

<<孕产妇营养>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养>>

13位ISBN编号：9787030255990

10位ISBN编号：7030255992

出版时间：2010-1

出版时间：科学

作者：于康 编

页数：165

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>

## <<孕产妇营养>>

### 前言

这是一套实用而有意思的科普丛书，从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子，当人们已经吃完午饭享受午休时，他们还在门诊为患者排忧解难；当夜幕降临、万家灯火时，他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。

在如此高强度的辛劳之外，他们还致力于推动医学事业的最新进展，发表高深的专业论著……今天，在医学界头角峥嵘的他们，更是凭一颗真诚的心、满腔的热情，以专业的态度和亲和的文字，为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册，在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复，以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生，他们深深地理解患者求医的心情。

《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发，希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识，更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。

古人有言曰：“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”

我们相信，拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年，江泽民总书记莅临北京协和医院，欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想。

这也成为了北京协和医院的院训，协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞，在举国欢腾的日子里，望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后，需要强调的是，我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题，我们也不能拍胸脯说它是最好的，我们只知目前不可能更好了，因为，作者尽力了。

## <<孕产妇营养>>

### 内容概要

本书系统介绍了孕产妇及乳母的营养需要及饮食搭配要点，为孕期和哺乳期的各种营养问题提供了科学而实用的解决方案。

本书内容科学实用，语言通俗易懂，适用人群广泛，尤其适用于孕产妇及其家属阅读参考。

## <<孕产妇营养>>

### 作者简介

于康，北京协和医院临床营养科教授，北京医学会营养学会副主任委员，《中华临床营养杂志》副总编，中华医学会肠外肠内营养学分会委员，中华预防医学会健康风险评估与控制委员会委员，《中华健康管理学杂志》、《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》等杂志编委。  
擅长各类疾病的营

## &lt;&lt;孕产妇营养&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言第1篇 孕前的合理营养 孕前如何调整与储备营养？

女性如何计算理想体重？

女性每日食物知多少？

孕前饮食准备——蔬菜和水果 孕前饮食准备——牛奶 为什么说肥肉和荤油是女性的大敌？

女性每日吃多少盐合适？

如何寻找饮食量与活动量的平衡点？

女性为什么要节制饮酒？

女性为什么要多饮水？

吸烟对女性有何危害？

女性如何享受水果的美味？

保持娇美身材的食物有哪些？

职业女性应避免哪些职业危害？

巧克力对女士有何益处？

冬日里女士如何呵护健康？

新婚女性饮食应注意什么？

对不同职业女性的饮食有何要求？

月经期饮食有何原则？

第2篇 孕妇的合理营养 孕期合理营养的重要意义 孕期营养对胎儿的重要作用 胎儿期营养不良的危害——长大易患“富贵病” 孕妇生理改变的特点 妊娠期需要哪些营养？

孕妇每日膳食中营养素的需要量是多少？

孕期营养有哪些主要原则？

孕妇的膳食安排应掌握“循序渐进”的原则 孕妇吃饭要细嚼慢咽 如何根据季节选择饮食 孕妇如何补充使胎儿益智健脑的食品 孕妇吃得太多有哪些坏处 孕妇素食危害大 孕妇口重危害大 孕妇如何预防食物过敏 新鲜空气和水也是营养物质 孕期科学饮水的要点 孕妇怎样喝茶 孕妇饮食十不宜 妊娠剧吐是怎么回事？

如何防治妊娠剧吐？

妊娠剧吐时如何安排饮食？

如何采用合适的饮食度过早孕？

治疗妊娠呕吐有哪些小验方？

多吃维生素B6能止吐吗？

孕妇好吃酸？

什么是最佳酸味食物？

孕早期补充叶酸有什么重要意义？

哪些食物适合孕妇？

孕期为何也要提倡“粗茶淡饭”？

怀孕的女性为什么要多吃鱼？

孕妇营养为什么要强调“适度”？

孕妇偏食有哪些坏处？

孕期营养过剩有什么危害？

“吃素”的孕妇如何选择饮食？

孕妇贫血会给胎儿带来哪些危害？

孕妇为什么需增加含铁的食物？

铁元素是多多益善吗？

含铁丰富的食物有哪些？

孕妇为什么要补钙？

## &lt;&lt;孕产妇营养&gt;&gt;

- 孕妇如何合理补钙？  
如何科学补充鱼肝油？  
孕妇饮用酸奶有哪些好处？  
孕期如何改善维生素D缺乏？  
孕妇如何选择含维生素丰富的食物？  
烹调时如何最大限度地保存维生素？  
孕妇服用维生素制剂不当有何危害？  
孕期补充微量元素有何作用？  
锌与优生有什么关系？  
铜与优生有什么关系？  
碘与优生有什么关系？  
孕妇饮食与婴儿牙齿有什么关系？  
如何躲避铅害？  
孕妇为何要“提防”土豆？  
蔬菜及水果上的农药和化肥怎么办？  
孕妇可用人参来补养吗？  
孕妇多吃桂圆好吗？  
孕妇为什么要少吃甲鱼和螃蟹？  
“山珍海味”对孕妇有什么风险？  
孕妇为什么要小心杏子及杏仁？  
孕妇为什么不应多食用调味料？  
孕妇为什么不宜服人参蜂王浆？  
孕期如何选择饮料？  
孕妇喝茶行吗？  
患有心脏病的孕妇应注意些什么？  
妊娠合并慢性高血压为什么属于高危妊娠？  
高血压孕妇应注意什么？  
什么是妊娠高血压综合征？  
妊高征饮食有何宜忌？  
孕期如何吃水果及坚果？  
肥胖对妊娠有哪些影响？  
肥胖妇女妊娠后应注意什么？  
什么是最佳分娩食品？  
什么是孕妇“三忌” 怀孕前期（1~3个月）菜谱 怀孕中、后期（4~10个月）菜谱 妊娠与糖尿病有什么关系？  
什么是糖尿病妊娠？  
什么是妊娠糖尿病？  
糖尿病对妊娠有什么不利影响？  
妊娠糖尿病的控制目的和标准是什么？  
妊娠糖尿病的综合治疗有哪些内容？  
妊娠糖尿病和糖尿病妊娠营养治疗的目的是什么？  
妊娠糖尿病的饮食有何要求？  
糖尿病合并妊娠的饮食如何安排？  
妊娠中发生低血糖怎么办？  
妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何应对？  
妊娠糖尿病的营养治疗如何与胰岛素治疗配合？  
妊娠糖尿病合并高血压时应如何安排饮食？

## &lt;&lt;孕产妇营养&gt;&gt;

- 如何设计妊娠糖尿病或者糖尿病妊娠患者的饮食第3篇 产妇篇 产妇有哪些生理变化？  
产妇合理营养有什么重要意义？  
产褥期应遵循哪些饮食原则？  
产褥期适宜进食哪些食物？  
产妇饮食九不宜 产后第一餐应怎样安排？  
产褥期是不是吃得越多越好？  
产后能不能生吃蔬菜和水果？  
产后如何选择水果？  
怎样保护蔬菜中的维生素？  
山楂和桂圆有什么益处？  
传统的产后滋补品有什么营养特点？  
产褥期为何要多吃鲤鱼？  
产妇多吃鸡蛋好吗？  
产褥期吃三七炖鸡有何作用？  
产褥期服用人参好吗？  
产后为何补红糖？  
为什么要注意烹调方法？  
剖宫产后的膳食如何安排？  
产妇精血亏虚宜选用哪些食物？  
产后为什么宜用食疗？  
产后贫血如何食疗？  
如何借助粥和汤促进乳汁分泌？  
产后便秘宜用哪些药膳？  
产妇恶露不净用哪些药膳？  
产后缺乳用哪些药膳？  
服用药膳应注意哪些事项？  
产后如何通过饮食控制体重 产妇健康菜谱知多少？
- 第4篇 乳母篇 乳母有何生理特点？  
营养对乳母有什么重要意义？  
影响泌乳的因素有哪些？  
哺乳对妈妈有何益处？  
哺乳对宝宝有什么好处？  
授乳时遇到困难怎么办？  
乳母合理膳食如何安排？  
乳母的膳食为何应减少盐和酱油？  
汤可以用来代替肉吗？  
乳母为什么要补充维生素C？  
乳母如何防治便秘？  
喂乳的母亲为何不要食用过量味精？  
乳母患过敏性疾病能哺乳吗？  
患心脏病的母亲能哺乳吗？  
营养不良的母亲哺乳怎么办？  
如何了解乳汁是否充足？  
产后乳汁不足如何食疗？  
吃奶的孩子还用喂水吗？  
母乳喂养还要加鱼肝油吗？  
从饮食上如何预防母乳污染？

<<孕产妇营养>>

附录 常见食物营养成分含量表

## &lt;&lt;孕产妇营养&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1篇 孕前的合理营养孕前如何调整与储备营养？

不同身体状况的夫妇必须根据自己的实际情况，有重点地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质。

虽然这些营养物质的摄入要比非怀孕的夫妇多，但并不是没有限量。

因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好自己所需营养的量。

强调营养并不意味着吃得越多越好，一味多食会造成孕妇体重超标，增加行动负担。

胎儿生长过度会使难产的可能性增加，同时也使您的宝宝将来成为胖子的可能性增大。

有些孕妇因饮食失调造成肥胖，产后数年仍不能恢复，从而影响体形。

营养过剩与糖尿病、高血压等的发生都密切相关。

因此，必须科学、合理地安排孕产妇的饮食，使之既能满足孕产妇的需要，又不过量，以保证母婴健康。

女性如何计算理想体重？

每个女性都应在综合考虑饮食习惯、身高、体重、年龄、劳动强度、生活环境等因素的基础上，计算出自己每日所需的总能量，以维持正常活动的需要，使人保持充沛的精力和体力；同时，维护机体免疫力，抵抗外界疾病侵犯。

目前，很多女性，为求“苗条”，盲目减肥。

殊不知，体重过轻对健康同样有害。

盲目节食只能导致营养不良，甚至出现“神经性厌食”。

体重是否合适要以理想体重为标准。

每个人都可依据以下的公式计算并评判自己的体重：标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105在标准体重的10%范围内上下浮动均属于理想状态。

## <<孕产妇营养>>

### 编辑推荐

《孕产妇营养》内容简介：孕妇、产妇和乳母的合理营养是确保母子两代人健康的基础。在此期间营养不合理可导致多种疾病，如妊娠糖尿病、肥胖等。而对孕妇、产妇和乳母的正确、合理的营养干预将直接关系到宝宝的健康发育与成长。

<<孕产妇营养>>

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>