

<<十月怀胎食谱>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎食谱>>

13位ISBN编号：9787802020757

10位ISBN编号：7802020751

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：杨丽编

页数：170

字数：107000

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>

<<十月怀胎食谱>>

内容概要

生一个健康、聪明、可爱的孩子，是天下父母的共同心愿。

人的生命是从受精卵开始的，从一个重1505微克的受精卵，到出世时约300克的婴儿，这个发育生长的过程完全依赖于母体供应营养。

在漫长的十月怀胎过程中，虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的，但是，孕妇适宜而均衡的营养无疑是最主要的。

科学研究表明，孕妇营养不足会直接影响胎儿的细胞分裂、蛋白质合成以及大脑发育，造成婴儿后天的精神和智力上不拘回的缺损，进而影响孩子的未来。

为了满足广大孕妇对营养的需要，我们本着产前补胎的科学原则，根据营养学原理和女性妊娠常见症征编写了这本《十月怀胎食谱》。

全书从饮食保健的角度，详细介绍了早、中、晚不同怀孕阶段饮食营养的重要性和摄入原则，针对性地列出了数百种食谱的配料、制法和功效，具有较强的科学性和实用性，是广大孕妇家庭饮食的良师益友。

<<十月怀胎食谱>>

书籍目录

第一章 孕早期营养食谱 一、孕早期营养常识 二、食谱 1 清爽小菜 2 美味佳肴 3 溶溶汤羹 4 营养粥 5 主食 6 饮品 三、功能菜谱 1 妊娠呕吐的饮食 2 胎儿健脑的饮食 第二章 孕中期营养食谱 一、孕中期营养常识 二、食谱 1 清爽小菜 2 美味佳肴 3 溶溶汤羹 4 营养粥 5 主食 6 饮品 三、功能菜谱 第三章 孕晚期营养食谱 一、孕晚期营养常识 二、食谱 1 清爽小菜 2 美味佳肴 3 溶溶汤羹 4 营养粥 5 主食 6 饮品 三、功能菜谱 1 肌肉抽搐的饮食 2 妊娠浮肿的饮食

<<十月怀胎食谱>>

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>