第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇膳食指导手册>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇膳食指导手册>>

13位ISBN编号：9787122022783

10位ISBN编号：7122022781

出版时间：2008-6

出版时间：化学工业出版社

作者：赵显峰，荫士安　主编

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

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇膳食指导手册>>

内容概要

孕产妇营养状况的好坏不仅关系着孕产妇的身体健康，还可影响到宝宝的健康发育甚至宝宝成年以后的健康状况。
本书以时间为线索，讲述从孕前准备、孕初斯、孕中期、孕晚斯、分娩前、产褥期至哺乳期的生理变化、营养需要、平衡膳食、合理营养方案以及孕产妇保健知识等内容，为准妈妈和正在哺育宝宝的妇女提供了科学的膳食指导，并对各时期可能现现的一些问题进行解答，帮助孕产妇健康愉快的度过这一特殊时期。
本书适合广大孕产妇阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵显峰，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所妇幼营养室，副研究员。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇膳食指导手册>>

书籍目录

第1章　孕育新生命——孕期的营养保健 1.1　孕前的准备　1.1.1　孕前营养储备的重要性　1.1.2　孕前的营养需求　1.1.3　孕前的膳食计划　1.1.4　孕前的五日食谱举例　1.1.5　孕前的常见问题 1.2　孕早期（孕1～3月）　1.2.1　孕早期营养综述　1.2.1.1 孕早期的营养需求　1.2.1.2　孕早期的膳食计划　1.2.2　孕1月　1.2.2.1　孕妇的生理变化及营养需求　1.2.2.2　合理膳食原则　1.2.2.3　合理膳食方法　1.2.2.4　孕1月五日食谱举例　1.2.2.5 孕妇营养的几个误区　1.2.3　孕2月　1.2.3.1 孕妇的生理变化及营养需求　1.2.3.2　合理膳食原则　1.2.3.3　合理膳食方法　1.2.3.4　孕2月五日食谱举例　1.2.3.5 孕2月常见问题与解决　1.2.4　孕3月　1.2.4.1 孕妇的生理变化及营养需求　1.2.4.2　合理膳食原则　1.2.4.3　合理膳食方法　1.2.4.4　孕3月五日食谱举例　1.2.4.5 妊娠呕吐及先兆流产的饮食预防　1.2.4.6 孕3月常见问题的解答 1.3　孕中期（孕4～7月）　1.3.1　孕中期营养综述　1.3.1.1 孕中期的营养需求　1.3.1.2　孕中期的膳食计划　1.3.2　孕4月　1.3.2.1　孕妇的生理变化及营养需求　1.3.2.2　合理膳食原则　1.3.2.3　合理膳食方法　1.3.2.4　孕4月五日食谱举例　1.3.2.5　孕4月常见问题与解决　……第2章　预产期——孕第10个月第3章　产褥期第4章　哺乳期附录　各类食物互换表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1章　孕育新生命——孕期的营养保健孕期的营养和饮食搭配十分重要，它关系到胎儿的腱康生长发育。
由于孕期的膳食既要保证孕妇自身的健康，更要保证胎儿的正常生长发育，所以必须提供含有丰富‘营养物质的食物，并且在加工烹调中避免过多的营养物质损失，同时还要使食物清爽可口、易于消化吸收且可以刺激食欲。
随着胎儿不断生长，逐渐会挤占孕妇的腹腔容量，压迫消化道，使孕妇的胃肠容积减小，因此在孕中后期还应注意提高饮食中营养物质的含量，减少每次进食量，增加餐次和零食，以保证孕妇和胎儿获得足够的营养。
（1）孕期的营养格外重要怀孕是女性的一个特殊生理过程。
在整个怀孕期间孕妇需要储备大量的营养物质以供给自身和胎儿的需要，同时还要为哺乳储备营养，孕妇对各种营养物质的需要要远远高于一般女性。
胎儿的生长是从一个针尖大小的受精卵开始，经过十月怀胎的孕育，分娩时达到3kg左右，重量和体积均成千上万倍地增长，细胞也不断分裂，逐渐分化成为各具功能的组织、器官、系统的统一体，这一时期也是人一生中生长最快的时期，需要大量营养物质的支持。
同时母亲为了孕育胎儿自身也需要做出相应的调整，例如子宫将由拳头大小增大到包容整个新生儿，为了准备哺乳，乳腺也成倍增长等，这些也都需要良好的饮食营养支持。
（2）孕期饮食管理的重要性由于胎儿的生长和母亲的身体结构的调整均需要大量的营养物质，而这些都要从母亲的膳食中获得，因此孕妇需要从膳食中获得的营养物质较未怀孕前均明显增加，如蛋白质、脂肪、糖、能量和钙、铁、锌等矿物质及各种维生素等。
蛋白质，尤其是来自肉、蛋、奶、豆等食物的优质蛋白是构成胎儿身体的重要物质；一定的脂肪是胎儿大脑发育和构成必要的皮下脂肪所需要的；钙是构成胎儿的骨骼和维持各种生理活动所必需的；铁可以保障母婴远离缺铁性贫血的危害并保障胎儿正常的智力发育；维生素A不仅是胎儿视力形成所需的重要物质，也是胎儿骨骼发育所必需的。
这些对营养物质的需求均要通过孕妇增加膳食的质与量来获得。
但是，与之相矛盾的是怀孕妇女在孕早期由于怀孕妊娠反应不愿进食，在孕晚期又由于胎儿占位压迫胃肠道影响进食。
正是由于孕妇膳食营养需求的增加和食欲以及进食受限之间的矛盾，需要准妈妈和为准妈妈服务的膳食管理人员精心安排、细心调配膳食，保障孕妇和胎儿的健康。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇膳食指导手册>>

编辑推荐

《孕产妇膳食指导手册》孕产妇营养与健康状况直接影响到宝宝出生前甚至出生后的健康状况。
《孕产妇膳食指导手册》以通俗的语言对孕产妇日常膳食进行科学的、全方位的指导。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇膳食指导手册>>

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