

<<合理膳食与优生优育>>

图书基本信息

书名：<<合理膳食与优生优育>>

13位ISBN编号：9787546001180

10位ISBN编号：7546001188

出版时间：2009-12

出版时间：黄河出版社

作者：栾奕

页数：319

字数：250000

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>

<<合理膳食与优生优育>>

内容概要

社会上流传着一句谚语：

“病是吃出来的，祸是说出来的。

”这句谚语既是民众生活经验之总结，又颇有些哲理。

“病是吃出来的”，言下之意便是：吃喝无度，不仅伤脾胃，还会带来其他疾病影响我们的健康。

由此看来，健康与饮食的关系早为大众所熟知。不过，出生前后宝宝的聪明、健康成长与母亲怀孕前后饮食的密切关系却仍不为大多数人所熟悉。孕期前后的饮食营养好坏，直接影响着胎儿的生长发育以及出生后的健康状况。因此要想孕育优秀的后代，需要我们多了解优生优育与饮食之间的关系。

<<合理膳食与优生优育>>

作者简介

栾奕，1981年10月生，毕业于南方医科大学（原第一军医大学），硕士研究生，现任解放军健康杂志社编辑。

<<合理膳食与优生优育>>

书籍目录

一、 孕前

(一) 孕前食补理应精挑细选

孕前营养补充的建议

关注这些提升孕力的食物

这些食品可以增强活力

孕前需尽早补充叶酸

孕前应及时补铁

想健康怀孕应适当补充锌

蜜月侧重哪些营养有益优生?

牛奶可保母子平安

(二) 孕前饮食禁忌须谨慎

为减肥素食,小心不孕不育

“强精”食物也伤精

多吃油条当心不育

孕前别吃油炸食品

男人豆制品吃多了易致不育

勿让这些食物扫了男人的“性”

想告别不育,先要告别啤酒

请远离这些精子的天敌

新婚夫妇应少饮可乐

孕前最好戒掉这些不良嗜好

(三) 助孕调理中医食疗方

调经助孕良方

助孕实用食谱

体虚女性孕前调养方案

男性生精壮阳的食疗方

二、 孕期

(一) 孕期助孕好食物

.....

三、 哺乳

四、 婴儿

五、 幼儿

<<合理膳食与优生优育>>

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>