

<<80后生男生女幸福必读>>

图书基本信息

书名：<<80后生男生女幸福必读>>

13位ISBN编号：9787801746610

10位ISBN编号：7801746619

出版时间：2009-6

出版时间：中医古籍出版社

作者：孙新立

页数：312

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>

## <<80后生男生女幸福必读>>

### 内容概要

现代女性都希望自己拥有健康和美丽。

都希望自己拥有苗条的身材，动人的曲线，健康的肌肤，旺盛的生命力……为了获取这些，一味节食瘦身者有之，拼命运动减肥者有之，不顾风险手术整容者也有之……其实这些举措，都是缘于人们走进了美丽健康的误区。

健康和美丽是相依相存的，而且都应该是最自然的，没有人工雕饰的。

中华民族的祖先为了生存，尝百草、吃野果，从生活实践中体验、发展和创造了“医食同源，药食同用”和“寓医于食”的营养学理论。

人们在与自然界斗争的实践中，也认识到了许多食物都具有一定的药性，“食用、食养、食疗、食忌”逐渐发展成为营养学遵循的重要原则，得到了广泛的应用。

今天，由于人们对营养知识的缺乏，在饮食方面还存在着一些不符合科学的观念和方式，结果造成“花钱没有买来健康”，反而产生营养失调和肥胖等问题。

《女性营养保健》一书，结合女性各个时期的生理特征和营养需求的差异，参考了国内外有关女性营养健康的最新研究成果，科学系统地介绍了有关营养与保健的理论知识 and 实践方法。

我们提倡在现代生活中，饮食观念要随着饮食科学的发展不断更新，在追求食物美味的同时，更要注重食物的合理选择，达到营养、卫生、平衡、保健的要求。

《女性营养保健》从认识身体的成长发育、饮食营养的科学合理、女性保健的方式方法和塑身美体的细节等几个方面，详细地讲解了女性如何才能保持和拥有健康美丽。

<<80后生男生女幸福必读>>

书籍目录

第一章 女性的身体 第一节 女性的生理特征 一、儿童期的生理特征 二、青春期的生理特征 三、妊娠期的生理特征 四、中年期的生理特征 五、更年期的生理特征 第二节 女人的美丽 一、人体的美丽 二、立姿 三、坐姿 四、体位 第二章 饮食营养 第一节 营养与健康 一、人体的化学组成 二、人体的物质代谢 三、合理营养与健康的关系 第二节 营养素 一、营养、营养素与营养素的需要量 二、蛋白质 三、脂类 四、碳水化合物 五、矿物质 六、维生素 第三节 合理饮食 一、平衡膳食 二、合理烹调 三、膳食制度 四、饮食习惯 五、荤食与素食 第四节 各生理期的蓄养 一、儿童期营养 二、青春期营养 三、孕产期的营养 四、中年期的营养 五、成年人的营养需要 六、老年期的营养 第三章 女性保健 第一节 生理保健 一、儿童保健 二、青春期保健 三、常见妇科病 四、保健要点 五、性保健 六、生育保健 七、新婚节育 ..... 第四章 健美瘦身

## <<80后生男生女幸福必读>>

### 章节摘录

版权页：插图：在计划怀孕的前一段时间内，夫妻两人通过调整饮食有可能控制生育子女的性别。调整孕前饮食可控制胎儿性别。

不要单纯地以为一个小生命的诞生在男人射精之后就大功告成了，接下来艰苦程度甚至比做爱还要高上几千倍。

每一次性交，都会有亿万精子越过阴道、宫颈和宫腔，来到一个卵子的周围，如同亿万年来雄性求偶需要竞争一样，每个精子都要在面对众多对手的情况下接受来自卵子的强力考验——透明带和放射冠，它们是阻碍精子长驱直入的两道防线。

而精子会释放出放射冠穿透酶、透明质酸酶和蛋白分解酶三种水解酶，来攻破卵子的防线，于是，那个最强的精子捷足先登，成了与卵子结合的胜利者。

丈夫的精液呈弱碱性，妻子生男孩的几率大；若呈弱酸性，妻子生女孩几率相对则大些；若呈中性，生男生女的几率相等。

有研究曾对150名职业运动员、70名战斗机驾驶员的子女作了调查，结果发现他们的子女有96%是女孩，主要是由于他们要消耗很多的能量，使肌肉和体液中积累了较多酸性代谢物乳酸、铜酸，从而使可出生男孩的Y精子比X精子的活力失去得更多更快，这样他们生女孩的几率就大大提高了。

此外，越来越多的科学家注意到，母体因素也会对后代的性别造成影响。

有专家对小鼠饮食变化和后代性别比例的关联进行了深入研究。

在受孕的前三天，研究人员让20只雌鼠服用了一定剂量的地塞米松（DEX，一种类固醇），它能够抑制葡萄糖进入血液，从而使小鼠的血糖浓度减少到5.24~6.47毫摩/升。

## <<80后生男生女幸福必读>>

### 编辑推荐

《80后生男生女幸福必读》编辑推荐：现代家庭健康手册，有选择地生育是许许多多年轻父母的梦想，在过去只能是听天由命，现在随着科学技术的快速发展，生男生女完全可以自己选择。

我们可以根据精子和卵子的特性，在怀孕前采取一些措施，来影响胎儿的性别。

80后孕妈咪人手一册的孕育宝典，生男生女的奥秘\生男生女饮食调控方案\生男生女性生活技巧，生男生女美味食谱\生男生女十月怀胎方案\如何呵护天使小宝贝，80后完美孕期源于医学专家的细心呵护。

有选择地生育是许许多多年轻父母的梦想，在过去只能是听天由命，现在随着科学技术的快速发展，生男生女完全可以自己选择。

我们可以根据精子和卵子的特性，在怀孕前采取一些措施，来影响胎儿的性别。

<<80后生男生女幸福必读>>

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>