

<<孕产营养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产营养专家方案>>

13位ISBN编号：9787104022060

10位ISBN编号：7104022066

出版时间：2005-9

出版时间：中国戏剧出版社

作者：余旭煌

页数：219

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>

## <<孕产营养专家方案>>

### 内容概要

从准备孕育新生命的这一天开始，身为准妈妈、准父亲的乐趣无穷尽，而担心也无尽头。正如人们所说：孩子是甜蜜的负担。

优生优育是一代代父母们不断追求的目标。

随着社会进步、科技发展、生活水平的提高，人们对宝宝的天然潜力更加关注。

你的关注正是我们专家组的研究方向！

我们竭诚奉献的100分妈妈宝宝图书，正是要协助您孕孕育、抚育超级宝宝，让快乐和幸福留给你和你的家庭。

## <<孕产营养专家方案>>

### 书籍目录

快快乐乐做孕妇肥，天你的土壤：孕前营养调整与储备 为怀孕准备：孕前合理饮食 强壮种子：男性饮食护精子 孕前为未来的宝宝补充叶酸 孕前谨慎补充维生素B6 体弱女性孕前加强营养 素食女性孕前，主意饮食 女性怀孕前饮食有禁忌 小贴士：孕前营养食谱为腹中宝宝祈祷：孕期营养盘点 孕妇各种食物供应量 奏响孕期营养三部曲 孕期体重变化有规律 孕期体重管理的原则 实例：孕妇一日三餐 孕妇因时择食有讲究 职场准妈妈吃得健康 腹中宝宝益智促脑品 孕妇养胎美白水果餐 妊娠贫血，饮食解决 怎么吃：营养又不胖 孕妈妈饮食营养禁忌 都是是食食品惹的祸 专家提醒：饮食陷阱 小贴士：与维生素对话 专家对话：孕妇补充锌、铁、钙 怀孕初期饮食与营养 有效食补在孕早期 妊娠早期合理饮食 孕妇喜酸，莫吃山楂 孕妇忌多食酸味食物 孕妇妊娠呕吐忌禁食 把早孕反应“吃掉” 怀孕初期保健药膳 怀孕初期专家菜单 怀孕中期饮食与营养 怀孕中期的饮食建议 妊娠中期合理饮食 怀孕中期保健药膳 怀孕中期专家菜单 怀孕后期饮食与营养 怀孕晚期的饮食建议 勿乱补，控制体重 妊娠水肿饮食疗法 怀孕后期保健药膳 怀孕后期专家菜单 产后饮食与营养 产后合理饮食结构 必须补充的滋补品 适宜多食用的食品 产妇月子营养菜单 四季月子营养菜单 月子催乳营养食谱 月子里的调养药膳 新手妈妈饮食禁忌

## <<孕产营养专家方案>>

### 媒体关注与评论

妇幼保健课题专家组的专家汇集几十年的经验，结合孕产妇的需求、婴幼儿的特点，精心策划，设计、组织了本套丛书。

丛书风格时尚高雅，设计新颖别致，版式轻松活泼，内容精辟周到，关怀无微不至，必将成为“优生优育的圣经”。

我们深信：读者的需求就是我们的向导，专家的智慧就是读者的选择。

<<孕产营养专家方案>>

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>