第一图书网, tushu007.com

<<孕产期饮食营养百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期饮食营养百科>>

13位ISBN编号：9787543949959

10位ISBN编号：7543949954

出版时间：2011-10

出版时间：上海科技文献

作者：陈宝英

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

内容概要

孕产期如何科学安排饮食的确是一门大学问，《孕产期饮食营养百科》就是为孕产妇科学补充营养、孕育健康宝宝而量身定做的，孕妈妈可要好好学习哦！
本书将孕期提前至孕前的3个月，指导育龄夫妇应如何进行饮食调养以保证优生，需重点补充哪些营养素。
根据不同孕月中孕妈妈和胎儿所发生的变化，指出本月的营养需求及营养重点。
此外，还提供适合本月的安胎养胎食谱，供孕妈妈有针对性地选用。

在产后月子里，围绕产后身体恢复和哺乳两大方面为你提供最佳的饮食指导，明确指出每周的饮食要点及注意事项。

另外，《孕产期饮食营养百科》还对孕产期常见的15种症状(如孕吐、尿频、产后腹痛等)提出了食疗方案，还提供了25种最有益于孕期的食材，包括蔬菜、水果、肉类、粮食等，解析其对孕期的作用，烹调时需注意事项，以便最大限度地吸收其营养。

本书语言通俗，实用性强，在本书的指导下，你定能科学安排孕期的一日三餐，为自己和胎儿提供最佳的营养，母强而子壮！
本书由陈宝英孕产育儿研究中心编著。

作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。
1963年毕业于中国医科大学医疗系。
曾任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任；首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。
现任北京美兆健康体检中心院长；世界卫生组织母婴及妇女保健研究培训合作中心主任；为北京市政府专家顾问团顾问并享受国务院政府特殊津贴。
40余年从事医院管理、妇产科保健及妇幼保健工作，为北京市妇幼保健工作的发展作出了突出贡献。
主编有《避孕方法知情选择查询与指导宝典》、《妇产医院专家谈妇女保健》、《爱妻宝宝》等百余万字的专业和科普读物，经常到全国各地为广大基层妇女和干部宣讲妇女保健知识，是我国妇女卫生保健工作的推动者。

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。
中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。
中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

<<孕产期饮食营养百科>>

书籍目录

Part 1 合理补充营养从孕前3个月开始
孕前营养准备常识
为什么从孕前就应加强营养
提前3个月至半年开始饮食调理
判断你是否缺乏营养
怎样保留食物中的营养
孕前如何保证营养全面均衡
科学补充助孕营养索
不利于怀孕的饮食习惯要戒掉
少喝含咖啡因饮料
孕前女性营养方案
为什么孕前要补充叶酸
孕前6个月开始补叶酸
这些食物含丰富的叶酸
补充叶酸，剂量把握好
孕前女性应补维生素E
不同的体质孕前调养方案
多吃哪些食物可以提高受孕概率
孕前男性营养方案
孕前男性应补锌
为了优生宝宝，请戒烟戒酒
杀精食物要少吃
男性一起来备孕
男性也要适当补叶酸
肠胃功能差的男性进补宜清淡
铬对备孕男性来说也很重要
碱性食物让我们的身体更健康
备孕男性要常吃含镁元素的食物
Part 2 完美十月孕期，绿色营养全程陪护
孕1月 初怀喜胎怎么吃
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
怀孕后要调整饮食结构
延伸阅读 揭秘营养对孕妈妈的影响
耆婆《五脏论》
饮食注意符合三个要求
孕1月不需加大饮食量
孕1月要重点补充叶酸
科学吃酸：少吃酸山楂
科学安排孕期早餐
饮用孕妇奶粉注意事项
孕期喝水的选择与方法
孕期不宜喝咖啡和浓茶
避免食用易导致流产食物
孕1月安胎养胎食谱

鸡汤豆腐小白菜/酱肉四季豆
豆芽炒猪肝/榨菜蒸牛肉片/茭白炒鸡蛋
韭菜炒豆芽/盐水猪肚
苦瓜炒蛋/香菇炒金针菜/黄豆芽蘑菇汤
孕2月 早孕反应饮食调养
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕2月营养指导
孕2月重点补充锌
维生素B6可以帮助缓解孕吐
孕吐严重的孕妈妈注意保证营养
适量补充维生素C，提高抵抗力
每日饮食兼顾“五色”
注意避免食物中隐藏的致畸物
厌食油腻的孕妈妈这样补充脂肪
孕妈妈要少吃火锅
孕2月安胎养胎食谱
土豆炖鸡/奶汁白菜
豌豆苗扒银耳/凉拌素火腿/银鱼炒鸡蛋
酸菜鲫鱼汤/清蒸大虾/蚝油菜花
清炒山药/番茄炒虾仁
孕3月 来好好美食一餐吧
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕3月营养指导
孕3月注意补充碘
小腿容易抽筋的孕妈妈是否缺钙
注意少喝含咖啡因的饮料
喝汤更要吃“渣”
孕妈妈宜吃这些杂粮
吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡
最好不要吃冰镇食物
吃鸡蛋时需要注意的问题
孕妈妈可以适当吃些零食
孕妈妈应慎用的中药
孕3月安胎养胎食谱
拌双耳/肉末炒豌豆
肉丝芹菜炒千张/猴头菇扒菜心
栗子焖排骨/炝炒紫甘蓝/涨蛋
口蘑烧茄子/枸杞蒸鸡/香油萝f、丝
孕4月 漂亮的孕妈妈
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕4月营养指导
孕4月重点补充蛋白质
适合孕妈妈食用的坚果
胎儿热能需求大，孕妈妈注意多吃主食

适量补充脂肪酸，帮助胎儿大脑发育
预防并应对缺铁性贫血
加餐的注意事项
适合孕妈妈吃的食用油
孕4月安胎养胎食谱
家常罗宋汤/海带烧黄豆
鸡肝豆苗汤/花生米炒芹菜/黄花蛋
鸡汤煮千丝/蜜烧红薯/三鲜豆腐
羊肉山药汤/板栗烧子鸡
孕期尿频
怎样对付恼人的孕期尿频
警惕病理性尿频
营养餐单
桂花栗子糯米粥/鲜虾韭菜粥
猪肾粥/葱花爆羊肚
小腿抽筋
如何应付小腿抽筋
切勿随意乱补钙
营养餐单
香菇烧豆腐/牛肉末炒芹菜
鱼头炖豆腐/干炸虾肉丸
孕期水肿
消除水肿妙方
起居调理，消除水肿
营养餐单
玉米煲老鸭/陈皮红豆汤
海米冬瓜汤/海带排骨汤
孕期失眠
会吃的孕妈妈睡得更香甜
好心情对睡眠也很重要
营养餐单
金针黄豆排骨汤/鲜奶冰糖炖蛤蜊/红枣莲子汤
产前抑郁
抑郁孕妈妈要学会自我调节
营养餐单
莲子银耳汤/海蜇荸荠汤/百合冬瓜煮蛤蜊
产后催乳
营养餐单
猪蹄金针菜汤/龙井虾仁
莴笋猪肉粥/花生煮鸡爪汤/鲤鱼煮枣汤
产后血晕
营养餐单
糯米葱粥/黄芪粥
红枣人参汤/桃仁粥/归芪羊肉汤/莲子粥
产后贫血
营养餐单
紫米粥/党参当归猪腰汤

鸡汤粥/红枣人参汤/
龙眼羹/米酒蒸鸡蛋
产后体虚
营养餐单
糟鱼肉圆汤/清炖鸡参汤
羊排粉丝汤/银耳乌龙汤/黄鱼羹
产后便秘
营养餐单
牛奶麦片粥/清炖鸡块汤面
黄瓜炒冬笋/炖参肠/芝麻糊
产后腹痛
营养餐单
桂皮红糖汤/八宝鸡
归七山楂饮/田七炖鸡/当归煮猪肝/山楂粥
产后恶露
营养餐单
西米莲心汤/人参黄芪粥
三七粥/小米鸡蛋红糖粥/鸡蛋羹/冰糖银耳汤
产后抑郁
营养餐单
大蒜鱼片汤/香菇豆腐
小炒虾仁/姜爆空心菜/果仁巧克力/莲心红枣汤
黄焖鸭肝/红白海米丁
孕5月 多运动，胎儿更健康
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕5月营养指导
孕5月要全面补钙
适量补充维生素A
适当补充维生素E
适量补充卵磷脂
巧妙应对孕期失眠
孕期甜食需适量
孕5月安胎养胎食谱
田园小炒/红烧猴头菇
家常焖鳜鱼/干炸小黄鱼
姜汁鱼头/柠檬鸭肝/凉瓜清煮花蛤
银芽鸡丝/扁豆烧荸荠/金钩嫩豇豆
孕6月 进一步补充热量
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕6月营养指导
孕6月重点补充铁
控制饮食，预防营养过剩
合理膳食，避免低出生体重儿
孕6月的零食建议
每周吃1～2次海带

这样吃帮助减少妊娠纹
孕6月安胎养胎食谱
香肠炒油菜/胡萝卜烧牛腩
花生炖牛肉/鲜贝蒸豆腐/瓠子炖猪蹄
糯米红豆炖莲藕/果味猪排/椰味肥鸡
肉末胡萝卜炒毛豆仁/黄瓜银耳汤
孕7月 不要饿着孕妈妈
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕7月营养指导
孕7月重点补充脑黄金
补脑食物这么吃
孕妈妈吃鱼的讲究
孕妈妈不宜多吃鱼肝油
要减轻水肿务必少吃盐
胃胀气难消化的饮食“配方”
孕7月安胎养胎食谱
葱香孜然排骨/香芹鳝丝
萝卜干炖带鱼/豆腐山药猪血汤/青椒肚片
绿叶豆腐羹/花生鱼头汤/银鱼苋菜羹
荸荠菜花虾羹/干贝海带冬瓜汤/蟹肉烧豆腐
孕8月 吃出聪明宝宝
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕8月营养指导
孕8月重点补充碳水化合物
补充维生素C降低分娩危险
西瓜是孕期佳品
预防早产的饮食方案
胎儿生长加快，孕妈妈要合理安排饮食
孕晚期补充蛋白质，产后奶水多
补锌、控制体重，助孕妈妈自然分娩
补充足量的钙，预防妊高征
孕8月安胎养胎食谱
甜脆银耳盅/三鲜烩鱼唇
木耳银芽炒肉丝/清蒸冬瓜熟鸡
蒜蓉茼蒿/萝卜炖牛腩/糖醋银鱼豆芽
栗子扒白菜/柿椒炒玉米/紫菜炒鸡蛋
孕9月 也要出去走走
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕9月营养指导
孕9月重点补充膳食纤维
缓解孕9月胃灼热的好方法
几款补充维生素的水果餐
维生素制剂不宜常服
孕晚期不可常吃奶油蛋糕

小米蒸排骨/木耳烧猪腰
芋头烧牛肉/木耳炒茭白/奶油玉米笋
芹菜炒香菇/菠菜炒猪肝/五花肉烧土豆
脆皮冬瓜/干贝炒蛋
孕10月 预产期怎么吃
孕妈妈身体在变化
胎儿对妈妈说
孕10月重点补充维生素B1
孕晚期吃这些食物有助产作用
临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物
剖宫产孕妈妈的饮食问题
孕晚期孕妈妈饮食原则
孕10月营养指导
茄泥肉丸/虾仁炒豆腐
红枣黑豆炖鲤鱼/牛奶花蛤汤/栗子炖羊肉
猪肝拌黄瓜/水晶猕猴桃冻
芹菜炒鱿鱼/双耳牡蛎汤/香蕉薯泥
Part 3 孕期所需明星营养素
蛋白质——生命的基石
缺乏蛋白质对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对蛋白质的需求量
怎样补充蛋白质
典型食谱
肉片熘豆腐/索烩腰花
脂肪——细胞的重要成分
缺乏脂肪对孕妈妈和胎儿的影响
准孕妈对脂肪的需求量
怎样补充脂肪
典型食谱
红烧猪蹄/炸排骨
碳水化合物——提供身体热量
缺乏碳水化合物对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对碳水化合物的需求量
怎样补充碳水化合物
典型食谱
猪血菠菜汤/山药火腿炖鸡汤
膳食纤维——第七大营养素
缺乏膳食纤维对孕妈妈的影响
孕妈妈对膳食纤维的需求量
怎样补充膳食纤维
典型食谱
莼菜蛋花汤/茭白炒肉丝
叶酸——保护胎儿发育
缺乏叶酸对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对叶酸的需求量
怎样补充叶酸
典型食谱

鸡肉藕枣羹/椰香青豆泥
钙——骨骼的重要元素
缺乏钙对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对钙的需求量
怎样补充钙
典型食谱
银耳黄花鱼尾汤/老姜花生炖鸡汤
铁——运输血液中的氧气
缺乏铁对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对铁的需求量
怎样补充铁
典型食谱
黄豆焖牛肉/氽鳗鱼丸
锌——促进生长发育
缺乏锌对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对锌的需求量
怎样补充锌
典型食谱
咸菜肉丝粥/人参菠菜饺
碘——调节新陈代谢
缺乏碘对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对碘的需求量
怎样补充碘
典型食谱
粉丝白菜氽丸子/炝锅肉丝面
硒——促进酶功能分泌
缺乏硒对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对硒的需求量
怎样补充硒
典型食谱
五香酱牛肉/山药鱿鱼汤
维生素A——维护细胞功能
缺乏维生索A对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对维生素A的需求量
怎样补充维生素A
典型食谱
双菇炒鸭血/炝虾子菠菜
维生素B12——人体造血的原料。
缺乏维生素B12对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对维生素B12的需求量
怎样补充维生素B12
典型食谱
茄汁牛肉面/鱼腥草拌莴笋
维生素C——提高免疫力
缺乏维生素C对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对维生素C的需求量
怎样补充维生素C

典型食谱
榴苹果/茄丁打卤面
维生素E——保胎安胎防流产
缺乏维生素E对孕妈妈和胎儿的影响
孕妈妈对维生素E的需求量
怎样补充维生素E
典型食谱
水鱼片/葱酥鲫鱼
Part 4 专家推荐的孕期食材及食谱
芦笋
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
芦笋炒肉丝/芦笋番茄
蒜香芦笋炒虾仁/鸡汤鲜炒芦笋
莴笋
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
木耳炒莴笋丝/清炒莴笋丝
椒油莴笋腐竹/麻酱莴笋
菠菜
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
菠菜炒鸡蛋/鸡丝烩菠菜/凉拌菠菜
冬瓜
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
排骨炖冬瓜/鱼头木耳冬瓜汤
虾皮烧冬瓜/冬瓜鲤鱼汤
茼蒿
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
虾酱茼蒿炒豆腐/茼蒿炒肉丝
茼蒿猪肝鸡蛋汤/冬菇扒茼蒿
土豆
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门

特色食谱
凉拌土豆丝/土豆烧牛肉
什锦沙拉/青椒土豆丝
玉米
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
鸡汁玉米羹/玉米排骨汤
松仁玉米/青椒玉米
海带
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
海带炖排骨/海带炖鸡
多味蔬菜丝/黄豆芽拌海带
香菇
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
香菇烧面筋/香菇炒菜花
香菇白菜炒冬笋/香菇合
豆腐
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
番茄炒豆腐/蘑菇炖豆腐
豆腐虾仁汤/笋片香菇烧豆腐
鱼肉
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
美味鱼吐司/香菇蒸鳕鱼/草鱼炖豆腐
虾类
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
鱼香虾球/茄汁虾仁
腰果熘虾仁/韭菜炒虾仁
鸡肉
营养档案
推荐给孕妈妈的理由

烹调窍门
特色食谱
榨菜炒鸡丝/芦笋鸡柳
茄汁煎鸡腿/猴头菇煨鸡
鸭肉
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
青椒鸭片/鸭块白菜
红烧鸭/绿豆老鸭汤/海带鸭肉汤
牛肉
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
菠萝牛肉片/生菜牛肉
荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤/豉椒炒牛肉
猪肝
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
胡萝卜炒猪肝/青椒炒猪肝
鱼香肝片/菠萝炒猪肝
猪腰
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
海带猪腰汤/山药腰片汤
黄花熘猪腰/青椒炒腰片
猪血
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
木耳猪血汤/清炒猪血
蒜蓉剁椒蒸血粑/红白豆腐酸辣汤
猕猴桃
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
猕猴桃香蕉汁/猕猴桃西米粥/酸甜猕猴桃虾球沙拉
香蕉
营养档案

推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
银耳百合炖香蕉/香蕉鸡蛋卷
脆皮香蕉/香蕉乳酪糊/玫瑰香蕉
橙子
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
香橙煨鸡胸/胡萝卜香橙沙拉
橙香排骨/鲜橙牛排
苹果
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
苹果炖鱼/苹果银耳瘦肉汤/苹果玉米羹
红枣
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
花生红枣猪蹄汤/红枣蒸糯米/红枣黑豆鱼尾汤
坚果
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
特色食谱
松子菠菜/桃仁拌莴笋
杏仁煨鸡/腰果炒鸡丁
小米
营养档案
推荐给孕妈妈的理由
烹调窍门
小米面发糕/小米面茶/小米什锦粥
Part 新妈妈月子期饮食指导
产后第1周 适应产后新生活
产后新妈妈饮食调理很重要
蔬菜水果少不了
正确的进餐顺序
第1天食谱：生产当天这样吃
番茄菠菜面/当归鲫鱼汤
第1天食谱：补充热量最重要
紫菜鸡蛋汤/红枣小米粥/什菌一品煲
红枣莲子糯米粥/香油猪肝汤
当归生姜羊肉煲/番茄菠菜蛋花汤/红豆酒酿蛋
第3天食谱：最佳食品把乳汁搞定

珍珠三鲜汤/红薯粥
猪排炖黄豆芽汤/鲢鱼丝瓜汤/乌鸡白凤汤
第4天食谱：吃出快乐好心情
冬笋雪菜黄鱼汤/干贝冬瓜汤
冬菇鸡翅/香蕉百合银耳汤/海带蛋花豆腐汤
第5天食谱：饮食好促安眠
木瓜牛奶露/胡萝卜小米粥/银鱼苋菜汤
蛤蜊豆腐汤/鸡蓉玉米羹
第6天食谱：抗疲劳最佳补品
西蓝花鹌鹑蛋汤/芋头排骨汤
荔枝粥/归枣牛筋花生汤/益母草木耳汤
第7天食谱：营养、营养、营养
腐竹粟米猪肝粥/三丁豆腐羹
黄豆猪蹄汤/莲子猪肚汤/红豆黑米粥
产后第2周 滋补肠胃，促进恢复
好消化的食物为先
各种炖汤要跟上
新妈妈哺乳期的膳食要点
产后新妈妈的饮食禁忌
产后不良体质的食疗调理方法
经典食谱
花生红豆汤/黄芪枸杞鸡汤/海带豆腐汤
产后第3周 催乳与补血并重
进补最佳阶段
补气养血食物榜
新妈妈的理想饮食
经典食谱
红枣栗子粥/桃仁莲藕汤/姜枣枸杞乌鸡汤
产后第4周 体质恢复关键期
定时定量进餐很重要
恢复身材巧进食
满月后营养是否要继续加强
经典食谱
胡萝卜牛蒡排骨汤/栗子黄鳝煲/鸡蛋玉米羹
Part 6 孕产期常见症状调养食谱
孕吐
孕吐期间孕妈妈该怎么吃
注意防治妊娠剧吐
营养餐单
生芦根粥/红枣生姜粥
蛋醋止呕汤/三汁汤/苏姜陈皮茶
孕期疲劳
吃对食物，帮助孕妈妈缓解孕期疲劳
疲劳的时候可以这样做
营养餐单
山药香菇鸡/山楂橘子羹

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

编辑推荐

《孕产期饮食营养百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

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