# <<生活智慧掌中宝30>>

#### 图书基本信息

书名: <<生活智慧掌中宝30>>

13位ISBN编号: 9787204106165

10位ISBN编号: 7204106164

出版时间:1970-1

出版时间:内蒙古人民出版社

作者:生活智慧编委会

页数:95

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

# <<生活智慧掌中宝30>>

### 内容概要

活用汤粥养生智慧 粥品为你补养身体 营养大师亲授煲煮汤粥小窍门

61道美味汤品助你健康度四季

61款营养

# <<生活智慧掌中宝30>>

### 书籍目录

第一章 " 膜 " 法时代来临啦第二章 5元勇做小 " 膜 " 女第三章 特殊肤况莫担心 , " 膜 " 法助你一臂之力第四章 美眉们最爱的面膜大集萃

### <<生活智慧掌中宝30>>

#### 章节摘录

插图:每一对夫妻都希望生一个健康活泼、聪明伶俐的孩子,因此如何保障孩子发育健全、智力聪颖已逐渐成为每个家庭最为关心的问题之一。

越来越多的人们开始关注孕妈妈的孕期营养,甚至把这种优生意识提前到了孕育宝宝的准备阶段。 但是很多年轻的夫妻并没有掌握科学的孕期营养知识。

有人认为,孕妈妈吃得越多越好、越精越好,甚至有的孕妈妈通过吃各种补品和药物来加强自身的营 养。

还有人给孕妈妈指定特殊的忌食菜谱,比如,孕妈妈不能吃牛肉,不能吃瓜果。

然而这种不科学的做法,必将造成孕妈妈营养不全面、不均衡,影响胎儿的健康发育。

因此,女性怀孕前夫妻双方即应注意饮食中各种营养元素的均衡摄取,做到既充足全面,又能强健自己的身体、提高精子和卵子质量,让孕育的宝宝在健康方面赢在起跑线上。

女性怀孕后,胎儿在子宫内的生长发育需要充足的能量和全面的营养元素,这些能量和营养元素均来 源于母体。

怀孕期间,孕妈妈如果营养摄取不当,不仅会影响到自身的健康,还会影响到胎儿正常的生长发育,甚至可能导致其不同程度的组织器官畸形;摄入营养不足,就有可能抑制胎儿正常的生长发育,引起胎儿发育迟缓,导致新生儿体重过轻。

# <<生活智慧掌中宝30>>

### 编辑推荐

《生活智慧掌中宝17:孕产期必知的饮食细节300例》是由内蒙古人民出版社出版的。

# <<生活智慧掌中宝30>>

### 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