

<<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.富含铁质的食谱	香菜拌双豆	烧腐竹
3.富含铁质的食谱	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	青蒜炒肉丝	10.富含维生素C的食谱
10.富含维生素C的食谱	软炸鸭肝	青蒜炒肉丝	11.富含维生素C的食谱
11.富含维生素C的食谱	番茄菜心	三、夫妻孕前调理食谱	12.富含维生素C的食谱
12.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	13.富含维生素C的食谱
13.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)	14.富含维生素C的食谱
14.富含维生素C的食谱	第一章 孕早期准妈妈的美食谱(1~3个月)	第二章 孕中期准妈妈的美食谱(4~7个月)	15.富含维生素C的食谱
15.富含维生素C的食谱	第二章 孕中期准妈妈的美食谱(4~7个月)	第三章 孕晚期准妈妈的美食谱(8~10个月)	16.富含维生素C的食谱
16.富含维生素C的食谱	第三章 孕晚期准妈妈的美食谱(8~10个月)	第三篇 产后妈妈的美食谱	17.富含维生素C的食谱
17.富含维生素C的食谱	第三篇 产后妈妈的美食谱	营养知识问答	18.富含维生素C的食谱
18.富含维生素C的食谱	营养知识问答		

<<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>