

<<新手父母孕前饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<新手父母孕前饮食指南>>

13位ISBN编号：9787030125521

10位ISBN编号：7030125525

出版时间：2004-1-1

出版时间：科学出版社

作者：陈巧明,柯俊年

页数：98

字数：70000

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>

<<新手父母孕前饮食指南>>

内容概要

“饮食”是一种文化，也是获得营养最好的方式。

到底是要选择美味的食物，还是要选择营养的食物，经常让很多人困惑。

如果能兼顾那是最好不过的事了！

书中的食谱就是要打破营养的食物=不美味的传统，且透过柯老师的巧手，你一定会发现这些美味的菜肴，制作起来一点也不烦琐，很适合忙碌的上班族，于下班后或周末、假日夫妻俩一起下厨，为生活增添更多情趣，相信在幸福洋溢的家庭里，健康聪明的宝宝很快就会来报到了喔！

<<新手父母孕前饮食指南>>

书籍目录

推荐序作者序Part 1 准备怀孕，赢在起跑线 我想要一个孩子 孕前健康检查是优生计划的第一步 为什么会生出问题宝宝 体重管理，增加受孕机会 药物与营养 最适合怀孕的时机Part 2 调整孕前体质，培养健康受孕环境 减轻压力，促进新陈代谢 香蕉草莓奶昔 猪肝菠菜乌龙面 醋溜鲤鱼片 芝麻糙米奶浆 鸡肉浓汤 栗子蛋糕 烟酒后的饮食 芦笋佐海苔酱 鳗鱼饭 奶焗菜花 鳕鱼佐奶油菠菜 莲藕排骨汤 加强心肺功能 地瓜虾饼 葡萄干火腿炒饭 栗子烧肉 蚵仔豆腐 累积骨质，强化肌肉耐力 奶酪肉卷 味噌土豆烧肉 蛤蜊荞麦汤面 爱尔兰羊肉汤 双色燕麦粥 预防贫血现象，给你好气色 吻仔鱼海菜羹 胡椒牛排 毛豆炒鸡丁 猕猴桃鲜虾色拉 白酒肝酱佐全麦吐司 调整经期，创造优质怀孕 九层塔烩蚵蛋 俄罗斯风味圆白菜卷 酪梨牛奶 参桂杞茶 豌豆烩蟹肉 优质精子，健康满分 甜椒烩海鲜 炸鲜蚝佐塔塔酱 迷迭香烤羊排 草菇炖排骨 南瓜芒果奶酪 Part 3 快乐怀孕，让宝宝更聪明健康 甜蜜孕味的初期(1~3个月) 感觉宝宝心跳的中期(4~6个月) 迎接新生命来临的后期(7~10个月) 玫瑰花茶 姜烧鲑鱼肚肉 梅子腩排 照烧鸡肝串 橘酱芥蓝 苋菜鲜贝 南瓜蒸糕 香菇鸡肉糙米粥

<<新手父母孕前饮食指南>>

媒体关注与评论

书评生一个健康聪明的孩子，是父母共同的心愿。

事实上，精子和卵子的结合，已经决定了遗传的特征及性别。

所以夫妻必须一同将身体调养到最佳状态，才能产生最强壮、最优秀的精子和卵子，再由健康的母体，使胚胎健康生长发育。

所以，计划怀孕不仅让我们的孩子赢在起跑线上，更可以预防家庭悲剧的发生。

<<新手父母孕前饮食指南>>

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>