

<<孕产妇一日三餐营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇一日三餐营养食谱>>

13位ISBN编号：9787806997413

10位ISBN编号：7806997415

出版时间：2006年10月1日

出版时间：第1版 (2006年10月1日)

作者：李佩玲

页数：391

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>

## <<孕产妇一日三餐营养食谱>>

### 内容概要

编者根据现代最新的科学营养理念，结合多年从事相关工作的经验，针对孕产妇和胎儿、新生儿的生理变化和营养需求，精心设计了不同阶段的一日三餐及营养套餐，并介绍每款食谱的用料、制作方法和营养成分，具有较强的针对性和实用性。

## <<孕产妇一日三餐营养食谱>>

### 作者简介

李佩玲，女，博士、硕士研究生导师、中华医学会妇产科学会委员、中华妇产科杂志编委、黑龙江省医学会妇产科学会主任委员。

曾在《中华医学杂志》等多种刊物上发表论文十余篇。

现任哈尔滨医科大学附属第二医院妇产科主任、教授、主任医师。

由于长期从事妇产科临床和理论研究，不仅在教学及科研方面具有较高的建树。

而且在医疗实践中也取得了丰硕的成果。

在全国妇科领域享有较高的声誉，为学科带头人。

## <<孕产妇一日三餐营养食谱>>

### 书籍目录

【上卷】孕妇营养食谱第一章 孕期营养知识第一节 孕妇所需营养与摄入 / 3第二节 各种营养物质的来源与作用 / 6第三节 孕期应少吃或不吃的食品 / 12第四节 孕期营养缺乏导致的异常情况与防治办法 / 15第二章 下厨须知第一节 做菜前的准备工作 / 20第二节 不同面食的初加工方法 / 28第三章 孕妇一日三餐的营养第一节 怀孕第一个月 / 32第二节 怀孕第二个月 / 49第三节 怀孕第三个月 / 69第四节 怀孕第四个月 / 86第五节 怀孕第五个月 / 101第六节 怀孕第六个月 / 117第七节 怀孕第七个月 / 130第八节 怀孕第八个月 / 144第九节 怀孕第九个月 / 156第十节 怀孕第十个月 / 169【下卷】产妇营养食谱第一章 产妇每天应摄取的营养与营养量第一节 产妇月子期间的营养要求 / 183第二节 不同分娩方式下产褥期每日饮食安排原则 / 184第三节 坐月子期间一日三餐饮食安排与搭配原则 / 184第四节 产后哪些食物应提倡或禁忌 / 186第五节 产妇应注意补充哪几类营养素 / 187第二章 产妇应吃食品的营养作用与具体做法第一节 米、面、豆类食品 / 188第二节 蔬菜类 / 197第三节 水果类 / 212第四节 食用菌、海藻、坚果类 / 221第五节 肉、禽类 / 227第六节 水产品类 / 231第七节 蛋、奶类 / 238第三章 产妇一日三餐的营养第一节 产后第一个月 / 241第二节 产后第二个月 / 282第三节 产后第三个月 / 295第四节 产后第四个月 / 309第五节 产后第五个月 / 322第六节 产后第六个月 / 335第七节 产后第七个月 / 348第八节 产后第八个月 / 359第九节 产后第九个月 / 369第十节 产后第十个月 / 380

## <<孕产妇一日三餐营养食谱>>

### 章节摘录

七、孕妇营养不良的原因及对胎儿的影响孕妇在妊娠期间，常常会因为多种原因造成营养不良。据调查显示，妊娠期营养不良的常见原因有以下几个方面：食欲不振或厌食；偏食造成营养不足，不能满足妊娠需要；不合理的饮食习惯；食品加工过程和烹调方法的不合理造成的营养损失；过分限制饮食；疾病；酒精中毒或酗酒等。

胎儿在母体发育期间所需的全部营养，如氨基酸、糖类、脂肪、矿物质、维生素及氧气等，都是经过胎盘由母亲的血液循环帮助代谢的。

孕妇如果饮食不足，营养物质吸收不良，代谢失常或胎盘血液供应不足，会导致胎儿营养不足，发育受到阻碍，这不仅体现在体形上发育迟缓，还会引起大脑发育不良，导致日后孩子的智力受到影响。

孕妇如果缺乏蛋白质、铁、维生素等，容易发生缺铁性贫血或巨幼红细胞性贫血，影响胎儿发育，导致流产、早产或死产。

同时孕妇会因营养不良而抵抗力下降，极易感染病毒、细菌，患上疾病，影响胎儿正常发育。

另外，即使在母体营养不良时，胎儿也要在母体血液中汲取正常发育所需的一切。

比如，当母体贫血时，本来身体内铁质已减少，但胎儿吸收母血中铁质的功能却加强，以维持其需要，并把部分铁储藏起来。

所以，孕妇应该避免饮食中的营养缺乏，保证身体处于最佳状态，摄入满足母体需要的一切营养物质。

但要注意的是，孕妇也不要因为害怕营养不良而滥用营养药物或滋补药，特别是不要服用大量脂溶性维生素，以免引起中毒；营养的补充，最好还是饮食调节。

P11-12

## <<孕产妇一日三餐营养食谱>>

### 编辑推荐

生一个健康、聪明、可爱的孩子是天下每一位父母的共同心愿。小生命的诞生，将是一个家庭中最重要时刻。对于那些身怀六甲的准妈妈和初为人母的新妈妈，如果能了解这一特殊时期的营养食谱，那么无疑对妈妈和孩子都有巨大的帮助。《孕产妇一日三餐营养食谱》是一本来自妇产科专家的权威推荐。

<<孕产妇一日三餐营养食谱>>

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>