

<<孕产妇营养美食1000道>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养美食1000道>>

13位ISBN编号：9787543933729

10位ISBN编号：7543933721

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卓文

页数：268

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>

<<孕产妇营养美食1000道>>

前言

每一位母亲都为新生命的诞生付出过艰辛的努力：怀孕、分娩、哺育。

只有这样，人类才能得以延续，生生不息。

俗话说得好：“民以食为天”，孕育生命同样离不开“饮食”二字，加之孕育期是一个特殊的生理时期，饮食营养全面、均衡与否显得尤为重要。

因此，准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈都很想知道自己在这特殊时期该如何饮食，《孕产妇营养美食1000道》也就应运而生了。

越来越多的研究表明，孕前调理可为生育健康聪明的宝宝打下坚实的基础，父母强健的体质是优生的必要条件。

因此，想要孩子的夫妇应特别注意加强营养、合理膳食，增强体质，保持心情舒畅，为孕育宝宝做好准备。

孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。

准妈妈除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。

所以，准妈妈需要的热量比普通人高25%。

如果准妈妈营养不良，会影响胎儿的正常发育，易产下低出生体重儿，而低出生体重儿体弱多病，病死率高，并约有30%表现为智力低下；还易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。

因此，准妈妈应该合理而均衡地科学安排孕期饮食，保证营养的全面足量供给。

<<孕产妇营养美食1000道>>

内容概要

孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。

准妈妈除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。

所以，准妈妈需要的热量比普通人高25%。

如果准妈妈营养不良，会影响胎儿的正常发育，易产下低出生体重儿，而低出生体重儿体弱多病，病死率高，并约有30%表现为智力低下；还易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。

因此，准妈妈应该合理而均衡地科学安排孕期饮食，保证营养的全面足量供给。

产后营养对新妈妈和小宝宝都非常重要。

为保证产后新妈妈的营养摄入充足，提高乳汁质量，本书准备了各类美食，并为预防和治疗某些疾病，在饮食上做了全面安排。

另外，产后恢复以前苗条的身材，要做到这一点，除一定的健美技巧外，饮食营养也不容忽视。

我们在这方面也做了许多努力，力求让新妈妈更美丽，更健康，更自信！

针对孕产期各阶段不同的营养需求，本书共分为三篇，围绕孕产营养这个中心，分别从孕前、孕期、产后的饮食与营养、疾病与食疗进行了详细的指导。

此外，本书还特设了“营养知识问答”栏目，为您解答一些困扰已久的难题，指点您科学合理地调节饮食、孕育宝宝。

本书在编写过程中力求科学、具体、全面、实用，具有现查现用、条理清晰、语言简洁等特点，希望能够给准备孕育宝宝的夫妇、准妈妈和新妈妈们烹制一桌孕产盛宴。

<<孕产妇营养美食1000道>>

书籍目录

| | | | |
|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| 第一篇 孕前夫妻美食谱 | 一、孕前美食小指南 | 1.孕前营养储备 | 2.夫妇孕前饮食与卫生 |
| 3.孕前妇女饮食禁忌 | 二、孕前所需的营养食谱 | 1.富含蛋白质的食谱 | 核桃仁纸包鸡 |
| 虾皮烧菜花 | 雄鸡报晓 | 荸荠烧腰花 | 三鲜豆腐 |
| 菜花炒蛋黄 | 土豆鸡蛋卷 | 三色凉菜 | 家常鸡块 |
| 鸡蛋 | 猪肉馄饨 | 2.富含钙的食谱 | 里脊菱肉 |
| 2.富含钙的食谱 | 3.富含铁的食谱 | 香菜拌双豆 | 烧腐竹 |
| 3.富含铁的食谱 | 红白豆腐 | 肝泥蛋羹 | 豆腐丸子汤 |
| 4.富含锌的食谱 | 花生米肉丁 | 葱爆羊肉丁 | 抓炒腰花 |
| 4.富含锌的食谱 | 5.富含碘的食谱 | 酥海带 | 豌豆鸡丝汤 |
| 5.富含碘的食谱 | 海带炒豆芽 | 紫菜猪心汤 | 6.富含维生素A的食谱 |
| 6.富含维生素A的食谱 | 拌胡萝卜丝 | 糖酥丸子 | 炒猪肝 |
| 7.富含维生素B1的食谱 | 叉烧肉 | 肉丝米粉 | 7.富含维生素B1的食谱 |
| 7.富含维生素B1的食谱 | 8.富含维生素B2的食谱 | 熘猪腰 | 8.富含维生素B2的食谱 |
| 8.富含维生素B2的食谱 | 9.富含维生素C的食谱 | 青蒜炒心花 | 9.富含维生素C的食谱 |
| 9.富含维生素C的食谱 | 番茄炒鸡蛋 | 青椒炒肉丝 | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 软炸鸭肝 | 青椒炒肉丝 | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 番茄菜心 | 三、夫妻孕前调理食谱 | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 三、夫妻孕前调理食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 第一章 孕早期准妈妈的美食谱(1~3个月) | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 第二章 孕中期准妈妈的美食谱(4~7个月) | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 第三章 孕晚期准妈妈的美食谱(8~10个月) | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 第三篇 产后妈妈的美食谱 | 10.富含维生素C的食谱 |
| 10.富含维生素C的食谱 | 第二篇 孕期妈妈的美食谱 | 营养知识问答 | 10.富含维生素C的食谱 |

<<孕产妇营养美食1000道>>

章节摘录

插图：怀孕的前3个月，胎儿生长缓慢，孕妇的进食量与孕前基本相同。

但是，由于孕期孕妇会出现轻重不同的妊娠反应，例如头晕、恶心、呕吐、身体不适、食欲不振、嗜睡、乳房胀痛、厌油腻、偏好酸食或清淡食物等，这就大大影响了孕妇对营养的均衡、充分摄取，所以，孕妇应尽量进食以加强营养。

猪瘦肉、猪肝、豆腐、青菜、海带、水果等都是营养丰富的食物，稀粥、豆浆、小米等较易消化，也应多多食用。

1.孕早期的膳食结构要合理在这段时期，虽然母体营养素的需要量并未增加，但其质量要求却较高，孕妇饮食最好以蛋、奶、禽类、豆类等富含优质蛋白质的食物为主，这样才能得到足够的营养。

多吃些水果和蔬菜，可补充足量的维生素、无机盐和水分，特别是B族维生素可减轻妊娠反应。

此外，要少吃多餐，吃些容易消化、富含营养合口味的食物，比如清晨可吃些馒头干、面包干等，以减轻胃部不适。

主食可以面食、米饭为主，健脾暖胃的副食如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果等也可适量吃一些。

为了防止呕吐，孕妇还可以在前一天晚上准备一些容易消化的食品，如馒头片、蛋糕、面包等。

早晨起床前先喝一杯白开水，将准备的食物吃下去，稍躺一会儿再起来。

这样，既可以防止或减轻孕吐症状，又保证了身体对营养成分的需求。

总之，只有合理搭配孕早期的膳食，才能保证孕妇摄取到足够的营养。

<<孕产妇营养美食1000道>>

编辑推荐

《孕产妇营养美食1000道》：“幸福+健康”母婴生活系列丛书。
融权威性、实用性于一体，悉心指导孕前孕期产后科学饮食，精心奉献1000道美味佳肴，打造健康家庭生活。

<<孕产妇营养美食1000道>>

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>