

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养保健·婴幼儿营养保健大全集>>

13位ISBN编号：9787502370602

10位ISBN编号：7502370609

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：刘燕萍 编

页数：213

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

本书是女性人生中最神圣的使命，从妻子到初为人母的角色转变是女性经历的一段特殊且意义重大的征途，这个过程是艰辛的，也是幸福的。

女性首先得照顾好自己，才能担负起作为母亲的责任，用爱见证宝宝的每一个成长足迹！

成功晋升为妈妈的女性，该如何调整孕期饮食顺利生下宝宝，初为人母该怎样全面进补，又该如何为宝宝设计营养餐，《孕产妇营养保健?婴幼儿营养保健大全集(专家指导版)》将为你提供全方位的孕产妇营养、婴幼儿营养保健范本。

## 作者简介

刘燕萍

北京协和医院营养科

副主任医师

1994年毕业于浙江医科大学医学营养专业，毕业后一直从事临床营养工作，主要专业方向：人体营养状况评价，营养需要量评估及疾病的营养干预。

近年参与编写《现代临床营养学》《临床肠外与肠内营养》等多部专业书籍。

作为营养医生，她特别关注母婴的营养状态，致力于妇幼营养科普工作，编写了大量母婴科普著作及文章，并作为营养专家多次在国内巡讲，深受父母们的欢迎。

书籍目录

上篇 孕产妇营养保健

第一章 孕前为宝宝做好充分的营养储备

现代营养学对准妈妈饮食的基本要求

能量

蛋白质

脂肪

维生素A

维生素B<sub>1</sub>

维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>6</sub>

维生素B<sub>12</sub>

叶酸

维生素C

维生素D

维生素E

钙

铁

锌

碘

铜

糖类

孕前饮食与营养方案

孕前的营养需求

孕前的饮食原则

孕前应戒除烟酒

孕前养成良好的饮食习惯

孕前3个月开始调理饮食

提前3个月开始营养储备

怀孕前需要做哪些营养准备

什么是叶酸

叶酸与妊娠

补叶酸吃什么

叶酸不能滥补

孕前补钙的重要性

孕前要做饮食胎教

孕前应远离化学添加剂食品

孕前告别咖啡因食品

孕前不宜吃高糖食物

专家推荐的备孕营养食谱1

第二章 十月怀胎同步营养方案

孕1月饮食与营养方案

孕1月的营养需求

孕1月的饮食指导

孕妇可适当多吃花生

孕妇可适当多吃芝麻

孕妇吃鱼好处多  
孕妇不能吃的四种鱼  
孕妇可适当多吃黑木耳  
孕妇要适量吃豆类食品  
孕妇要适量多吃嫩玉米  
孕妇要多喝牛奶  
怀孕应多吃香蕉  
孕妇不宜偏食  
孕妇进食不宜狼吞虎咽  
孕2月饮食与营养方案  
孕2月的营养需求  
孕2月的饮食原则  
孕妇应注意摄入蛋白质  
孕妇应注意摄入足够的热量  
孕妇要摄入益智健脑食品  
孕妇适当补充含铁的食物  
孕妇吃点野菜好  
孕妇主要营养素的食品来源  
孕妇应多喝水  
孕妇喝水“五不要”  
孕妇不宜多吃热补品  
孕妇不宜全吃素食  
有营养的食物并非摄入越多越好  
孕妇不必忌口  
食动物肝脏并不是多多益善  
孕妇没必要多吃酸性食物  
食用鱼肝油要适当  
晚餐摄入应适量  
孕3月饮食与营养方案  
孕3月的营养需求  
孕3月的饮食原则  
孕妇一定要吃早餐  
孕妇应多吃粗粮  
孕妇要控制体重，以防体重增加过快  
08个小窍门帮准妈妈控制体重  
孕妇可以适量摄入“脑黄金”  
孕妇不宜常食用精制米面  
孕妇不宜过多吃肉  
孕妇不宜吃方便面  
孕妇不宜食用过敏性食物  
孕妇不宜吃久放的土豆  
孕妇不宜过多吃巧克力和山楂  
专家推荐的孕早期（孕1~3月）营养食谱  
孕4月饮食与营养方案  
孕4月的营养需求  
孕4月的饮食原则  
孕4月的营养胎教

孕妇要注意适量补钙  
合理补钙通常从两方面着手  
孕妇要注意补铁  
补铁应吃什么  
孕妇要注意补锌  
补锌应吃什么  
孕5月饮食与营养方案  
孕5月的营养需求  
孕5月的饮食原则  
怀孕应该吃两人的饭吗  
孕妇需适当补充微量元素  
孕妇的最佳零食  
孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光  
喝孕妇奶粉，方便补充营养  
孕期不可暴饮暴食  
孕妇晚餐三不宜  
孕妇不宜营养过剩  
孕妇不宜吃火锅  
孕6月饮食与营养方案  
孕6月的营养需求  
孕6月的饮食原则  
孕妇可多吃鲭鱼  
妊娠糖尿病的饮食原则  
孕妇不宜过量食用海带  
孕妇不宜长期食用高脂肪食物

.....

下篇 婴幼儿营养保健

## 章节摘录

版权页：插图：孕妈妈的维生素A标准  
维生素A有助于人体细胞的增殖和生长，并能增强机体抵抗力。骨骼发育也离不开维生素A，如果孕妇长期维生素A摄入不足，胎儿骨骼和牙齿的形成就会受到影响。妊娠期孕妇对维生素A的需要量增加，以用于胎儿生长发育、胎儿肝脏储存及母体为泌乳而储存的需要。

母体维生素A缺乏与早产、宫内发育迟缓及低出生体重儿相关。

摄入标准为孕早期800微克视黄醇当量，中晚期为900微克视黄醇当量。

孕妈妈的维生素A自测  
孕妇如果缺乏维生素A，就会在暗光下看不清四周的事物，出现夜盲症和干皮病。

同时，味觉、嗅觉会减弱，食欲下降。

孕妇一般不主张服用维生素A制剂来补充，一旦服用过量，就会出现发热、头晕、腹泻等症状，还会使婴儿在胚胎时期受到损害，导致畸形，如兔唇、脑积水和严重心脏缺陷等。

孕妈妈怎样补充维生素A  
维生素A应主要依靠食物来补充，不能大量使用维生素A制剂，因为摄入制剂过量，会产生不良后果。

较安全的是从植物性食物中摄取β-胡萝卜素，或类胡萝卜素（维生素A原），如食用猪肝、鸡肝、牛奶、蛋黄、胡萝卜、玉米、甘薯、黄豆、南瓜、香瓜、菠菜、油菜、柿子等。

编辑推荐



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>