

<<孕产期同步营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期同步营养全书>>

13位ISBN编号：9787501975341

10位ISBN编号：7501975345

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪

页数：180

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>

## <<孕产期同步营养全书>>

### 内容概要

全面打造孕10月同步营养方案、孕妈妈宜常吃的26种营养食材、孕期必需的20种关键营养素、孕期常见不适的食疗方、产后妈妈饮食调养方案、产后常见不适的食疗方。

个性定制偏食孕妈妈的营养补充方案、上班族孕妈妈怎么吃、孕妈妈禁忌食物、孕期保健品如何吃、容易超标的营养素、安胎养胎营养食谱、剖宫产妈妈食谱。

<<孕产期同步营养全书>>

作者简介

王琪 国家“十五”科研攻关项目负责人 中华医学会、北京医学会专家库成员 北京妇产医院主任医师、教授 北京市孕产期保健技术专家指导组成员 北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家 全国妊娠高血压疾病学组成员

## <<孕产期同步营养全书>>

### 书籍目录

- 孕妈妈营养情况自测表
- 营养计划从孕前3个月开始
- 第一章 孕10月同步营养方案
- 孕1月 悄悄降临的小生命
- 孕2月 不要勉强吃喝
- 孕3月 保证营养,不怕孕吐
- 孕4月 吃好比吃饱更重要
- 孕5月 进补营养正当时
- 孕6月 这时候更要少食多餐
- 孕7月 营养冲刺,加油吃
- 孕8月 胃口又变差了
- 孕9月 要控制体重了
- 孕10月 胃口好了也不能乱吃
- 偏食孕妈妈的营养补偿方案
- 上班族孕妈妈怎么吃
- 第二章 孕妈妈宜常吃的26种营养食材
- 白萝卜——保障孕妈妈健康的“小人参”
- 丝瓜——健脑、安胎的佳品
- 香菇——增加机体免疫力的“蘑菇皇后”
- 西红柿——“吃掉”妊娠斑高手
- 柠檬——止吐开胃的“益母果”
- 香蕉——保护肠胃的“开心果”
- 红枣——孕妈妈的“天然维生素丸”
- 火龙果——水果中的补铁高手
- 苹果——缓解妊娠反应的“健康果”
- 橙子——富含维生素C的“天然抗氧化剂”
- 鲫鱼——优质蛋白质的提供者
- 鲈鱼——预防妊娠水肿的安胎美食
- 虾——钙质的“矿藏”
- 牛肉——供应优质蛋白质的“肉中骄子”
- 鸡肉——高蛋白、低脂肪的健康食品
- 牛奶——孕妈妈最理想的补钙“法宝”
- 酸奶——更易吸收的补钙饮品
- 鸡蛋——天然“营养库”
- 玉米——粗粮中的“营养皇后”
- 红薯——预防便秘的“高级保健品”
- 小米——止吐、开胃、滋补样样行
- 豆浆——富含优质蛋白质的“植物奶”
- 板栗——孕妈妈补充叶酸的好选择
- 核桃——胎宝宝补脑的“大力士”
- 芝麻——养脑又护肤的“种子”
- 花生——改善营养不良的“长生果”
- 孕妈妈禁忌食物黑名单
- 孕期用药安全第一
- 第三章 孕期必需的20种关键营养素

## <<孕产期同步营养全书>>

蛋白质——人体结构的“主角”  
脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养  
  \_亚麻酸——提高胎宝宝的智力  
DHA——不可缺少的“脑黄金”  
卵磷脂——记忆力的好帮手  
叶酸——预防畸形和缺陷儿  
维生素A——视力和皮肤的保护神  
维生素B1——神经功能的重要助手  
维生素B2——避免胎宝宝发育迟缓  
维生素B12——具有造血功能的维生素  
维生素C——非常娇弱的重要营养素  
维生素D——骨骼生长促进剂  
维生素E——胎宝宝的健康使者  
钙——胎宝宝骨骼发育“密码”  
铁——拒绝妊娠贫血  
碘——胎宝宝发育的动力  
锌——保障胎宝宝正常发育  
碳水化合物——胎宝宝的热能站  
膳食纤维——肠胃的清道夫  
水——骨骼生长促进剂  
孕期保健品该不该吃  
注意这些容易超标的营养  
第四章 孕期常见不适的食疗方  
  孕期呕吐  
  孕期便秘  
  孕期胃胀气  
  妊娠贫血  
  妊娠水肿  
  腿抽筋  
  妊娠糖尿病  
  妊娠高血压综合征  
  妊娠纹  
  安胎、养胎营养食谱  
  帮助孕妈妈顺利分娩的临产营养食谱  
第五章 产后新妈妈饮食调养方案  
  产后1~7天饮食调养方案  
  产后8~42天饮食调养方案  
  催乳及提高母乳质量的营养方案  
  帮助新妈妈恢复窈窕身材  
第六章 产后常见不适的食疗方  
  产后出血  
  产后虚弱  
  产后恶露不尽  
  产后水肿  
  产后腹痛  
  产后便秘  
  产后痛风

<<孕产期同步营养全书>>

特别关注剖宫产妈妈

## &lt;&lt;孕产期同步营养全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孕3月 保证营养，不怕孕吐妈妈宝宝的变化胎宝宝有性别了这个月胎宝宝的各种器官均已出现，神经管开始连接大脑和脊髓，心脏开始分成心房和心室，心跳很快，每分钟可达150次，是孕妈妈的2倍。

泡在羊水里的胎宝宝，身上的小尾巴完全消失了，五官形状清晰可辨，还能够区分性别了。

孕妈妈妊娠反应更激烈这个月末，孕妈妈的子宫变得有拳头般大小，会压迫膀胱，造成尿频。

胀大的子宫拉扯身体两侧的韧带，会引起腰酸背痛。

孕妈妈的乳房更加膨胀，在乳晕、乳头上开始有色素沉着，颜色发黑。

这个时期的妊娠反应较之前更为明显，有的孕妈妈还会发生便秘。

妈妈宝宝营养情况速查这个月，孕妈妈的外形不会有明显改变，增加的体重可能连自己也不易察觉，也有些孕妈妈到了第3个月体重非但没有增加，反而出现了下降的趋势。

这时候可能让体重下降的原因有很多。

一方面，怀孕前体重越重，此时增加的体重可能就会越少。

另一方面，身体现在需要更多的热量，如果孕妈妈饮食没变，体重多半会下降一些。

因为孕妈妈的身体会优先为胎宝宝提供营养。

此外，孕早期的食欲不振和孕吐，致使孕早期体重下降也是常见的现象。

如果孕妈妈的体重突然发生剧烈的变化，比如一周内下降或增加了5千克，那就一定要立刻告诉医生，因为这意味着身体可能存在某些潜在问题。

本月重点营养素膳食纤维怀孕后，由于胃酸减少，胃肠蠕动缓慢，很多孕妈妈都会受到便秘的困扰。膳食纤维有刺激消化液分泌、促进肠蠕动、缩短食物在消化道通过的时间等作用，是改善便秘的得力助手。

一般情况下，每天摄入500克蔬菜、250克水果就可以满足身体对膳食纤维的需求。

关于膳食纤维的具体补充方案，维生素E维生素E又称为生育酚，具有保胎、安胎、预防流产的作用，还有助于胎宝宝的肺部发育。

孕期维持维生素E的足量摄取是必要的。

虽然维生素E对孕妈妈很重要，但是日常饮食足以满足孕期每日14微克的需要。

植物油、坚果和葵花子都含有维生素E，没有医生的建议，不推荐额外补充，过量摄入反而不利。

特别注意——叶酸这个月依然要坚持服用叶酸片。

从下个月起，叶酸就可以靠正常饮食来摄取，不必再额外加服。

本月营养饮食方案本月营养饮食原则在妊娠反应强烈的本月，孕妈妈的膳食以清淡、易消化吸收为宜。

可食用一定数量的粗粮如小米、玉米、红薯等。

孕妈妈应尽可能选择自己喜欢的食物，不必刻意多吃或少吃什么。

少吃多餐，能吃就吃，进食的嗜好比孕前有所改变也不必忌讳，可适量吃些酸辣以增进食欲。

如果孕妈妈的妊娠反应严重影响了正常进食，可在医生建议下适当补充综合维生素片。

同时，为保证蛋白质的摄入量，在有胃口的时候多补充些奶类、蛋类、豆类食物。

想吃厚味食物时，可选择红肉烹制；想吃清淡的就选择鱼、虾等清蒸、清炒；如果什么肉都吃不下去，可以选择口蘑、鸡腿菇等菌类，来补充蛋白质和必需的氨基酸。

<<孕产期同步营养全书>>

编辑推荐

怀孕10月同步营养方案、孕妈妈宜吃的26种营养食材、孕期必需的20种关键营养素，一网打尽。一个人的营养，两个人的健康。

<<孕产期同步营养全书>>

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>