

<<怀孕了吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787229019709

10位ISBN编号：7229019702

出版时间：2011-1

出版时间：李宁 重庆出版集团，重庆出版社 (2011-01出版)

作者：李宁 编

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>

## <<怀孕了吃什么怎么吃>>

### 内容概要

《怀孕了吃什么怎么吃》内容丰富，结构清晰，方便检索，帮助孕妈妈在孕期合理补充营养及产后身体恢复。

同时，《怀孕了吃什么怎么吃》印制精美，色彩适合孕期女性及儿童特点，搭配大量精美插图，更方便直观地为各位准妈妈、妈妈们服务。

《怀孕了吃什么怎么吃》孕产期对营养素的特殊需求，以及胎儿发育不同阶段的特殊需求，详细讲解十月怀胎怎么补，还从孕期不适的饮食调理讲到产后营养补充，帮助孕妇获得充足的营养，并为宝宝的健康发育提供保障。

《怀孕了吃什么怎么吃》内容丰富，结构清晰，方便检索，帮助孕妈妈在孕期合理补充营养及产后身体恢复。

## <<怀孕了吃什么怎么吃>>

### 作者简介

李宁，北大分校食品及营养学学士、协和医科大学硕士、北京协和医院营养师。

从事临床营养工作20多年。

主要从事患者的营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养领域的科研以及大众营养宣教工作。

参与《现代临床营养学》、《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写工作；在国内核心期刊上发表过多篇专业文章；出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等科普著作；多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普短文数十篇。

## &lt;&lt;怀孕了吃什么怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

1 孕前饮食决定健康妊娠孕前女性的营养与保健孕前饮食何时开始什么是良好的孕前饮食孕前饮食原则补充叶酸, 越早越好孕前避免食物污染受孕的最佳年龄和季节怀孕的征兆孕前准妈妈须知准爸爸的营养准备准妈妈应忌哪些饮食戒掉坏习惯——健康受孕第一步2 十月怀胎怎么补 营养同步要讲究孕早期(1~3个月)营养需求及保健孕早期母体变化及胎儿发育确认怀孕后如何跟进营养吃得多不如吃得好优质蛋白适当补摄入“完整食品”, 确保无机盐和维生素准妈妈吃什/么来调胃孕早期要保持水电解质平衡小心妊娠反应造成营养不良认清六种“流产”食物孕早期保胎须知怎样定期进行产前检查准妈妈服药注意事项孕中期(4~7个月)营养需求及保健孕中期母体变化及胎儿发育妊娠13~28周, 补充营养的最佳时期适量进食才健康脂肪摄入不可少六大基础营养素, 为宝宝健康护航孕中期主打营养素: 碘、锌、钙、维生素D助宝宝聪明的营养素七种蔬菜对症吃孕中期保胎须知孕中期乳房护理准妈妈是否需要做“母血筛查产前筛查的方法和影响因素孕晚期(8~10个月)营养需求及保健孕晚期母体变化及胎儿发育妊娠29~40周, 孕晚期的营养保证胎儿不过大, 能量供给要适当孕晚期推荐饮食: 体积小、营养高防产时出血, 补锌有道减少盐分摄取很必要产前检查为何要测量骨盆孕晚期可能出现的异常情况早期破水及预防临产前的饮食原则巧克力助产本领高传统中医安胎有术根据怀孕月份调养中医安胎·顺应四季饮食孕妈妈的18种能量补给单孕早期营养食谱凉拌菠菜姜汁豇豆/拌蜇皮北京泡菜/银耳拌山楂青椒里脊片酱炒白菜回锅肉/葱白木耳蒜泥白肉/海带黄豆炖排骨萝卜干炒腊肉/菜花炒牛肉甜椒牛肉丝/芹菜炒羊肉韭黄鸡丝/鸡脯扒小白菜糖醋黄鱼清蒸鱼/红烧黄鱼鲑鱼烧茄子/鱿鱼炒茼蒿茭白炒蚕豆/醋熘圆白菜鱼香豆腐干/酱爆黄瓜丁双色菜花/什锦拉皮洋葱丝瓜/清炒胡萝卜香干芹菜/炆土豆丝蜜烧红薯/奶油玉米笋蔬菜玉米饼/紫菜蛋卷牛奶馒头/莲子红薯粥猪肉芹菜水饺/荞麦面条香菇肉丸汤/白菜排骨汤一孕中期营养食谱火腿沙拉糖醋莴笋肋\银耳三色蜇丝/黄瓜拌粉皮海米海带丝/肉炒三丝鱼香排骨/猪蹄香菇炖豆腐芹菜肚丝/胡萝卜炖牛腩番茄烧牛肉/栗子煲鸡翅干煎带鱼清炖鲫鱼/砂仁蒸鲫鱼红烧鲤鱼/黑木耳清蒸鲳鱼海米炆芹菜韭菜炒虾仁/虾皮烧冬瓜蒜蓉油麦菜/菠菜面筋肉片烧豆腐丸子/黑木耳炒圆白菜蜜汁豆干/酱爆茭白腐乳炒空心菜/珊瑚白菜红枣糕/豌豆包鸡丝馄饨/四喜蒸饺鸡汤面/葱油虾仁面乌鸡糯米葱白粥/胡萝卜粥橘子汁/小白菜丸子汤当归生姜羊肉汤/鲫鱼丝瓜汤孕晚期营养食谱凉拌芹菜叶凉拌茄条/凉拌素什锦芹菜炒肉丝/肉炒百合椒盐排骨/炆腰片柏子仁煮猪心/清炒蹄筋小炒牛肉/清炖牛肉海带炖鸡豌豆鸡丝/枸杞松子爆鸡丁口蘑鸡片/黄豆焖鸡翅山药瘦肉乳鸽煲抓炒鱼片/虾米海带丝虾仁炒萝卜条/盐水大虾海米炖冻豆腐/鱼香茄子红烧豆腐/鲜蘑烩豆腐白菜烩蘑菇/炒白菜蒜薹炒冬瓜/萝卜丝炒粉条什锦五香黄豆/椒盐花卷虾仁蒸饺/荠菜馄饨栗子糕/醪糟汤圆红烧牛肉饭/培根黑木耳蛋炒饭小米麦粥/木耳粥黑米粥3 出现孕期不适 饮食调理有高招妊娠呕吐妊娠呕吐是病吗妊娠呕吐对准妈妈的影响.....4 产后营养好 妈妈宝宝都健康

## <<怀孕了吃什么怎么吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：蛋白质对准爸爸来说，蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌功能以及提高精子的数量和质量，但不能超量摄入。

蛋白质物质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，并造成酸性体质，对受孕十分不利。

脂肪对准爸爸来说，性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。

肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，有益男性生殖健康。

## <<怀孕了吃什么怎么吃>>

### 编辑推荐

《怀孕了吃什么怎么吃》：会吃的妈妈生聪明的宝宝孕前饮食调养——宝宝健康基因的基础提前进行饮食调养意义重大：准妈妈能在妊娠前就获得必要的营养保护、准爸爸储备的“种子”会更加健康，这都将奠定未来宝宝的优秀基因。

孕期营养供给——十月怀胎调养有方孕早期、中期、晚期，三个阶段怎样科学饮食，如何健康保养，准妈妈是否心中有数呢？

聪明的妈妈想要孕育最棒的宝宝，先要学会呵护自己。

饮食缓解孕期不适——妈妈舒适，宝宝安康怀孕是幸福的，也是辛苦的：孕吐、便秘、水肿、贫血等各种孕期不适症状，让准妈妈不堪其扰。

不要着急，专家用通俗的讲解，帮助您正确认识这些“麻烦”，还有精心挑选的食谱，让您在享受美味的过程中，达到身心的舒适。

产后膳食调养——不可忽视的哺乳期和恢复期准妈妈的角色升级了，乳汁的保证和身体的调养，是产后最重要的功课，尤其是根据不同体质设计的调养方案及产后常见不适症状的食疗方案，都是专家为新手妈妈精心准备的，记得要提前预习，不能临时抱佛脚。

<<怀孕了吃什么怎么吃>>

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>