

<<孕产妇营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养配餐>>

13位ISBN编号：9787542721723

10位ISBN编号：7542721720

出版时间：2007-7

出版时间：代凯军 上海科学普及出版社 (2007-07出版)

作者：代凯军

页数：299

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>

## <<孕产妇营养配餐>>

### 内容概要

《孕产妇营养配餐》为你带来1000道居家简易美食，80组最佳孕产妇营养套餐，书中的食谱不仅讲究全面而均衡的营养摄取，合理搭配用膳，而且简单易学的烹调技术，给准妈妈们带来可口美食的同时，也让她们体会到下厨的乐趣。

希望这本孕产妇营养配餐“盛宴”能够给您及您的宝宝带来健康！

女性在孕期和哺乳期的营养好坏，直接影响着胎儿的生长发育和健康。

那么，准妈妈和初为人母的新妈妈如何通过饮食来补充自己的身体和宝宝发育所需的大部分营养？

不同阶段摄入营养素是多少？

怎样做到合理配餐、饮食均衡？

《孕产妇营养配餐》针对孕产妇在这一特殊时期的身体特点，介绍了孕期、产后、哺乳期、营养缺乏症和妊娠期合并症孕妇的营养搭配和饮食建议，并精心编写了近80套配餐食谱，从实用的角度出发，解决了大多数孕妇不知道一日三餐都应该吃些什么，怎么烹制的难题。

## <<孕产妇营养配餐>>

### 书籍目录

第1章 孕期营养与优生孕早期配餐要点孕产期的营养需求孕期营养与优生营养素缺乏对婴儿的影响第2章 孕早期配餐方案孕早期配餐要点要点一：热量和蛋白质的供给要点二：供给充足必需的脂肪酸要点三：摄入充足的维生素要点四：营养全面搭配合理每日推荐营养素摄入量与食物的选择每日推荐营养素摄入量孕早期配餐食物的选择推荐每日摄入量孕早期营养食谱推荐榜NO.1孕早期配餐食谱早餐组合 馒头+煮鸡蛋+番茄烧豆腐+咸菜午餐组合 米饭+菠菜炒鸡蛋+炒豌豆苗+芹菜豆腐汤晚餐组合 米饭+酸辣菜+芹菜鱿鱼丝营养师的话NO.2孕早期配餐食谱早餐组合 芝麻烧饼+小米粥+肉末烧胡萝卜+糖醋瓜条中餐组合 米饭+鲫鱼炖豆腐+鸡蛋炒番茄晚餐组合 馒头+清蒸鲤鱼+芹菜炒牛肉丝营养师的话NO.3孕早期配餐食谱早餐组合 荷叶卷+豆浆+香酥豆腐+虾仁炒鸡蛋中餐组合 米饭+红烧茄子+花生仁蹄花汤晚餐组合 米饭+蒜苗炒肉丝+豌豆炒虾仁营养师的话NO.4孕早期配餐食谱早餐组合 糖包+大米粥+糖醋鸡蛋+金丝拌瓜条中餐组合 二米饭+栗子松仁烧白菜+浇汁鱼晚餐组合 小米粥+滑溜鸡丁+韭菜炒虾仁+瓜皮排骨汤营养师的话第3章 孕中期配餐方案第4章 孕晚期配餐方案第5章 产后配餐方案第6章 哺乳期配餐方案第7章 营养缺乏症配餐方案第8章 妊娠合并症配餐方案常见妊娠期合并症饮食禁忌常见妊娠期合并症配餐的食物禁忌常见妊娠期合并症配餐的调料禁忌常见妊娠期合并症的不良饮食习惯

## <<孕产妇营养配餐>>

### 编辑推荐

在这里，要向读者着重推荐的是在这《孕产妇营养配餐》中，我们针对孕产妇在这一特殊时期的身体特点，介绍了孕期、产后、哺乳期、营养缺乏症和妊娠期合并症孕妇的营养搭配和饮食建议，并精心编写了近80套配餐食谱，从实用的角度出发，解决了大多数孕妇不知道一日三餐都应该吃些什么，怎么烹制的难题。

您和宝宝共同的盛宴女性在孕期和哺乳期的营养好坏，直接影响着胎儿的生长发育和健康。

那么，准妈妈和初为人母的新妈妈如何通过饮食来补充自己的身体和宝宝发育所需的大部分营养？不同阶段摄入营养素是多少？

怎样做到合理配餐、饮食均衡？

而且，孕妇还能从书中学到许多饮食禁忌，例如哪些调味品要少吃，哪些食物搭配对孕妇的身体有害，哪些食物在怀孕期间是不能吃的，哪些看似平常的生活习惯在怀孕期间必须纠正……这些，书中都有科学而详细的介绍。

书中的食谱不仅讲究全面而均衡的营养摄取，合理搭配用膳，而且简单易学的烹调技术，给准妈妈们带来可口美食的同时，也让她们体会到下厨的乐趣。

书中所编写的菜谱，孕产妇食用，可安胎保胎，催乳增乳，促进胎儿、婴儿正常发育；另外针对孕妇由于挑食、偏食导致的营养素缺乏症，孕妇如何通过选择食物和改变烹调方式进而改变孕妇体内缺钙、铁、锌、碘、维生素等重要营养的状况；妊娠期合并症也是孕妇常见问题，除了在医生的指导下正确、谨慎地服用药物外，日常饮食的调控也是非常重要的。

如患有妊娠高血压的孕妇，要严格控制食盐的摄入量，妊娠糖尿病孕妇要不吃或少吃糖类，以免加重病情。

书中所选的配餐搭配合理，品种丰富，从鸡、鸭、鱼、肉的选择到水果、饮品、坚果等的搭配，从烹调方法的变化到配料、调味品的用量，尽量做到让孕产妇们看得懂，甩料的多少做到心中有数。

食谱的编写通俗易懂、简单易学、用料易得、方便快捷，特别适合身体不便又没有多少下厨经验的准妈妈们。

书中推荐的食谱，只要符合合理的营养供给，亦可以在不同的阶段灵活调换使用。

希望我们精心“烹制”的这本孕产妇营养配餐“盛宴”能够给您及您的宝宝带来健康！

<<孕产妇营养配餐>>

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>