

<<孕期营养同步指导大全>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养同步指导大全>>

13位ISBN编号：9787501987030

10位ISBN编号：7501987033

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈咏玫

页数：383

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>

<<孕期营养同步指导大全>>

内容概要

本书全方位、多层面地为准父母们从孕前准备到十月怀胎，直至分娩与产后恢复量身打造了一份科学、合理、全面的营养大餐。

使得他们可以充分了解与掌握孕前营养准备、孕期营养饮食、分娩营养补给、产后营养调理的实施全过程。

从而让准妈妈们能顺利完成备孕、妊娠、分娩全程的营养饮食，提供详实、可靠的同步指导。

<<孕期营养同步指导大全>>

作者简介

陈咏玫

毕业于上海铁道医学院，从事妇产科临床工作近20年，主要从事孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。

有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。

参与多层次的研究工作，包括卫生部课题、首发基金及国家十五攻关课题。

<<孕期营养同步指导大全>>

书籍目录

第一章 孕前需要了解的营养饮食常识

孕前营养饮食调养

孕前营养对优生的重要性

了解自身, 做好营养准备

均衡营养能够使母子都健康

改变孕前不良饮食习惯

通过饮食调节身体酸碱平衡

提早进行营养储备

孕前营养饮食要合理

营养补充有安全限量

不可忽视营养素的作用

适当多吃水果与蔬菜

夫妻饮食调养一样重要

避免食物被污染

保证热能的充足供给

保证充足的优质蛋白质

保证脂肪的供给

保证充足的矿物质元素

供给适量的维生素

养成良好的饮食习惯

防止营养过剩

改掉偏食、挑食的毛病

不可孕前节食减肥

远离香烟的危害

停止饮酒与酗酒

少喝咖啡

过于偏爱肉食不易受孕

减少高糖食品的摄入

避免过食辛辣

不爱吃肉的替代食物调理法

不爱吃鱼的替代食物调理法

不爱喝牛奶的替代食物调理法

不爱吃蔬菜的替代食物调理法

不可忽视食品中的潜在危害

选购食物应建立安全防线

孕前一日饮食建议

营养饮食食谱

芝麻粥

三合面发糕

小窝头

桂花馒头

黑豆赤豆粥

玉米面红糖发糕

当归黄瓜肉丝

.....

<<孕期营养同步指导大全>>

第二章 孕妈妈不可或缺的营养物质

叶酸——预防神经管畸形

叶酸的益处

缺乏叶酸的危害

叶酸的建议摄入量

维生素B1——大脑维生素

维生素B1的益处

缺乏维生素B1的危害

维生素B1的建议摄入量

富含维生素B1的食物

维生素B2——促生长因子

维生素B2的益处

缺乏维生素B2的危害

维生素B2的建议摄入量

维生素B6——促进蛋白质代谢

维生素B6的益处

缺乏维生素B6的危害

维生素B6的建议摄入量

富含维生素B6的食物

维生素B12——预防贫血的因子

维生素E——血管清道夫

维生素C——提高免疫力

维生素A——促进细胞分化

维生素D——骨骼生长促进剂

维生素K——加快凝血

钙——坚实母子的骨骼

铁——拒绝贫血

锌——生命的齿轮

铜——助孕的新星

碘——健全宝宝的心智

蛋白质——生命的基础

DHA——不可缺少的“脑黄金”

脂肪——不可缺少的营养素

卵磷脂——益智营养素

碳水化合物——人体第一能量

膳食纤维——肠道的清道夫

水——生命的润滑剂

第三章 孕妈妈必吃的健康食物

玉米——粗粮中的营养皇后

对怀孕的好处

最佳食用方法

排骨玉米汤

玉米面蒸饺

小米——滋补安胎

对怀孕的好处

最佳食用方法

小米面黄豆面发糕

<<孕期营养同步指导大全>>

小米红枣粥
芝麻蜂蜜小米粥
红薯——预防便秘
对怀孕的好处
最佳食用方法
食用红薯不宜过量
蜜汁红薯
栗子红薯排骨汤
黑芝麻红薯粥
芝麻——美肤健脑
对怀孕的好处
最佳食用方法
芝麻粥
桑葚芝麻糕
绿豆——排毒护肾的卫士
对怀孕的好处
最佳食用方法
孕期不宜过多食用绿豆
草莓绿豆粥
三色银芽
大豆——优质的植物肉
对怀孕的好处
最佳食用方法
黄豆炖牛肉
黄豆猪脚汤
花生——健脑益智果
核桃——益智佳果
红枣——天然维生素丸
紫菜——海洋蔬菜
黑木耳——肠道清道夫
香菇——山珍之王
鲫鱼——最常见的滋补品
鲈鱼——益体益智的佳品
虾——补钙能手
海参——养胎利产的美食
对怀孕的好处
最佳食用方法
海参鸽蛋
白菜烧海参
牛肉——肉中骄子
对怀孕的好处
最佳食用方法
牛肉炖萝卜
阿胶牛肉汤
菠菜牛肉
兔肉——荤中之素
对怀孕的好处

<<孕期营养同步指导大全>>

最佳食用方法

红烧兔肉

黑豆煲兔肉

鸡肉——优质滋补品

鸡蛋——理想的营养库

牛奶——液体黄金

栗子——千果之王

白萝卜——廉价小人参

冬瓜——利尿消肿专家

芹菜——降压降糖良蔬

南瓜——妊娠糖尿病的克星

番茄——菜中之果

丝瓜——解毒消暑又安胎

西瓜——夏季瓜果之王

香蕉——富钾的快速能源

苹果——益智的健康之果

橙子——补维C的佳果

柠檬——酸酸甜甜益母果

第四章 怀孕1个月的营养饮食方案

孕1月的营养饮食要点

补充营养要科学

遵循少食多餐的原则

保证优质蛋白的供给

补充脂肪很重要

不可忽视碳水化合物的补给

适当地补充叶酸

增加铁元素的摄入

多吃富含锌元素的食物

孕早期钙的摄入量

孕1月的营养饮食注意事项

吃得多不如吃得好

全麦食品营养好

适当多吃水果

营养蔬菜不可少

孕早期吃零食的原则

选择性地吃些零食

不能多吃的零食

少喝可乐、咖啡

少吃辛辣食物

.....

孕1月的营养饮食安排

制订一份可行的营养计划

怀孕1个月的食物选择

孕1月的早餐安排

孕1月的午餐安排

孕1月的晚餐安排

本月周一食谱安排

<<孕期营养同步指导大全>>

本月周二食谱安排

本月周三食谱安排

本月周四食谱安排

本月周五食谱安排

本月周六食谱安排

本月周日食谱安排

孕初期每日食物构成推荐参考

孕1月的营养饮食食谱

香椿饼

温拌面

百合糕

糖醋排骨

姜汁炖鸡

香辣黄瓜条

碎米芽菜

葱头红烧鱼

.....

第五章 怀孕2个月的营养饮食方案

孕2月的营养饮食要点

注重饮食的质量

遵循少食多餐原则

饮食应多样化

孕吐期间饮食宜清淡

安排饮食应合理均衡

注重对早孕反应的调理

食物要利于消化

保障胎儿所需的营养

设法满足孕妈妈的食欲

孕2月的营养饮食注意事项

注意补充水分

多食豆类好处多

多食绿叶蔬菜

多吃富含维生素B6的食物

这些食品防贫血

素食妈妈的营养搭配

酸性食物应慎食

孕2月的营养饮食安排

每日饮食，兼顾“五色”

三次正餐需定时

定量用餐很重要

通过水果补充维生素

每天吃一根香蕉

常吃苹果有益健康

腹泻的食物调理

多吃防止便秘的食物

孕期饮食不可无鱼

健康吃鱼巧搭配

<<孕期营养同步指导大全>>

让坚果为孕期加油
睡前饮杯牛奶有助睡眠
怀孕2个月的食物选择
本月周一食谱安排

.....

孕2月的营养饮食食谱

桂花馒头
香蕉酸乳汁
叉烧包
鸡汤馄饨
鱼吐司
麻酱莴苣
姜汁黄瓜
家常煎鳊鱼
玉兰五花盘
姜汁蹄花
番茄什锦蔬菜碗
酱香排骨
牛肉炒百合

.....

第六章 怀孕3个月的营养饮食方案

孕3月的营养饮食要点
适度地进食含糖食物
谷类食物要够量
确保矿物质元素的供给
不可缺少奶制品
豆类食物利于胎儿发育
多吃富含膳食纤维的食物
饮食口味宜清淡
坚持写饮食日记
孕3月的营养饮食注意事项
孕期千万不能节食
烹饪中避免维生素的流失
孕期要少食用罐头食品
尽量少吃方便面
吃火锅时的注意事项
荔枝虽好莫过量
单纯菠菜补铁不可取
熬骨头汤不宜时间过长
夏季饮食要留心
减缓胀气的发生
避免食用引起胃灼热的食物
不要自行滥用黄体酮
孕3月的营养饮食安排
番茄应该这样吃
增加植物油的摄入
绿豆是理想食品

<<孕期营养同步指导大全>>

食用萝卜方法多
进食有助大脑发育的海带
怀孕3个月的食物选择
本月周一食谱安排

.....

孕妇所需部分营养素参考摄入量
孕3月的营养饮食食谱
乌骨鸡糯米粥
三鲜炒饼
番茄鸡蛋卤面
玉米面发糕
芸豆双色糕
豆腐馅饼
西湖醋鱼
宫保鸡丁
清汤鸡
鸡脯扒小白菜
大蒜蹄筋
猪肉芦笋卷
芥菜炒肉末

.....

第七章 怀孕4个月的营养饮食方案
孕4月的营养饮食要点
了解孕4月的营养需求
适当进食膳食纤维
补充DHA，胎儿更聪明
保证蛋白质的摄入
不间断地摄入B族维生素
注意蛋白质、钙和维生素的搭配
保持荤素均衡
主食做到粗细搭配
孕4月的营养饮食注意事项
避免营养不良损害胎儿大脑
瘦弱孕妇要重视补充营养
补充脂类食物还需谨防酮血症
减少味精用量
忌食高脂肪高热量食品
不要贪吃巧克力
在外就餐注意合理搭配
多吃鱼类，促进胎儿生长
有些鱼孕妈妈要慎食
孕4月的营养饮食安排
多吃兔肉
芹菜多吃有益处
针对皮肤粗糙的饮食
针对发质不好的饮食
促进“长个”的饮食

<<孕期营养同步指导大全>>

预防眼疾的饮食

夏天选择新鲜的食物

秋季多吃柚子

吃掉水肿

怀孕4个月的食物选择

本月周一食谱安排

.....

孕中期每日营养素的供给量

孕4月的营养饮食食谱

小米面发糕

肉丁豌豆米饭

蟹黄包子

什锦果汁饭

鸡肉炒饭

豆角锅贴

核桃红枣酪

鸡蛋果仁发糕

肉丝海带

沙锅狮子头

.....

第八章 怀孕5个月的营养饮食方案

孕5月的营养饮食要点

继续摄取优质蛋白质

增加钙的摄入量

补钙应以食补为主

孕中期增加补铁量

贫血严重要补充铁剂

正确选择保健食品

孕5月的营养饮食注意事项

避免发胖的食物

控制脂肪和甜食

喝牛奶有禁忌

注意吃鸡蛋的方式方法

有些蔬菜应焯烫后食用

高钙高铁食物避免同桌吃

不可暴饮暴食

吃饭不要狼吞虎咽

饮食不宜饥饱不一

晚餐不要吃得太多

饭后忌懒于活动

孕5月的营养饮食安排

每天吃够8类食物

不妨多喝孕妇奶粉

多吃富含维生素C的食物

食用黄瓜防超重

合理补充矿物质

多吃补血食物

<<孕期营养同步指导大全>>

均匀搭配莫偏食
孕期喝水有讲究
怀孕5个月的食物选择
本月周一食谱安排

.....

孕中期每日食物构成推荐品种及数量
孕5月的营养饮食食谱
玉带糕
豆沙藕夹
紫米粥
白术南瓜粥
竹笋烧兔

.....

第九章 怀孕6个月的营养饮食方案
孕6月的营养饮食要点
摄入足够的胆碱
牛磺酸有助孕育聪明宝宝
在外就餐的注意事项
养成清淡饮食的习惯
孕6月的营养饮食注意事项
营养过剩的弊端
不要盲目进补
谨防食物过敏
预防食物过敏的方法
心脏病孕妈妈的营养调理
妊娠糖尿病的饮食对策
肾功能差的孕妇如何饮食
减少热量的烹调方法
孕6月的营养饮食安排
多吃避免发胖的食物
多吃瘦肉最补铁
让番茄减少妊娠斑
樱桃营养价值高
睡前饮上一杯蜂蜜水
进食动物肝避免发生贫血
核桃、芝麻——促进胎儿脑发育
怀孕6个月的食物选择
本月周一食谱安排

.....

优良食品——麦片的最佳食用方法
孕6月的营养饮食食谱
二米饭
桂圆茶
香酥鹌鹑
拌二笋
鱼香肝片
黄花菜炒肉丝

<<孕期营养同步指导大全>>

.....
第十章 怀孕7个月的营养饮食方案

孕7月的营养饮食要点

怀孕7个月的营养需求

继续补充优质蛋白质

重视补充卵磷脂

重点补充益智食品

多吃容易消化的食物

孕7月的营养饮食注意事项

继续控制糖的摄入量

需要限盐饮食

烹调中减少盐分的方法

服用维生素丸要注意

忌过多服用鱼肝油

忌过多服用维生素D

不可贪恋高钙

不可迷恋阿胶

不可滥用人参

妊娠高血压综合征的饮食原则

孕7月的营养饮食安排

再忙也要吃早餐

每天吃1~2个苹果

准妈妈应适量吃苦味食品

适量吃些黄花菜

适当多吃些栗子

选择一些通便食品

多吃利于睡眠的食物

怀孕7个月的食物选择

本月周一食谱安排

.....
不可缺少的酶和辅酶

孕7月的营养饮食食谱

豆仁饭

三宝绿豆糕

阿胶龙骨粥

豆奶麦茶

香酥柳叶鱼

青蒜炒腰花

木樨肉

三鲜豆腐

口蘑烧腐竹

.....
第十一章 怀孕8个月的营养饮食方案

孕8月的营养饮食要点

孕晚期饮食原则

调整孕晚期饮食结构

孕晚期的饮食重点

<<孕期营养同步指导大全>>

适当增加热能食品的摄入

孕晚期补硒很重要

孕晚期的三餐三点

孕8月的营养饮食注意事项

合理饮食避免巨大儿

不要大量吃夜宵

尽量少吃油炸食品

尽量少吃腌制食品

准妈妈忌饮糯米甜酒

不吃刺激性食物

餐后不要马上进行运动

孕8月的营养饮食安排

孕晚期适宜的食品

争取每天摄取30种以上的食物

从肉和鱼中摄取优质蛋白质

选择水果佳肴

进食富含花青素的食物

多喝牛奶、豆浆

一周吃一次海带

怀孕8个月的食物选择

本月周一食谱安排

.....

孕晚期每日食物构成推荐品种及数量

孕8月的营养饮食食谱

青红椒镶饭

咸豆浆

糯香排骨

肉片炒粉皮

肉丝炒白菜

番茄炖牛肉

沙茶煎肉

酱炒胡萝卜

青瓜炒鱿鱼

糖醋鱼卷

.....

第十二章 怀孕9个月的营养饮食方案

孕9月的营养饮食要点

怀孕9个月的营养需求

孕晚期补充维生素K

重点补充B族维生素

孕晚期补铜很重要

养成良好的膳食习惯

多胎妊娠更需补充营养

孕9月的营养饮食注意事项

远离可能导致早产的食物

适当控制进食量

加餐多点花样

<<孕期营养同步指导大全>>

这些食物防便秘
感光食物要少吃
吃点心减缓恶心
适量食用酵母片
不能喝的几种水
傍晚以后少饮水
孕晚期饮料要少喝
孕晚期炒菜用铁锅
孕9月的营养饮食安排
精挑细选, 避免营养过剩
这些食物让你远离产前抑郁
准妈妈可常吃带馅面食
水果也能促进胎儿大脑发育
每天1根香蕉防便秘
正餐之外的零食选择
怀孕9个月的食物选择
本月周一食谱安排

.....
多吃坚果补充不饱和脂肪酸

孕9月的营养饮食食谱

豆沙蛋卷
鲫鱼蛋羹
荷包鲫鱼
鲤鱼头炖冬瓜
豉椒贵妃蚌
番茄土豆炖牛肉
木耳鲜鱿
炒墨鱼丝
虾皮炒茭白
芦笋炒瘦肉
青蒜炒猪肝

.....
第十三章 怀孕10个月的营养饮食方案

孕10月的营养饮食要点

临产前饮食原则

产前饮食两大要点

产前摄取充足的营养

增加蛋白质可改善乳质

产前充分摄取维生素C

为安全临产充分摄取维生素E

孕10月的营养饮食注意事项

进食应少量多餐

不能暴饮暴食

不要吃油腻难消化的食物

合理喝豆浆

灵活进食应对宫缩

孕10月的营养饮食安排

<<孕期营养同步指导大全>>

吃些可以助产的食物

大豆每天都要吃

香蕉——准妈妈的解“秘”美食

火龙果——水果中的补铁高手

通过饮食降低分娩时的风险

巧克力——最佳快速能源

选择蛋类提高产后泌乳量

第一产程的饮食

第二产程的饮食

第三产程的饮食

怀孕10个月的食物选择

本月周一食谱安排

.....

食用洋葱控制产前不安与失眠

孕10月的营养饮食食谱

小米面茶

山药红枣扁豆糕

砂仁粥

虾子海参

糖酥鲫鱼

芹菜炒鱿鱼

.....附录

附录一：胎儿所需营养素及食物来源表

附录二：孕妈妈日常饮食宜忌

章节摘录

版权页：插图：钙 坚实母子的骨骼 钙的益处 钙可以被人体各个部分利用，它能够维持神经肌肉的正常张力，维持心脏跳动，并维持免疫系统功能；能调节细胞和毛细血管的通透性；还能维持酸碱平衡，参与血液的凝固过程。

钙是人体骨骼及牙齿的重要组成元素，是保证母体新陈代谢以及胎儿骨骼、牙齿形成与发育的重要元素，所以，孕妈妈在妊娠过程中需补充适量的钙。

缺钙的危害 如果孕妈妈缺钙将直接影响胎儿的身高、体重、头颅、脊椎及四肢的发育。

若母体继续缺钙，孕期会造成腿抽筋、流产、难产、骨盆畸形，甚至出现严重的产科并发症，如妊娠高血压、癫痫、蛋白尿、水肿等，严重危及胎儿和母亲的生命。

钙的建议摄入量 孕前及孕早期建议每天补充钙元素800毫克，到了怀孕中期，建议每天补充1000毫克钙元素，孕晚期应补充1500毫克。

富含钙的食物 富含钙元素的食物包括牛奶及各类奶制品、大豆及其他豆类、花生、西蓝花、绿叶蔬菜、葵花子、核桃等。

鲜奶、酸奶及各种奶制品是补钙的最佳食品，既含有丰富的钙质，又有较高的吸收率。

虾米、小鱼、脆骨、虾皮、豆制品和蛋黄也是钙的良好来源。

铁 拒绝贫血 铁的益处 孕妈妈自身铁的营养状况直接关系到胎儿。

胎儿血液中的血清铁、血红蛋白及血铁蛋白水平随着孕妈妈血液中的此类物质的增加而增加。

到妊娠中期以后，孕妈妈的血容量增大，表现为相对贫血，这时就需要通过饮食补充体内所需的铁，避免生理性贫血。

缺铁的危害 孕妈妈体内含铁量不足，会直接影响体内细胞的免疫功能，进而降低机体的抵抗力，增高感染率。

一旦孕妈妈因铁摄入量不足引起孕期缺铁性贫血，不仅会导致孕妈妈头晕、心慌气短、乏力，严重的可引发贫血性心脏病，也可直接导致胎儿在子宫内缺氧、生长发育迟缓，甚至造成宝宝出生后智力发育障碍。

铁的建议摄入量 在怀孕早期，建议每天至少摄入15~20毫克铁；怀孕晚期，建议每天摄入20~30毫克；生产后的新妈妈建议每天摄取18毫克。

<<孕期营养同步指导大全>>

编辑推荐

《孕期营养同步指导大全》是最新颖的孕期营养理念展示，最科学的孕期营养饮食诠释，最实用的孕期饮食同步指导，最详尽的孕期饮食安排解读，最全面的孕期膳食制作方案。

<<孕期营养同步指导大全>>

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>