

<<40周饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<40周饮食方案>>

13位ISBN编号：9787807542957

10位ISBN编号：7807542950

出版时间：2009-10

出版时间：山东省地图出版社

作者：中国保健协会科普教育分会 编

页数：273

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>

<<40周饮食方案>>

前言

怀孕，意味着的一个新生命孕育过程的开始，也是每个女人一生中最重要的转折点。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

对于每一个妈妈来说，都充满了辛苦的等待、热切的期盼以及对幸福的憧憬，这是对母亲角色的向往，更是对孕育一个健康、聪明、活泼的宝宝的向往。

那么如何才能让宝宝更“出色”呢？

前提条件是妈妈膳食营养的科学、全面、合理。

妈妈除了满足自身正常的新陈代谢需求外，还要负担胎儿生长发育的全部营养需求，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。

所以，妈妈需要的热量比普通人高25%，如果妈妈营养不良，会影响胎儿的正常发育，容易产下低出生体重儿，还容易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。

那么妈妈如何通过饮食来补充自己的身体和宝宝发育所需的大部分营养？

不同阶段摄入营养素是多少？

怎样做到合理配餐、饮食均衡？

这本书中，我们针对妈妈在每一特殊时期的身体特点，介绍了孕期、营养缺乏症和妊娠期综合征妈妈的营养搭配和饮食建议，分别从原料选择、制作方法、营养功效等方面精心编写了近270道配餐菜谱，让妈妈、宝宝在日常的饮食生活中可以轻松得到全面而均衡的营养。

比如患有妊娠高血压的孕妇，要严格控制食盐的摄入量，妊娠糖尿病孕妇要不吃或少吃糖类，以免加重病情等，从实用的角度出发，解决了大多数妈妈不知道一日三餐都应该吃些什么，怎么烹制的难题。

书中的食谱不仅讲究全面而均衡的营养摄取，合理搭配用餐，而且简单易学的烹调技术，给妈妈带来可口美食的同时，也体会到了下厨的乐趣。

并且书中所选的配餐搭配合理，品种丰富，从鸡、鸭、鱼、肉的选择到水果、坚果等的搭配，从烹调方法的变化到配料、调味品的用量，尽量做到让妈妈看得懂，用料的多少做到心中有数。

<<40周饮食方案>>

内容概要

本书按时间顺序给出了准备怀孕的饮食调养、怀孕早期的饮食与配餐、中期的饮食与配餐、后期的饮食与配餐，以指导准备怀孕和孕期的女性最有效地摄取均衡的营养。同时，对怀孕过程中可能出现的一些异常现象也给出了相应的饮食调养指导，让准妈妈们既吃对食物养好胎，又吃好食物育好儿，从而养育出一个健康聪明、活泼可爱的宝宝。

<<40周饮食方案>>

书籍目录

Part 1 同步营养，孕早期饱和详细指导 孕1月（1-4周） 妈妈身体在变化 胎宝宝对妈妈说
营养要点 营养餐桌 孕2月（5-8周） 妈妈身体在变化 胎宝宝对妈妈说 营养要点
营养餐桌 孕3月（9-12周） 妈妈身体在变化 胎宝宝对妈妈说 营养要点 营养餐桌 预
产期计算表 孕期体检时间表Part 2 同步营养，孕中期饮食详细指导 孕1月（13-16周） 妈妈身体
在变化 胎宝宝对妈妈说 母营养要点 国营养餐桌 孕5月（17-20周） 妈妈身体在变化
胎宝宝对妈妈说 营养要点 营养餐桌 孕6月（21-24周） 妈妈身体在变化 胎宝宝
对妈妈说 营养要点 营养餐桌 孕7月（25-28周） 妈妈身体在变化.....Part 3 同步营养，孕
晚期饮食详细指导Part 4 明星食物，为孕妈妈健康加分Part 5 特殊饮食，减轻孕期不良反应Part 6 会吃会
养，产后重塑健康和美丽Part 7 对症食疗，调理孕产期常见疾病附录

<<40周饮食方案>>

章节摘录

Part 1 同步营养，孕早期饱和详细指导 孕早期是指末次月经起至第12周周末，共3个月左右的时间，是胎儿从受精卵经分裂、着床、直至形成人体的重要阶段。

妈妈在此期间经常发生偏食、恶心、呕吐、食欲不振，甚至卧床不起的早孕反应，大多数是从6周开始，12周以后就自然消失。

妈妈怀孕后，每天所吃的食物除了提供自身机体代谢消耗所需的营养外，还要保证胎儿的生长发育，也就是通常说的一个人要吃两个人的饭。

胎宝宝的营养完全由妈妈从食物中获取，因此妈妈营养是否充足，不但影响自身的健康，还直接影响胎宝宝的生长发育。

即使妈妈摄入的营养物质不足，胎宝宝也要吸收妈妈体内的钙、铁、蛋白质等营养物质，使妈妈的营养输出大于摄入，从而发生缺钙、缺铁等营养不良状况。

如果妈妈长期处于营养不良的状态，胎宝宝就无法摄取充足的营养，导致发育迟缓或停止发育，甚至引起流产、早产、死胎或胎儿畸形等，还有部分胎宝宝出生后到儿童阶段出现智力低下现象。

所以，即使营养状况良好的妈妈在孕早期只需要保持孕前的饮食，但也千万不能因此忽视营养的重要性哦。

<<40周饮食方案>>

编辑推荐

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。
感谢您对《40周饮食方案：孕妈妈营养保健菜》创作团队的信任。
凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。
我们的目标 为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<40周饮食方案>>

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>