

<<优生优育优教读本>>

图书基本信息

书名：<<优生优育优教读本>>

13位ISBN编号：9787117163064

10位ISBN编号：7117163062

出版时间：胡玉璋、郭清 人民卫生出版社 (2012-12出版)

作者：胡玉璋，郭清 编

页数：225

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>

## <<优生优育优教读本>>

### 内容概要

《优生优育优教读本：新婚夫妇、怀孕夫妇、0-3岁婴幼儿抚养人》的出版和在全省各地的普遍应用，将为我省各级“三优”指导中心，提供更系统科学的教学内容、更加规范的服务内容和运作流程，有利于进一步优化队伍知识结构，提高从业人员专业化水平。

这本书，作为一本面向目标人群普及预防人口出生缺陷、科学育儿、人口早期发展等知识的科普读物，对于增强人们优生优育优教的意识和能力，倡导健康文明的生活方式，营造良好的舆论氛围和社会环境，促进经济发展、社会和谐、家庭幸福，都有着积极的社会意义。

<<优生优育优教读本>>

书籍目录

第一章优生的基础 第二章优生的准备 第三章孕期的保健 第四章孕期的注意事项 第五章产后的注意事项 第六章婴幼儿护理及保健 第七章婴幼儿体格发育检测 第八章婴幼儿的早期家庭教育 第九章婴幼儿的智力潜能开发 第十章婴幼儿的非智力因素培养

## 章节摘录

版权页： 孕期总热能需要量增加，包括提供胎儿生长，胎盘、母体组织增长（包括子宫和乳房等），孕妇体重增长（营养状况良好孕妇孕期平均体重增加约12.5kg），蛋白质、脂肪的贮存以及代谢的增加等。

目前我国对非孕轻体力劳动妇女的膳食能量推荐摄入量为每日2100kcal，建议孕妇于妊娠4个月后每日增加能量摄入200kcal。

我国居民主要热能来源是碳水化合物或糖，如米、面等，通常被称为主食。

孕妇每天应需要400～500g主食。

（二）蛋白质 蛋白质是胎二生长发育的基本原料，孕期对蛋白质的需要量增加，以满足母体、胎盘和胎儿生长的需要。

孕期增加的体重中，蛋白质占近1kg，其中一半贮存于胎儿。

孕期蛋白质的贮存量随孕周增长而增加，妊娠第一个月每日贮存0.6g，至妊娠后半期每日贮存6～10g，特别是最后几周，胎儿需要更多蛋白质以满足组织合成和快速生长需要。

蛋白质对脑发育非常重要。

有几种氨基酸对胎儿生长发育有特殊作用，如色氨酸缺乏可引起先天性白内障。

某种氨基酸过多，也可以引起氨基酸失去平衡或产生拮抗作用，对胎儿生长有不利影响。

所以，孕妇饮食要多样化，可互相取长补短。

胎儿期各种器官功能的发育、儿童体格增长等生命活动，都是以体内组织蛋白质的合成与积累为基础的。

蛋白质直接参与体内各种酶的催化作用、激素的生理调节作用、Hb的运载作用以及抗体的免疫作用等，对遗传等生命活动过程也起重要作用。

孕妇是个特殊人群，需要提供更好和更优质的蛋白质。

优质蛋白质主要来源于动物性蛋白及植物蛋白。

孕期应多吃瘦肉、鱼、蛋、牛乳及其乳制品，豆腐、豆浆等豆制品。

一般要动物性蛋白与植物蛋白混合食用，使两者相互补充，能更好地满足孕妇需要。

蛋白质的推荐摄入量：氨基酸是蛋白质的基本结构，提供的氨基酸应全面，一种氨基酸缺乏，会妨碍其他氨基酸的利用以及蛋白质的合成。

2000年中国营养学会提出我国居民膳食蛋白质推荐摄入量，轻体力劳动的妇女为每日65g，孕初期（孕1～3个月）每日增加5g，孕中期（孕4～6个月）每日增加15g，孕晚期（孕7～9个月）每日增加20g。

在我们日常膳食中，除了粮食作物中的蛋白质外，还必须要考虑到应有一定比例动物蛋白和豆类蛋白两者搭配食用，这样可使食物中的氨基酸得到互补，增加蛋白质的利用率。

（三）脂类 脂类包括脂肪和类脂，是人体必需的重要营养素之一，它与蛋白质、碳水化合物是产能的三大营养素，在供给人体能量方面起着重要作用。

脂类供给人体能量是其主要功能之一，人类合理膳食的总能量约有20%～30%是由脂肪供给，其他重要功能包括构成生物膜重要组成成分、供给人体必需脂肪酸、提供脂溶性维生素并促进其消化吸收以及增加食物美味与饱腹感等。

从孕初期起，孕妇某些部位就有脂肪储存。

妊娠过程中平均增重2～4kg的脂肪。

孕后期要供给胎儿的脂肪储备，胎儿储备脂肪为其体重的5%～15%。

因此，孕妇膳食中应有适量脂肪，以保证胎儿不成熟的神经系统完成其成熟过程及脂溶性维生素的吸收。

孕中、后期脂肪供给热能占总膳食供给热能比为20%～25%。

孕期要吃适量的动物、植物性脂肪。

含动物性脂肪较多的食物有各种动物内脏、肉类、蛋黄及动物油，含植物性脂肪较多的有花生油、豆油、菜子油等。

<<优生优育优教读本>>

但是，食入过多的脂肪容易导致肥胖。

<<优生优育优教读本>>

编辑推荐

《优生优育优教读本(新婚夫妇/怀孕夫妇/0-3岁婴幼儿抚养人)》的出版和在全省各地的普遍应用,将为我省各级“三优”指导中心,提供更系统科学的教学内容、更加规范的服务内容和运作流程,有利于进一步优化队伍知识结构,提高从业人员专业化水平。

<<优生优育优教读本>>

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>