第一图书网, tushu007.com

<<定本孕产育营养饮食百科>>

图书基本信息

书名：<<定本孕产育营养饮食百科>>

13位ISBN编号：9787501973507

10位ISBN编号：7501973504

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：255

字数：250000

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

内容概要

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。

多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。

丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。

并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，从而顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。

当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，中华医学会北京分会临床营养专业委员。

书籍目录

Part 1 孕妈咪十月怀胎同步营养饮食方案　孕前3个月——做好孕育新生命的准备　营养课堂　适合孕前吃的食物　戒除不良饮食习惯　推荐营养食谱　孕1月——新生命的种子开始发芽了　孕期不适应对有方——腹痛、腹胀　值得关注——谨防宫外孕　推荐营养食谱　孕2月——不安与喜悦交织的幸福时光　孕期不适应对有方——孕早期疲惫　值得关注——痔疮　推荐营养食谱　孕3月——“害喜”来了，躲也躲不掉　孕期不适应对有方——孕吐　值得关注——谨防妊娠糖尿病　推荐营养食谱　孕4月——终于度过了第一道难关　孕期不适应对有方——口腔不适　值得关注——孕期用药　推荐营养食谱　孕5月——腹中宝贝初长成　孕期不适应对有方——妊娠性瘙痒　值得关注——注意羊水异常　推荐营养食谱　孕6月——“小麻烦”偶尔来袭　孕期不适应对有方——便秘　值得关注——静脉曲张不用十白　推荐营养食谱　孕7月——幸福地感受胎动　孕期不适应对有方——小腿抽筋　值得关注——不要认为胎宝宝越大越健康　推荐营养食谱　孕8月——依然要谨慎对待的时期　孕期不适应对有方——妊娠高血压综合征　值得关注——遏上“臀位宝宝”怎么办　推荐营养食谱　孕9月——再坚持一下，胜利即将到来　孕期不适应对有方——水肿　值得关注——预防羊水栓塞　推荐营养食谱　孕10月——“宫”中生活马上就要结束了　孕期不适应对有方——尿频　值得关注——做好应对急产的准备工作　推荐营养食谱Part 2 新妈咪产后饮食全面解析　产后1个月——月子里的滋补饮食方案.　月子食补分阶段进行　营养之外注重调养　常见滋补食物　适合产后吃的蔬菜和海产品　产后中医调养　推荐营养食谱　产后2个月——将哺乳进行到底的饮食方案　有利于产妈咪增乳的营养素　喝汤下奶要讲究　哺乳同时又可保持身材的饮食策略　素食妈妈如何催奶　推荐营养食谱　……Part 3 0-3岁婴幼儿同步营养饮食方案Part 4 妈咪、宝贝都要补的关键营养素Part 5 妈咪、宝贝都要吃的高营养食物Part 6 孕产妈咪营养饮食的焦点主题Part 7 宝贝营养饮食的焦点主题

章节摘录

插图：虽然胎宝宝没有牙齿，但在母体中只有三个月的胎宝宝，其颌牙已开始钙化，到出生前，20个颌牙都已基本形成，只是到出生六个月时，颌牙才逐个从齿槽里萌出，此时的恒牙也早在胎宝宝四个月时就已产生，胎宝宝离开母体时，第一对恒牙已经钙化，因此，若要想宝宝牙齿坚实，妈妈必须在孕期就应注意加强营养供应。
增强牙齿与骨骼健康的关键物质人体中所含的钙质，有99%是存在于骨骼和牙齿中，其余的则分散于组织和血液中。
钙除了可制造骨骼和牙齿之外，尚有其他功能。
譬如，出血时有凝固血液的作用，并能调节神经的活动及帮助心脏活动。
由于在怀孕期间，除了维持母体的健康之外，还得促成胎宝宝骨骼和牙齿的形成。
孕妈咪的体内如果缺乏钙质，就无法充分补给胎宝宝所需的营养，胎宝宝就会发育不良。
一旦胎宝宝养分不足时，就会从母体摄取营养，孕妈咪的牙齿就会逐渐变坏、变黄。
钙质不足会使新生宝宝的牙齿形成不良，甚而引起种种牙病。
母体缺乏钙质，细胞的抵抗力会转弱，不但会使心脏的功能减退，而且生产时还可能会大量出血。
孕期补充钙、磷的意义孕期饮食营养对于胎宝宝的生长发育和牙颌系统发育非常重要，因为婴幼儿牙齿发育的好坏，主要取决子胎宝宝在母腹中和出生后第一年的营养。
一般来说，孕妈咪每天需要钙1500毫克。
在日常饮食中可多摄入钙、磷丰富的食物，以保证供给。

编辑推荐

《定本孕产育营养饮食百科(精装版)》编辑推荐：成功晋升为妈咪，该如何调整孕期饱含顺利生下天使宝宝，妈妈怎样全面进补初为人母，又该如何为宝宝设计营养餐，《定本孕产育营养饮食百科(精装版)》，将为你呈现全方位的孕产育营养范本。
为优生而准备：健康——幸福妈妈、可爱宝宝追求的生命主旋律；优秀——每对父母对宝宝的殷切期望。
孕育必备，不留遗憾。
国家级营养专家助您孕育优质宝宝。
领先的孕育，领先的成长，领先的未来。
北京协和医院营养专家精诚打造孕育必务，不留遗憾——优质孕期、优质月子、吃出优质宝宝

第一图书网, tushu007.com

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