

## <<让孕妇健康的吃法>>

### 图书基本信息

书名：<<让孕妇健康的吃法>>

13位ISBN编号：9787122071200

10位ISBN编号：7122071200

出版时间：2010-2

出版单位：化学工业

作者：周婷//吴玉梅

页数：218

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>

## <<让孕妇健康的吃法>>

### 前言

从受精卵在子宫里着床的瞬间开始，孕妇就开始了与胎儿的共同生活。

胎儿的成长速度是非常惊人的，几乎是出生后的几十倍或几百倍。

而支持胎儿健康成长的强有力的“后盾”是孕妇所给予的氧气和营养，其中，营养处于重要的位置。营养对孕妇与胎儿的重要性不言而喻，但不同的人获取的途径却不一样，有的人大肆食用保健品，有的人对热量斤斤计较，其实，这些都是错误的做法，最好的营养素其实不在大鱼大肉或保健品中。

而在我们身边！

只要孕妇掌握健康的吃法，就能够从中获取母体以及胎儿所需要的营养，并在孕期始终保持充沛的精力和体能，对分娩以及出生后宝宝的健康也可以起到促进的作用。

当然，要科学合理安排孕期营养饮食并非一件易事，孕期饮食的要求应当与孕妇及胎儿在孕期的生理特点相适应，并通过调整饮食来满足身体变化以及胎儿对营养的需求，否则再好的营养也无法被孕妇充分吸收、利用。

为了满足女性对孕期饮食的需求，本书除介绍孕期饮食的基本知识外，还以怀孕时间为主线详细介绍孕妇的饮食要点，包括胎儿发育与母体变化、营养需求与饮食特点、营养食谱制作，并列出了孕期最常见的健康隐患、相关饮食原则以及食疗方。

这些知识通常很容易被人忽视，但一经本书道出，会令人茅塞顿开。

相信阅读本书后，读者将更加了解饮食对十月怀胎的重要性，不再感到茫然、无从下手，还能遵循合理的饮食原则，为顺利度过孕期铺垫道路，享受怀孕的乐趣！

## <<让孕妇健康的吃法>>

### 内容概要

孕期饮食不仅关系到孕妇自身的健康，还直接影响到胎儿的生长与发育。本书除了介绍孕期饮食的基本知识外，还根据孕期不同阶段的生理特点，提供了孕期40周的营养食谱；同时针对孕期最常见的健康隐患，介绍了可供选择的食疗方。本书内容科学实用，文字通俗易懂，非常适合孕妇及其家属阅读参考。

## <<让孕妇健康的吃法>>

### 书籍目录

上篇 孕期营养食谱 第1章 孕期营养：一人吃两人补 第2章 孕期饮食宜忌 第3章 0~4周的营养食谱 第4章 5~8周的营养食谱 第5章 9~12周的营养食谱 第6章 13~16周的营养食谱 第7章 17~20周的营养食谱 第8章 21~24周的营养食谱 第9章 25~28周的营养食谱 第10章 29~32周的营养食谱 第11章 33~36周的营养食谱 第12章 37~40周的营养食谱 下篇 孕期保健食谱 第13章 先兆流产，习惯性流产保胎食谱 第14章 胎动不安的保胎食谱 第15章 孕期呕吐食疗方 第16章 孕期水肿食疗方 第17章 孕期便秘食疗方 第18章 孕期排尿困难食疗方 第19章 孕期烧心食疗方 第20章 孕期抽筋食疗方 第21章 孕期下肢静脉曲张的食疗方 第22章 孕期腹痛食疗方 第23章 妊娠高血压综合征食疗方 第24章 妊娠贫血食疗方 第25章 妊娠糖尿病食疗方

## &lt;&lt;让孕妇健康的吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

补充维生素的主要途径是日常膳食，例如，谷类以及豆类食物可提供B族维生素，蔬菜、水果富含各种维生素和胡萝卜素，鱼、虾、肉、蛋类能够提供维生素A和B族维生素，植物油还能提供维生素E。因此，孕妇平时要注意合理饮食，不要挑食、偏食，只要能够坚持均衡膳食的原则，并注重食物品种的多样化，就能预防维生素缺乏，无须额外服用各种维生素补充剂和保健品。

不过，也有部分孕妇早孕反应严重，呕吐频繁，难以保证正常饮食，这时可以在医生的指导下服用多种维生素复合制剂，特别是孕期专用的维生素制剂，以保证维生素的供给。

(1) 维生素A：眼的“保护神” 维生素A素有眼的“守护神”之称，对孕妇的视力健康和胎儿的视力发育有重要的作用；而且维生素A能够增强孕妇的机体抗病能力，有益于牙齿和皮肤黏膜的健康，也能促进孕妇分娩后乳汁分泌。

在怀孕期间，孕妇对维生素A的需要量要比怀孕前增加20%~60%。

如果维生素A摄入不足，眼结膜和角膜就容易发生病变，轻者眼干、畏光、夜盲，重者角膜浑浊、溃疡形成，最后穿孔而失明，因此孕妇应当引起足够的重视，日常膳食中要注意保证维生素A的摄取。

富含维生素A的食物有动物肝脏，如猪肝、羊肝、鸡肝等。

除此以外，蛋黄和牛奶中也含有维生素A。

另外，深绿色蔬菜中含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素在体内可转化为维生素A，所以孕妇可适当食用富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、韭菜、香菜、菠菜、油菜、茴香、柑橘、杏、芒果等。

如果经过食物补充还不能改善维生素A缺乏的情况，孕妇就应在医生的指导下服用一些维生素A制剂，如鱼肝油丸等，但一定要注意不能过量，以防引起胎儿畸形，特别是怀孕头3个月，胎儿致畸的风险很大，这段时间更应该少吃猪肝等富含维生素A的食物，以减少胎儿发生先天缺陷的危险性。

(2) 维生素C：人体免疫“专家” 维生素C有人体免疫“专家”之称，它可以促进骨胶原的形成，增加毛细血管的韧性，防止出血，促进伤口愈合，并可帮助人体对铁质的吸收，预防贫血；它对牙齿和骨骼的生长也能起到促进作用；它还可以参与机体的新陈代谢，保护酶系统，提高机体免疫力。

## <<让孕妇健康的吃法>>

### 编辑推荐

《让孕妇健康的吃法》：根据孕期不同阶段的生理特点，介绍了孕期饮食基本知识及宜忌，并精心为准妈妈设计了孕40周的营养食谱；针对孕期常见的健康隐患，提供了最为实用的食疗方。

孕期营养食谱美味汤汁，清爽素菜，美味荤菜，营养粥品，美味主食。

孕期常见健康隐患食疗方先兆流产，习惯性流产，胎动不安。

呕吐，烧心，水肿，便秘，排尿困难，抽筋，下肢静脉，曲张，腹痛。

妊娠高血压综合征，妊娠贫血，妊娠糖尿病。

<<让孕妇健康的吃法>>

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>