

<<新编孕产妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787122071156

10位ISBN编号：7122071154

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业出版社

作者：范红霞 主编

页数：240

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>

## <<新编孕产妇营养食谱>>

### 前言

从怀孕的第一天起，女性就踏上了一段历时10个月的“非常旅行”。

在这段充满着奇妙与幸福、担忧与甜蜜的旅程中，一个显微镜下才可见的受精卵，经过10个月的发育，成长为一个6~8斤的小宝宝；不仅如此，胎宝宝还随身携带了胎盘、羊水，孕妈妈的子宫及乳房也发育增大。

胎宝宝和孕妈妈的这些身体“剧变”都需要强有力的营养支持。

因此，维持孕妈妈良好的营养状态，对孕妈妈本身以及胎儿的正常发育是十分必要的。

怀孕不同时期孕妈妈对各种营养素的需求量分别是多少？

富含各种营养素的食物有哪些？

怎么吃才更容易吸收？

不同孕周的营养需求分别有什么特点？

怀孕不同孕周的常用营养食谱有哪些？

有什么饮食宜忌吗？

哺乳妈妈吃什么怎么吃才能有丰富的奶水？

孕期和产后的常见小毛病怎么用饮食来调理？

笔者总结了10余年的妇产科临床经验，对孕妈妈的上述困惑进行了全面、生动的解答。

本书第一版自2007年6月上市以来，已经印刷3次，受到广大读者的好评。

第二版修订时，我们采纳了读者的反馈意见，在孕产妇营养素需求量方面，根据2007版《中国居民膳食指南》的推荐量进行了调整；在孕产妇推荐食谱的设计方面，不仅考虑了不同孕周妈妈宝宝身体发育的需要，还特别强调色、香、味俱全，在保证充足而均衡营养的同时，给孕妈妈提供完美的“味觉旅行”。

相信本书专业而贴心的营养建议会给孕妈妈的“非常旅行”最贴心的照顾！

## <<新编孕产妇营养食谱>>

### 内容概要

孕产妇营养素吃多少？

——怀孕和产后各时期对营养素的生理需要量、常用营养素补充食谱举例。

孕产妇吃什么？

怎么吃——怀孕和产后各时期的营养需求、饮食宜忌和常用营养食谱。

孕产妇常见病，饮食疗——妊娠呕吐、水肿、腹泻、便秘，产后缺乳、乳汁不畅、多汗、失眠、厌食等16种孕产妇常见疾病的食疗方；以及安胎，产后减肥、养颜食谱举例。

## &lt;&lt;新编孕产妇营养食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕产妇所需的各种营养素 第一节 孕产妇营养需求概述 一、妊娠期营养方面的改变  
二、妊娠期的营养需要 三、妊娠期的膳食特点 四、哺乳期的生理变化 五、乳母的营养需要 第二节 蛋白质 一、蛋白质的需要量 二、食物蛋白质 第三节 脂肪 一、脂肪的供给量 二、食物中脂肪的来源 第四节 碳水化合物 碳水化合物的来源 第五节 钙 一、钙的生理需要量 二、牛奶是人体最好的钙源 三、补钙食物 四、孕前补钙食谱 五、孕期补钙食谱 六、产后补钙食谱 第六节 锌 一、锌的生理需要量 二、富锌食物 三、补锌的常见食品 四、补锌食谱 第七节 铁 一、铁的生理需要量 二、孕期补铁食谱 三、产后补铁食谱 第八节 碘 一、碘的生理需要量 二、富碘食物 三、孕期缺碘的危害 四、孕期补碘食谱 第九节 锰 一、锰的生理需要量 二、孕期补锰食谱 三、产后补锰食谱 第十节 铜 一、铜的生理需要量 二、孕期补铜食谱 三、产后补铜食谱 第十一节 硒 一、硒的生理需要量 二、孕期补硒食谱 三、产后补硒食谱 第十二节 硅 一、硅的生理需要量 二、孕期补硅食谱 三、产后补硅食谱 第十三节 钴 一、钴的生理需要量 二、孕期补钴食谱 三、产后补钴食谱 .....第二章 不同孕周营养食谱 第三章 孕产妇常用食疗食谱 附表1 常量和微量元素的推荐摄入量 (RNIs) 或适宜摄入量 (ALs) 附表2 脂溶性和水溶性维生素的推荐摄入量 (RNIs) 或适宜摄入量 (ALs)

章节摘录

插图：第七节 铁一、铁的生理需要量孕期的铁需要量会增加许多。

除了满足孕妇自身的消耗外，还需储备相当数量的铁，以补偿分娩时由于失血造成的铁损失。

未孕的健康妇女体内的总铁量约为2.3克，其中仅0.3克为储存铁，而整个妊娠期总的铁需要量大约为1克，远远超过普通女性的储存铁量。

因此，孕妇铁需要量从孕期开始的0.8毫克至妊娠最后6周可高达10毫克。

通常情况下，妊娠4~6个月平均每日的铁需要量为4毫克，7~9月平均每日7毫克。

孕妇铁缺乏的原因 供给胎儿大量的铁：母体血浆是胎儿铁代谢所需铁的唯一来源。

随着胎儿在子宫内的不断生长，其需铁量也不断增加，至妊娠后期3个月达到最高峰，每日从母体获得铁量可高达4毫克，以供合成血红蛋白及体内储备。

铁摄入不足：妊娠早期由于呕吐、食欲不振、膳食含铁量不足等因素可使铁摄入减少。

铁吸收利用受限：由于孕期雌激素和孕酮含量逐渐增加，可导致胃肠功能紊乱，使铁吸收利用受限。

此外，食物的种类和性质也影响铁的吸收和利用。

一般来讲，植物性食品中所含的铁吸收率较低，如大米仅为1%，菠菜、大豆为7%，玉米、黑豆为3%

动物性食品的铁吸收率较高，如鱼类为11%，各种动物血为12%，动物肌肉、肝脏为22%。

蛋类仅为3%。

## <<新编孕产妇营养食谱>>

### 编辑推荐

《新编孕产妇营养食谱(第2版)》根据《中国居民膳食指南》(2007版)修订增强和改善产妇的体质,精心调养孕妇产期营养,新鲜、美味、营养、科学。

妈妈们,请多关心自己一些《新编孕产妇营养食谱(第2版)》内容导读:怀孕不同时期孕妈妈对各种营养素的需求量分别是多少?富含各种营养素的食物有哪些?怎么吃才更容易吸收?不同孕周的营养需求分别有什么特点?怀孕不同孕周的常用营养食谱有哪些?有什么饮食宜忌吗?哺乳妈妈吃什么、怎么吃才能有丰富的奶水?孕期和产后的常见小毛病怎么用饮食来调理?

<<新编孕产妇营养食谱>>

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>