

<<孕产妇营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养配餐>>

13位ISBN编号：9787502591762

10位ISBN编号：7502591761

出版时间：2006-10

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静波

页数：200

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>

## <<孕产妇营养配餐>>

### 内容概要

本书针对怀孕各个时期胎儿与母体生理变化特点以及营养特点、分娩期营养需求、乳母哺乳期生理特点及营养需求设计并制作了各种配餐原则与食谱。

本书内容涉及近两百种配餐方案，突出各种营养食谱的编制和分析，具有较强的指导性与可操作性。

## &lt;&lt;孕产妇营养配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 妊娠基本知识 第一节 妊娠各阶段胎儿与母体的营养生理特点 一、孕早期胎儿与母体的营养生理特点 二、孕中期胎儿与母体的营养生理特点 三、孕晚期胎儿与母体的营养生理特点 四、产褥母体的营养生理特点 第二节 孕期营养不良对胎儿的影响 一、低出生体重 二、早产儿及小于胎龄儿 三、脑发育受损 四、先天畸形

第二章 营养食谱的设计与调配 第一节 科学配餐的意义和要求 一、科学配餐的意义 二、科学配餐的要求 第二节 营养食谱的设计 一、全日、每餐能量摄取量和三大热能营养素供给量的计算 二、主食、副食品种和数量的确定 三、食谱的调整与确定

第三章 孕期的营养配餐 第一节 孕期的膳食营养原则 一、注意平衡膳食和合理营养 二、妊娠各期膳食的侧重点 三、孕期饮食宜忌 第二节 孕期营养需求 一、热能的需求 二、蛋白质的需求 三、矿物质的需求 四、维生素的需求 第三节 孕期的营养配餐 一、孕初期营养配餐 二、孕中期营养配餐 三、孕晚期营养配餐 四、孕期食疗食补与宜忌

第四章 分娩期和产褥期的营养配餐 第一节 分娩期的膳食调理 第二节 产褥期的营养配餐 一、膳食原则 二、每日食物构成推荐品种及数量 三、一日食谱举例及营养分析 四、常用食谱的制作 第三节 产褥期食疗食补与宜忌 一、产褥期的中医食疗食补观 二、常用食疗食补膳 三、产后饮食宜忌

第五章 乳母的营养配餐 第一节 泌乳生理 一、内分泌因素 二、营养状况对泌乳量的影响 三、营养状况对乳汁营养成分的影响 第二节 乳母的营养需要 一、热量 二、蛋白质 三、脂肪 四、钙 五、铁 六、维生素 第三节 乳母的营养配餐 一、配餐要求 二、配餐原则 三、每日食物构成推荐品种及数量 四、一周食谱举例及营养分析 五、常用食谱制作 六、哺乳期的食疗食补与宜忌

第六章 孕产妇常见营养缺乏病的营养配餐 第一节 钙的缺乏与营养配餐 一、钙的生理功能及缺乏 二、钙的推荐摄入量与食物来源 三、维生素D的推荐摄入量与食物来源 四、食谱举例 五、含钙的食谱制作 六、富含维生素D的食谱制作 第二节 铁的缺乏与营养配餐 一、铁的生理功能及缺乏 二、补充铁的营养配餐 第三节 维生素A的缺乏与营养配餐 一、维生素A的生理功能及缺乏 二、维生素A的推荐摄入量和食物来源 三、一日食谱举例 四、补充维生素A的食谱制作 第四节 妊娠高血压综合征的配餐与食疗 一、孕期高血压的表现及危害 二、膳食原则 三、一日食谱举例 四、常用食疗食谱制作 第五节 妊娠合并水肿的营养配餐与食疗 一、妊娠水肿的表现与原因 二、膳食原则 三、一日食谱举例 四、常用食疗食谱制作 第六节 其他合并症常用食疗方 一、厌食 二、产后腹痛 三、恶露不止

附录1 中国居民膳食指南附录2 主要食物营养成分表参考文献

## &lt;&lt;孕产妇营养配餐&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 身体的生长发育和生理机能的健全都是有物质基础的。

身体的物质基础就是我们平常所吃的食物。

要使一个小孩的体格得到良好的发育，不是在小孩出生之后才开始注意的，而是在他出生之前，也就是在胎儿时期就应该采取措施，因为胎儿生长所需要的养料都是从孕妇体内吸取的。

孕妇在怀孕前、孕期及产后均需要摄取足够的食物以获得足够的营养素来维持其身体的需要，同时为孩子提供足够的营养。

当母亲的膳食不能满足胎儿或婴儿的需要时，胎儿或婴儿将利用母亲自身的营养贮备，这将会增加母亲患病的危险性，也影响胎儿或婴儿的生长。

因此，怀孕和哺乳期的妇女，认识到摄取额外的食物对她们自身和正在生长发育的孩子的需要是很重要的。

孕妇的合理营养应遵循食物多样和平衡膳食的原则，做到粗细搭配、荤素搭配，多吃蔬菜和水果。

一、注意平衡膳食和合理营养 这里指的是每日每种营养素的供给，既不能过多也不能过少，而且日常膳食的食物要多样化，各种营养素之间要达到适宜的比例，不能挑食偏食。

孕妇要比平时摄入更多营养平衡的食物。

自妊娠四个月起热能的摄入量比妊娠前期增加8%，妊娠后期约增加20%，以保证体重的正常增长。

如果孕期营养低下将会使孕妇机体组织器官增长缓慢，营养物质贮存不良，使胎儿的生长发育延缓，早产儿发生率增高。

但是，也要注意避免孕妇体重增长过度，营养过剩对母亲和胎儿也不利。

一方面容易出现巨大儿，增加难产的危险性；另一方面孕妇体内可能有大量水潴留，易发生糖尿病、慢性高血压以及妊娠高血压综合征。

孕妇要避免暴饮暴食，因为妊娠中肥胖可能成为妊娠中毒症、难产的原因，并且可能会导致中、老年时期肥胖。

孕期要增加富含膳食纤维食物的摄入量。

由于蔬菜和水果中富含膳食纤维，适当增加这些食物的摄入量可促进肠蠕动，防止出现便秘。

二、妊娠各期膳食的侧重点 妊娠头三个月，胎儿生长慢，所需营养与平时差不多，但要克服恶心、呕吐反应，保持心情舒畅，坚持进食，要经常变换饮食，不要强制无理的进食。

当有食欲时，要选择喜欢吃的食物。

在正常情况下，当妊娠呕吐减轻时，要考虑合理的营养与平衡膳食。

妊娠4~7个月时，胎儿生长加快，孕妇的食欲大增，除了一日三餐外，可于下午加一餐。

此期容易发生便秘，应多吃蔬菜和水果；水肿也常见，饮食宜偏淡，防止水潴留。

妊娠的后三个月，胎儿生长得特别快，要贮存的营养素也特别多，要多吃些含动物性蛋白质、维生素较多的食物，这将对胎儿的生长和产后哺乳有一定的促进作用。

进入妊娠后期时，由于孕妇的胃受到压迫，每餐的进食量会减少。

使每日的进食次数增加到4~5次，此时要注意避免发生营养缺乏。

三、孕期饮食宜忌 积极预防孕期营养性贫血。

要充分摄入富含铁的食物，如瘦肉、鱼类、菠菜、肝脏、动物血制品和大豆制品等；维生素C能促进食物中铁的吸收，因此富含维生素C的食物也有助于预防缺铁性贫血。

增加这些食物的摄入量可预防母亲缺铁性贫血，也可以防止贫血对胎儿所产生的不良影响。

维生素是调节母亲状态和胎儿生长发育不可缺少的营养素。

孕期应适量摄入动物肝脏，多食用新鲜蔬菜和水果以保证足够的维生素，也可适当选择维生素补充剂，但也要注意脂溶性维生素中毒。

预防便秘。

多食用新鲜蔬菜、水果、海藻类，这些食品有通便作用。

妊娠时如发生便秘，会压迫子宫，并且由于体内激素的关系使肠蠕动减慢。

在这种情况下，预防的对策是多食用富含纤维的食物，多饮用牛奶和乳酸饮料。

## <<孕产妇营养配餐>>

忌吃不洁、变质及污染的食物。

吃不洁和变质的食物可引起胃肠炎和痢疾等肠道疾病，影响食物中营养成分的吸收；常吃受到污染的食物不仅有致癌作用，还可能诱发胎儿畸形。

忌吃过咸、过甜和过于油腻的食品。

孕妇食用的菜和汤中一定要少放盐，同时还要注意加工食品等通常含盐分也较多。

如果孕妇摄入的盐过多，可能与浮肿和妊娠中毒综合症有密切的关系。

常吃过甜或过于油腻的食物可导致肥胖，不仅不利于孕妇自身的健康，还易发生妊娠高血压等并发症。

避免刺激性食物，禁烟、禁酒、禁咖啡。

刺激性食物对孕妇不利，还可使大便干燥，会引起或加重痔疮。

这些食物包括浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等。

特别是怀孕7个月以后，尽可能避免食用上述食品。

孕妇要远离吸烟环境。

有吸烟、饮酒习惯的人，怀孕后为了胎儿的健康，要绝对禁烟和禁酒。

P28-30

## <<孕产妇营养配餐>>

### 编辑推荐

《孕产妇营养配餐》是专为孕产妇编写的关于饮食营养调配的科普读物。本书分别根据孕产妇不同生理时期的营养需求，详细介绍了各时期的膳食特点及食谱设计原则，并在第二章介绍了科学的食谱设计方法，同时精心编写了相应食谱供读者参考。本书条理清楚、通俗易懂，并注意结合生活实际，尽量做到具有可操作性和通用性，有较高的实用价值。

<<孕产妇营养配餐>>

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>