

图书基本信息

书名：<<怀孕后怎么吃;40种合理的孕妇膳食安排>>

13位ISBN编号：9787543316607

10位ISBN编号：7543316609

出版时间：2004-1-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：杜进勇,孙倩

页数：180

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>

内容概要

《怀孕后怎么吃：40种合理的孕妇膳食安排》主要包括：孕期需要哪些营养、怀孕妈咪需要哪些营养素、如何解决营养素与美味食品之间的矛盾、选购孕期营养品要注意什么问题、孕期孕妇该怎样营养自己、为什么说妇女孕期的饮食调理十分重要、均衡营养的六项建议使宝宝孕妇双赢、怀孕初期的营养和饮食应注意哪些问题、什么是必须的营养、怀孕中期的营养与饮食该注意哪些问题、怀孕后期的营养与饮食该注意哪些问题、产后的营养与饮食该注意哪些问题、准妈妈经常吃快餐该注意什么问题、给胎儿的营养足够吗、哪些食物与补品对孕妇有好处、孕妇如何吃火锅、孕妇吃火锅时应避免哪些事情等等。

书籍目录

Part 1 怀孕期的营养，重中之重..... 孕期需要哪些营养怀孕妈咪需要哪些营养素如何解决营养素与美味食品之间的矛盾选购孕期营养品要注意什么问题孕期孕妇该怎样营养自己为什么说妇女孕期的饮食调理十分重要均衡营养的六项建议使宝宝孕妇双赢怀孕初期的营养和饮食应注意哪些问题什么是必需的营养怀孕中期的营养与饮食该注意哪些问题怀孕后期的营养与饮食该注意哪些问题产后的营养与饮食该注意哪些问题准妈妈经常吃快餐该注意什么问题给胎儿的营养足够吗哪些食物与补品对孕妇有好处孕妇如何吃火锅孕妇吃火锅时应避免哪些事情孕前需要做哪些营养准备致孕药膳食谱Part 2 解决孕期不适的食谱孕产妇预防便秘的方法及食物孕产妇食谱避免便秘建议餐1孕产妇食谱避免便秘建议餐2孕产妇食谱避免便秘建议餐3孕产妇食谱食欲不振建议餐1孕产妇食谱食欲不振建议餐2孕产妇食谱食欲不振建议餐3Part 3 怀孕期的营养补充也有学问孕期孕妇如何吃蔬果怀孕吃什么才能让乳汁又多又好不同类型孕妇外出就餐的建议书.....

编辑推荐

怀孕中的准妈妈，除了要背负小宝贝是否健康的重责大任，同时还要注意自己的营养状况。孕期大约可分为三个晚期，即早期、中期和晚期。

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>