

<<孕产期营养饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食全书>>

13位ISBN编号：9787502950255

10位ISBN编号：7502950257

出版时间：2010-10

出版时间：张红 气象出版社 (2010-10出版)

作者：张红

页数：223

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>

## <<孕产期营养饮食全书>>

### 内容概要

《孕产期营养饮食全书》旨在全面阐述优生营养之道，并尽可能把国内、国际最新的优生营养理论、方法写进书里。

《孕产期营养饮食全书》从孕前三个月的饮食调理开始，逐步介绍了孕早期、孕中期、孕晚期各月宝宝不同阶段身体器官生长发育所需要的关键营养素以及孕妇的饮食营养注意事项。并有分娩期的饮食宜忌、不同种食物与妊娠的关系、中医的妊娠营养、孕期不适的饮食调养方案等内容。

最后一部分介绍了产后恢复的饮食调理方案及注意事项等内容，并针对一些产后常见病给出了简单的食疗方法。

是针对女性怀孕、生产“饮食营养”的健康书。

全面、丰富，重点突出，特色鲜明。

在孕育过程中要怎样吃，才能适应身体的变化和胎宝宝的需要？

有哪些饮食问题应该注意？

需不需要在某一阶段重点补充某一类营养素？

如何在上百种食物中选择最适合自己的和胎宝宝的呢？

怎样进行“营养胎教”？

在生产后，如何安养身体？

书中都有全面而系统的实用解答。

## <<孕产期营养饮食全书>>

### 书籍目录

楔子 孕前调养 预约健康宝宝第一部分 准妈妈篇第一章 孕前3个月 制造健康新生命第二章 孕早期第三章 孕中期第四章 孕晚期第五章 分娩三部曲第六章 食物与妊娠第七章 中医的妊娠营养第八章 孕期不适饮食调养方案第二篇 新妈妈篇第九章 细节据顶健康 产后养身营养第十章 初为人母：轻松坐月子

<<孕产期营养饮食全书>>

章节摘录

插图：

## <<孕产期营养饮食全书>>

### 编辑推荐

囊括国内外最新优生营养理论，全面阐述优生营养之道，帮助您预约健康宝宝。

《孕产期营养饮食全书》从怀孕前准爸妈的孕育前指导开始讲起，重点讲述孕产全程准妈咪的饮食指导和建议食谱，可以解决您孕产全程所有的饮食配餐要求。

科学、实用、周到。

是为新手父母准备的最好的营养饮食全书。

<<孕产期营养饮食全书>>

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>