

<<怀孕了吃什么每周一读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了吃什么每周一读>>

13位ISBN编号：9787501990740

10位ISBN编号：7501990743

出版时间：2013-1

出版时间：李宁 中国轻工业出版社 (2013-01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>

<<怀孕了吃什么每周一读>>

内容概要

《怀孕了吃什么每周一读》打破了大多数孕期营养书按孕早、中、晚期的粗略分段，将整个孕程所需营养细化到周，列出每周所需的营养。

《怀孕了吃什么每周一读》特别强调了速查功能，菜谱及饮食宜忌都体现在目录中，让读者打开就能用。

用精美图片呈现一道营养餐，好看更好吃。

<<怀孕了吃什么每周一读>>

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《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，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。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文章数十篇。

<<怀孕了吃什么每周一读>>

书籍目录

孕前营养必不可少 孕前3个月 1备孕女性提前3个月开始补充叶酸 2备孕女性要注意补碘 3备孕男性要常吃含镁元素的食物 4备孕男性要多吃南瓜子 5备孕女性不宜摄入过多辛辣食物 6备孕女性不宜吃快餐 7备孕男性不宜随意吃药 8备孕男性不宜抽烟喝酒 备孕女性优生食谱推荐 早餐牛奶洋葱汤 午餐棒骨海带汤 晚餐芦笋蛤蜊饭 备孕男性优生食谱推荐 早餐银耳鹌鹑蛋 午餐羊肉山药汤 晚餐香菇糯米饭 孕1月 第1周 1要继续补充叶酸 2要打造平衡的膳食结构 3不宜过度补充叶酸 4不宜偏食肉类 本周科学食谱推荐 早餐红枣银耳羹 午餐红枣鸡丝糯米饭 晚餐肉末炒菠菜 第2周 1要吃早餐 2要保证优质蛋白质的供给 3不宜吃大补食品 4不宜多吃零食 本周科学食谱推荐 早餐紫菜鸡蛋汤 午餐鸭血豆腐汤 晚餐排骨汤面 第3周 1要多吃蔬果和谷类 2要多吃鱼 3不宜食用易致过敏的食物 4不宜吃热性香料 本周科学食谱推荐 早餐奶酪蛋汤 午餐香菇油菜 晚餐海米白菜 第4周 1要谨慎用药 2要多吃防辐射的食物 3不宜多喝汽水 4不宜多吃动物肝脏 本周科学食谱推荐 早餐西红柿鸡蛋羹 午餐虾仁豆腐 晚餐香椿苗拌核桃仁 孕2月 第5周 1要少吃多餐 2要吃出简单又营养的早餐 3要适当吃苹果 4要吃芝麻 5不宜过量吃菠菜 6不宜食补过量 7不宜过量吃柿子 8不宜用保健品代替正常饮食 本周科学食谱推荐 早餐1奶香麦片粥 早餐2香菇疙瘩汤 午餐1糖醋莲藕 午餐2西芹炒百合 晚餐1鸡脯扒油菜 晚餐2香菇蛋花粥 第6周 1要适量吃豆类食品 2吃鱼宜清蒸或炖汤 3要多吃核桃 4不宜自行用止吐药 5不宜喝太多骨头汤 6不宜吃腌腊食品 7不宜滥用人参 孕3月 孕4月 孕5月 孕6月 孕7月 孕8月 孕9月 孕10月 附录1孕期常见不适的食疗方 附录2产后常见不适的食疗方

<<怀孕了吃什么每周一读>>

章节摘录

版权页：插图：本周科学食谱推荐 早餐1 奶香麦片粥1碗，鸡蛋1个。

奶香麦片粥 原料：粳米30克，鲜牛奶250毫升，麦片、鲜汤、白糖各适量。

做法：将洗净的粳米在水中浸泡30分钟。

在锅中加入鲜汤，放入泡好的粳米，大火煮沸后转小火煮至米粒软烂黏稠。

再加入鲜牛奶，煮沸后加入麦片、白糖，拌匀，盛入碗中即可。

营养功效：麦片含有丰富的可溶性与不溶性膳食纤维，能够促进肠道消化，更好地帮助孕妈妈吸收营养物质。

早餐2 香菇疙瘩汤1碗。

香菇疙瘩汤 原料：香菇4朵，面粉30克，鸡蛋1个，盐适量。

做法：将香菇洗净，切丁；面粉加水和鸡蛋混合拌匀成面团。

在锅中倒入适量清水，大火烧沸后，用小勺挖取面团，放入锅中。

等面疙瘩浮起后，放入香菇丁、盐煮熟即可。

营养功效：加了鸡蛋的疙瘩口感软滑，香菇味甘、性平，两者同食益气补身，是孕妈妈不错的营养早餐。

午餐1 肉包子2个，糖醋莲藕1份，豆芽炒猪肝1份。

糖醋莲藕 原料：莲藕1节，料酒、盐、白糖、醋、香油、葱花各适量。

做法：将莲藕去节、削皮，粗节一剖两半，切成薄片，用清水漂洗干净。

油锅烧热，下葱花略煸，倒入藕片翻炒，加入料酒、盐、白糖、醋，继续翻炒，待藕片熟透，淋入香油即成。

营养功效：莲藕是传统止血药物，有止血、止泻功效，有利保胎，防止流产。

<<怀孕了吃什么每周一读>>

编辑推荐

《怀孕了吃什么每周一读》由著名营养师李宁以专业经验指导孕妈妈怀孕期间如何饮食。书中提供的孕期菜谱均为生活中常见的，并且针对每周孕妈妈的身体变化，给出科学的营养搭配，40周，周周不同，让孕妈妈轻松获得每周真正需要的孕期营养餐。

<<怀孕了吃什么每周一读>>

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>