第一图书网, tushu007.com

<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

图书基本信息

书名：<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

13位ISBN编号：9787802025479

10位ISBN编号：7802025478

出版时间：2008-1

出版时间：中国人口出版社

作者：中国人口出版社 编

页数：256

字数：120000

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

内容概要

本书介绍了孕期日常营养原则，讲解了如何在孕期吃得健康而不发胖，素食孕妈妈的饮食守则，外食族如何吃出健康胎宝宝，孕期如何用食物建构完整抵抗力，提升免疫力的7大营养物质，告诫孕妈咪慎用塑料制品，吃锚了当心血糖飚升，为什么吃反式脂肪危害宝宝健康。
并精选了88例彩色安胎养胎、月子料理。
作者都是来自世界各地的专家学者，在各自研究领域有着很高的权威。
读者可以在大量图片中轻松阅读，得到专家与众不同的解决方案。

<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

书籍目录

第1章 营养健康度孕期 准妈妈必备　孕期营养大原则 如何吃素才健康　素食孕妈妈饮食守则　吃得好，不如吃得巧 您太胖或太瘦吗？
　当心毛病多多 您家不开伙吗？
　聪明外食族吃出好健康 照顾孕妈妈及全家人的健康　提升免疫力的7大营养物质　对孕妈妈的12项饮食建议第2章 营养均衡速递 正确地吃，宝宝好健康　怀孕初期饮食营养须知 胎儿渐渐长大喽！
　怀孕中期饮食营养须知 储备体力 迎接宝宝来临　怀孕后期饮食营养须知 一人吃，两人补　孕期矿物质的需求 宝宝、妈妈好“骨气”　孕期妈妈钙健康　孕期完全补铁守则　孕期摄取维生素指南 为宝宝健康加分　孕期不可或缺的叶酸 膳食纤维、益生质、益生菌　肠道保健食品，吃出健康与活力第3章 食在孕期，调理不适 蔬果食疗改善孕期不适 改善“害喜”的中医妙方 天气热，胃口差 营养美味夏季开胃料理 孕妈妈必知的补血妙方 孕初期怕冷，后期怕热 克服孕期感冒有妙招 这样吃着就顺畅 改善孕期便秘有绝招 摆脱孕期水肿9大须知 低盐、美味义健康 预防妊娠高血压的饮食第4章 孕期慎忌饮食 孕期及分娩前，有些东西不能吃 吃错了，孕妈妈当心血糖飙高 爱美的孕妈妈要当心 维生素A酸会导致胎儿畸形 吃反式脂肪美食，赔了健康 水果吃太多，肥胖上身 孕妇奶粉的营养关键报告 健康清凉过一夏 炎夏慎防中暑和食物中毒 您今天吃“塑”了吗？
 安全使用塑料制品才健康第5章 安胎养胎这样吃　……第6章 天天相伴，准妈妈私房菜谱

编辑推荐

向您揭示幸福妈妈的秘诀，诠释健康准妈咪的营养搭配，好妈咪爱宝宝做一名健康快乐的准妈咪。
本书内容丰富，涵盖面广，资料翔实，科学实用，受到年轻准父母的欢迎。
书中介绍了孕期日常营养原则，孕期如何用食物建构完整抵抗力，提升免疫力的7大营养物质，告诫孕妈咪慎用塑料制品，吃错了当心血糖飚升，为什么吃反式脂肪危害宝宝健康。

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