第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养指南与黄金食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养指南与黄金食谱>>

13位ISBN编号：9787807242772

10位ISBN编号：7807242779

出版时间：2006-12

出版时间：京华出版社

作者：张贺

页数：298

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

内容概要

本书具有如下特点： 结构系统，本书分孕前准备、孕期营养、产后调养三篇，详细介绍了从孕前的夫妻营养准备到生产后的身体恢复这一阶段的营养需求、饮食原则，同时还介绍了不同时期营养丰富、美味适口的“黄金”食谱。
全书以怀孕过程为顺序，层次分明，便于阅读。
内容全面：大多数的准妈妈们们没有专业的营养学知识，因此，我们在开篇重点介绍了最基本的营养知识，在书后又以附表的形式介绍了各种蔬菜、谷物、杂粮、水果、干果、饮品的营养成分含量及烹饪后维生素保存率，极具人性化，便于食用时查阅。
在各个时期的黄金食谱中，我们不单单是介绍主、副食，同时还介绍了各种水果及饮品的食用方法，填补了目前市场上同类书籍的空白。
操作性强，由于是为准妈妈们提供营养指南，我们尽可能选取家庭日常生活中便于操作的食谱，同时在选料上也充分考虑到针对性和实用性，选取那些经常食用，便于购买的材料，相信您看过后一家能做出一道道味美可口的佳肴来。

书籍目录

孕前准备篇 第一章 孕前营养指南 第一节 基本营养知识 第二节 孕前饮食原则 第二章 孕前调养的黄金食谱 第一节 适合女子的调养食谱 第二节 适合男子的黄金食谱 第三节 适合夫妻双方的黄金食谱 第四节 理想怀孕的黄金食谱孕期营养篇 第一章 怀孕期营养指南 第一节 孕早期营养 第二节 孕中期的营养 第三节 孕餐期的营养 第四节 分娩期营养 第五节 孕期中的禁忌 第二章 孕期不适的调养指南 孕期失眠 恶心和呕吐 腹痛 孕期牙龈炎 贫血 习惯性流产 感冒 妊娠水肿 妊娠蛋白尿 手足搐搦症 腹泻 胃部不适 胎动不安 ……产后调养篇 第一章 产祷期营养指南 第二章 产妇常见症调养指南 第三章 哺乳期营养指南 第四章 产后恢复营养指南附表1：青菜的营养成分附表2：杂粮的营养成分附表3：水果、饮品的营养分成附表4：部分蔬菜烹调后维生素保存率附表5：部分动物类食品烹调后维生素保存率附表6：部人谷类食品烹调维生素保存率

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