右，并持续12～14天。
怀孕第3个月，孕妇常出现便秘或腹泻，小便次数比以前增多，腰部有胀痛感。
乳房更加膨胀，乳头有色素沉着。
此外，本月仍会出现孕吐现象，是应该引起我们注意的，对于孕妇来说，更要做到心中有数。
2.孕中期的特点怀孕第4个月，孕妇身体和心理上都感到很舒服，已经可以看出下腹部隆起，但腰部仍有沉重感。
小便次数增多，阴道分泌物增多。
这个时期，母亲和胎儿都需要充分的营养。
怀孕第5个月，孕妇腹部的隆起开始明显，由于食欲增强，体重的增加很明显。
子宫增大，挤压上腹部后孕妇会感到饱胀和消化不良。
怀孕第6个月，孕妇的肚子越来越大，体重明显增加，常常感到背部、腰部疼痛，容易疲劳，乳房更大了，这时千万不要慌，要保持心情舒畅，以愉快的心情来面对这些现象。
3.孕晚期的特点怀孕第7个月，孕妇的子宫越来越大，体形发生显变化。
常会出现小腿抽筋、便秘，后背和腰部有时会感到疼痛，此时应去医院检查、治疗。
怀孕第8个朋，孕妇的腹部突出，身体沉重，行动困难。

编辑推荐

《孕产妇营养食谱》由北方妇女儿童出版社出版。

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