第一图书网, tushu007.com

<<孕产期营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787547003244

10位ISBN编号：7547003249

出版时间：2009-10

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司 (2009-10出版)

作者：崔钟雷 编

页数：228

字数：170000

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

前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想使这一心愿完满达成，就需要从孕前开始做好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识，这正是我们编写《孕产期营养百科全书》、《产前产后保健百科全书》、《妊娠分娩育儿》、《0～3岁育儿百科全书》的目的，为初为人父、为人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导。
本书针对中国生育理念的特殊性，参考了国外成熟的孕产、胎教、育儿的经验，内容全面丰富。
体例新颖，语言通俗易懂，数据丰富，图文并茂，对孕产期、育儿期中可能遇到的问题提供了完整、准确的答案。
本套丛书实用性强，适用于广大孕产期的准妈妈们及其家人参考查阅。
我们知道胎儿是靠母体提供营养才能长大的，母亲饮食的不合理会直接影响到胎儿的发育，《孕产期营养百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，书中每道菜肴均配以精致的图片，直观的呈现出各款美食的特色，帮助准妈妈和新妈妈们轻松解决营养搭配的难题。
《产前产后保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前的准备知识，孕期的日常生活中各方面的知识，产后的各种常见状况的预防和护理，孕期妈妈可能遇到的难题及解决问题的可行方法。
《妊娠分娩育儿》向准妈妈和新妈妈们提供了妊娠、分娩、育儿各个阶段中可能出现的各种问题的讲解，从生活常识、身体保健、胎教优生、科学护理和喂养等方面入手，让妈妈们度过这一特殊阶段。
《0～3岁育儿知识百科全书》主要分析了婴幼儿各个生长期中的各种常见疾病产生的原因、症状、以及如何进行防治。
同时向各位年轻的父母提供了关于新生儿的各种常识和各种日常护理常识。
相信这套书会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。
我们也诚挚的期待各位读者的回馈，您的宝贵意见将成为我们进一步完善自己的动力！

内容概要

胎儿是靠母体的营养长大的，所以孕期妈妈的饮食合理与否会直接影响胎儿的生长发育和自身的身体健康。
本书详细介绍了从怀孕时到宝宝降生后这段期间内妈妈们所必需的营养元素和食物，从中国实际的饮食结构和状况出发，为孕产期妈妈们制订出合理的饮食方案。

本书体例新颖，所用食谱简单实用，易学易做，即使是很少下厨的新妈妈也很容易操作。
书中的菜肴配以精致的图片，让读者在轻松的阅读过程中掌握营养饮食的方法，帮助准妈妈和新妈妈们轻松解决营养搭配的难题。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 孕前营养与饮食
第二章 准妈妈营养概览
第三章 妊娠早期营养方向标
第四章 妊娠中期营养方向标
第五章 妊娠后期营养方向标
第六章 新妈妈营养方向标

章节摘录

插图：怀孕前若经常食用高糖食物，可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由十体内胎宝宝的需要，准妈妈糖类摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。
孕期糖尿病不仅危害准妈妈本人的健康，更重要的是危及胎宝宝的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。
新生儿出生后，新妈妈成为典型的糖尿病患者，而胎宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响其健康成长。
作为生育后代的另一半，其饮食同样也会影响到孩子的健康。
若预备爸爸的饮食不科学，会影响到精子的质量，进而影响到胎宝宝的健康。
精子产生的周期为10周，所以预备爸爸要在妻子怀孕之前的3个月为自己制订一个科学的饮食计划。
预备爸爸的饮食结构要均衡，不宜过多食用肉类，肉食通常含有高蛋白，不要过度摄入，若维生素摄入不足会导致受孕困难，而蔬菜和水果中维生素含量十分丰富，这些营养物质是男性生理活动所需的必要物质，维生素A摄入量不足会导致精子的活动能力降低；B族维生素（包括泛酸）若缺乏，会使男性的生殖能力降低；维生素B12具有提高精子活力的作用。
男性若长期缺乏上述维生素，会导致精子数量减少或影响精子活动能力，在这种条件下，即使受孕，也容易产生死胎或畸形胎儿，严重者甚至会导致不孕。

编辑推荐

《孕产期营养百科全书》：陪您享受生命中的点滴快乐，贴心打造最健康的生活图书提供合理饮食建议分析食物营养功效制定合理饮食方案增强孕期妈妈体质

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