

<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

图书基本信息

书名：<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

13位ISBN编号：9787566400956

10位ISBN编号：7566400959

出版时间：2011-6

出版时间：安徽大学

作者：潘发明

页数：182

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>

<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

内容概要

孕期的合理膳食将会对孕妇以及胎儿的一生产生重要的影响，这点已经为越来越多的人所熟知和认可，并在近年来引起了学者、媒体以及育龄妇女的广泛关注。

孕期的合理膳食，除了能让母亲在孕期储存足够的能量以满足胎儿生长、自身生理改变以及哺乳的需求外，还可以有效防止由于营养素摄入不足而导致的多种疾病。

《孕妇及婴幼儿营养保健》以通俗易懂的语言向读者介绍了孕期的生理知识，孕期的合理营养，不合理的膳食结构可能导致的不良后果，以及对孕期饮食是否合理的简要评价方法，省去了很多专业词汇，也舍弃了复杂的方法，旨在为准妈妈提供一个操作性强的科普指导读物。

<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

书籍目录

序 / 1 第一篇 孕妇营养第一章 孕期合理营养的重要意义 / 3 第1节 孕期营养对胎儿的重要作用 / 3 第2节 生命早期营养与成年“富贵病” / 5 第3节 孕期营养与先天畸形 / 6 第4节 孕期营养与先天性心脏病 / 9第二章 孕妇的生理特点 / 12 第1节 孕早期生理特点 / 12 第2节 孕中期生理特点 / 14 第3节 孕晚期生理特点 / 18第三章 孕期营养需求 / 20 第1节 人体基本的营养需要 / 20 第2节 孕期各阶段的营养需要 / 54 第3节 孕期营养需要及营养素食物来源 / 55 第4节 孕期推荐食品的营养特性 / 63第四章 孕期膳食的科学安排 / 93 第1节 孕妇膳食指南 / 93 第2节 孕前期和孕期膳食安排 / 96 第3节 孕期食品安全及良好饮食行为 / 99 第4节 孕期少吃或不吃的食品 / 101第五章 孕期营养状况的自我评价 / 104 第1节 从食物摄入情况进行营养状况评价 / 104 第2节 从体重变化和产检结果进行营养状况评价 / 106 第3节 从化验结果进行营养状况评价 / 107 第4节 从临床体征进行营养状况评价 / 110第六章 孕期常见的营养相关疾病的饮食安排 / 112 第1节 妊娠高血压综合症 / 112 第2节 妊娠糖尿病 / 114 第3节 妊娠肥胖症 / 117 第4节 妊娠贫血 / 119 第二篇 乳母营养第一章 乳母合理营养的重要意义 / 129 第1节 哺乳对乳母的健康影响 / 129 第2节 保证泌乳的条件 / 130第二章 泌乳生理 / 132 第1节 激素对乳腺发育的影响 / 132 第2节 乳汁的生成 / 136 第3节 乳汁的分泌和维持 / 139第三章 影响乳汁分泌和质量的营养因素 / 141 第1节 影响母乳成分的营养因素 / 141 第2节 影响泌乳量的因素 / 145第四章 乳母的营养需求 / 147 第1节 乳母营养素推荐摄入量 / 147 第2节 哺乳期膳食指南 / 149 第3节 产褥期应遵循哪些饮食原则 / 153 第4节 乳母膳食原则 / 154 第三篇 婴幼儿营养第一章 婴幼儿的生理特点 / 159 第1节 婴儿生理特点 / 160 第2节 幼儿生理特点 / 164第二章 婴幼儿营养需要 / 165 第1节 婴儿营养需要 / 165 第2节 幼儿营养需要 / 169第三章 婴幼儿喂养 / 172 第1节 母乳喂养 / 172 第2节 辅食添加 / 174 第3节 膳食指南 / 177 第4节 幼儿喂养 / 180

<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

编辑推荐

潘发明主编的《孕妇及婴幼儿营养保健》以通俗易懂的语言向读者介绍了孕期的生理知识，孕期的合理营养，以及对饮食是否合理的简要评价方法，省去了很多专业词汇，也舍弃了复杂的方法，旨在为准妈妈提供一个操作性强的科普指导读物。

并以生动的语言说明了孕期的不合理膳食导致的严重后果，使读者注意到孕期合理膳食的重要性，预防因孕期膳食不合理而导致的多种疾病，减少家庭社会的负担，共建美好的和谐社会。

<<孕妇及婴幼儿营养保健>>

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>