

<<怀孕了吃什么宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了吃什么宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787122159045

10位ISBN编号：7122159043

出版时间：2013-2

出版时间：李宁、马良坤 化学工业出版社 (2013-02出版)

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>

## <<怀孕了吃什么宜忌速查>>

### 前言

孕育生命是一个神奇美妙的过程孕期饮食是一件享受美食的差事准备怀孕了，孕前3个月，夫妻一定要做好营养计划。

准妈妈、准爸爸如何排除体内毒素？

夫妻二人要远离哪些食物？

要亲近哪些食物？

准妈妈要补充什么让身体更健康？

准爸爸为什么要补锌？

不同体质如何进行饮食调理？

怀孕开始了，肚子里住进了小生命，要特别关心整个孕期的饮食。

孕期的每个月都有何饮食宜忌？

孕妈妈如何补充叶酸？

补充哪些营养素，可以让胎宝宝更聪明？

吃什么可以缓解孕吐？

孕期吃哪些鱼可以补充DHA？

快要分娩了吃哪些食物好？

要避免吃哪些食物？

感冒了，不能吃药，如何进行饮食调理？

体重偏胖，吃什么可以预防妊娠糖尿病？

别着急，翻开此书，我们会为您逐一解答，并告诉孕妈妈每个月重点吃什么、有何宜忌，让孕妈妈吃到点子上，孕育最棒的宝宝。

全书包括孕前和孕期的全程饮食指导，我们的目的就是让孕妈妈吃好喝好，饮食无忧。

另外，本书还精心开辟专题，每月都有“动手做一做”的小栏目，如亲手制作鲜豆浆、做件简单的宝宝装等，给孕妈妈带来生活乐趣、好心情，这也是最贴心最实际的胎教方式。

我们为怀孕中的您每一天的饮食提供实用可靠的支持，孕育一个健康聪明的宝宝就是这样简单！

## <<怀孕了吃什么宜忌速查>>

### 内容概要

《怀孕了吃什么宜忌速查》包括孕前和孕期的全程饮食指导，目的是让孕妈妈吃好喝好，饮食无忧。详细告诉孕妈妈每个月重点吃什么、怎么吃、有何宜忌，让孕妈妈吃到点子上，孕育最棒的宝宝。另外，《怀孕了吃什么宜忌速查》还精心开辟专题，每月都有“动手做一做”的小栏目，给孕妈妈带来生活乐趣、好心情，这也是最贴心、最实际的胎教方式。

## <<怀孕了吃什么宜忌速查>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养专家，全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学老师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

## &lt;&lt;怀孕了吃什么宜忌速查&gt;&gt;

## 书籍目录

胎儿各器官生长发育关键期的营养需求 孕期饮食细节宜忌速查 备孕期（女性）备孕期（男性）孕早期（孕1月~孕3月）孕中期（孕4月~孕7月）孕晚期（孕8月~孕10月）Part1孕前3个月饮食营养备战策略 备孕夫妻需要做好身体准备 孕前饮食习惯宜忌指导 孕前饮食全程指导 备孕妈妈需要准备的营养素 准爸爸同样需要做营养准备 孕前宜吃与忌吃的食物 孕前一日食谱推荐 孕前营养美味菜 百合炒芦笋 轻体排毒 爆炒腰花补肾益气 香菇鸡汤增强免疫力 番茄草菇西蓝花补充叶酸 不同体质者孕前饮食宜忌速查 Part2怀孕10月饮食营养同步方案 孕1月（1~4周）预防神经管畸形 孕妈妈和胎宝宝的变化 小天使降临了 孕妈妈要知道的怀孕信号 饮食宜忌全指导 补充叶酸 能量与孕前维持平衡 吃容易消化的食物 没有食欲也要吃 多吃鱼好处多 不宜吸烟、饮酒 不要贪食冷饮 拒绝咖啡因 远离刺激性食物 关键营养素 蛋白质 锌 铁 碳水化合物 叶酸 孕1月宜吃食物与忌吃食物 孕1月营养美味菜 韭菜炒绿豆芽开胃 苦瓜炒蛋增进食欲，缓解孕吐 豆芽平菇汤补充蛋白质 猪肚大米粥补气补血 孕1月一日食谱推荐 动手做一做：先“生”一瓶绿豆芽 孕2月（5~8周）提高免疫力、缓解妊娠呕吐 孕妈妈和胎宝宝的变化 胎宝宝着床啦 孕妈妈出现早孕反应 饮食宜忌全指导 饮食均衡 少食多餐 选择可减轻早孕反应的食物 宜吃玉米 宜多补充磷脂 常备健康小零食 不宜多吃酸 远离易致流产的食物 远离咖啡因 不宜吃油条 不宜饮用汽水 关键营养素 蛋白质 锌 叶酸 维生素E 碘 水 孕2月宜吃食物与忌吃食物 孕2月营养美味菜 大白菜炒鸡蛋润肠道、益脾胃 银鱼煎蛋促进胎宝宝的大脑发育 香椿拌豆腐补脾益胃、清热解毒 带鱼扒白菜补虚损，益胃气 孕2月一日食谱推荐 动手做一做：自制一杯鲜豆浆 ..... Part3孕期必需的营养素 Part4孕妈妈饮食宜忌速查 Part5孕妈妈应对常见不适饮食宜忌

## <<怀孕了吃什么宜忌速查>>

### 章节摘录

版权页：插图：怀孕后，孕妈妈胃肠、胆囊等消化器官所有肌肉的蠕动减慢，消化腺的分泌也有所改变，导致消化功能减退。

此时吃东西一定要注意细嚼慢咽，使唾液与食物充分混合，同时也有效地刺激消化器官，促使其进一步活跃，吸收更多的营养元素。

另外，细嚼时分泌的唾液对牙齿表面的冲洗，能减少龋齿的发生。

多吃含膳食纤维的食物 膳食纤维可以软化大便，促进肠蠕动，还可以辅助降低血糖、血压。

孕期增加膳食纤维的摄取其实很容易做到，多吃粗粮、水果及新鲜蔬菜即可。

这类食物包括：黄豆、红小豆、绿豆、芹菜、竹笋、桃子、香蕉、苹果、燕麦、玉米、糙米等。

但注意，应逐渐增添膳食纤维摄取量，以免引起过度排气。

多吃些坚果类食物 坚果类食物主要有核桃、杏仁、榛子、葵花子、南瓜子、花生。

这些食物中含有大脑发育必需的脂肪酸以及增强记忆力、提高智力水平的磷脂和胆固醇，对胎宝宝的大脑发育是非常有利的。

## <<怀孕了吃什么宜忌速查>>

### 编辑推荐

《怀孕了吃什么宜忌速查》中孕期的每个月都有何饮食宜忌？

孕妈妈如何补充叶酸？

补充哪些营养素，可以让胎宝宝更聪明？

吃什么可以缓解孕吐？

孕期吃哪些鱼可以补充DHA？

快要分娩了吃哪些食物好？

要避免吃哪些食物？

《怀孕了吃什么宜忌速查》会为您逐一解答。

<<怀孕了吃什么宜忌速查>>

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>