第一图书网, tushu007.com

<<孕产营养同步饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产营养同步饮食全书>>

13位ISBN编号：9787506457811

10位ISBN编号：7506457814

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：239

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

民以食为天！
厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎么样打理，才是我们优质人生的美味开始？
“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。
　　健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见痛病的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您到，为您有准备一位常年的国医健康养生顾问。

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审，自1982年大学毕业后一直从事妇产科

书籍目录

第1章　孕产期营养知识大讲堂　营养与优生的关系　孕期营养与胎儿大脑发育　营养与孕产妇健康　营养与胎儿的正常发育　孕期营养不良的危害第2章　备孕、怀孕、分娩、产褥期、哺乳期营养膳食全程指南　未准爸爸的孕前营养全攻略　　多吃海鲜　　摄入充足的蛋白质　　重视水果、蔬菜的摄入　　合理补充无机盐　孕前　　孕前的营养需求　　孕前的饮食原则　　孕前推荐食谱　孕早期　　孕妈妈的生理特征　　胎儿的发育状况　孕早期的营养需求　孕早期的饮食原则　孕早期明星营养素　孕早期推荐食谱 孕中期　孕妈妈的生理特征　胎儿的发育状况,　孕中期的营养需求　孕中期的饮食原则　孕中期明星营养素　孕中期推荐食谱 孕晚期　孕妈妈的生理特征　胎儿的发育状况　孕晚期的营养需求　孕晚期的饮食原则　孕晚期明星营养素　孕晚期推荐食谱 分娩期　分娩期饮食有讲究　分娩期推荐食谱 产褥期　产褥期的营养需求　产褥期的饮食原则　产后饮食红黑榜　产褥期饮食的误区　产褥期推荐食谱 哺乳期　乳母的营养需求　……第3章　最受孕妈妈宠爱的20种食材第4章　最受产妇宠爱的15种食材第5章　改善孕产期不适的营养美食方案第6章　最催乳、下乳及回乳的保健食谱及药膳第7章　孕期热点保健食品TOP第8章　孕产期的“饮”大有学问第9章　中医师为孕产妇推荐的食疗方第10章　孕产期饮食红灯＆绿灯第11章　孕产期用药锦囊

章节摘录

插图：第1章 孕产期营养知识大讲堂营养与优生的关系每一对夫妻都希望生一个健康活泼、聪明伶俐的孩子，因此如何保障孩子发育健全、智力聪颖的问题已逐渐成为每个家庭最为关心的问题之一。
随着我国城乡居民生活水平的不断提高，优生优育意识也日益增强，越来越多的人们开始关注孕妈妈的孕期营养，甚至把这种优生意识提前到了孕育宝宝的准备阶段。
但受知识水平的影响，很多年轻的夫妻并没有掌握科学的孕期营养知识。
有人认为，孕妈妈吃得越多越好、越精越好，甚至有的孕妈妈通过吃各种补品和药物来加强自身的营养，在她们看来，多增加营养总没有错！
还有人根据自己的理解，给孕妈妈指定特殊的忌食菜谱，比如，孕妈妈不能吃牛肉，不能吃瓜果。
还有人迷信地认为，吃螃蟹宝宝以后会罗圈腿、横着走（走路倒八字），吃兔肉生唇裂胎儿，吃鱼肉生“ 美人鱼 ”（单个下肢）胎儿等。
要知道忽视了合理与均衡营养的重要性，必将造成孕妈妈营养不全面、不均衡，影响胎儿的健康发育。
因此，女性怀孕前夫妻双方即应注意饮食中各种营养元素的均衡摄取，做到既充足全面，又能强健自己的身体、提高精子和卵子质量，让孕育的宝宝在健康方面赢在起跑线上。
女性怀孕后，胎儿在子宫内的生长发育需要充足的能量和全面的营养元素，这些能量和营养元素均来源于母体。

编辑推荐

《孕产营养同步饮食全书》编辑推荐：孕产期女性的营养圣经，全国知名妇幼保健专家权威打造。孕产期营养知识大讲堂备孕、怀孕、分娩、产褥期、哺乳期营养膳食全程指南最受孕妈妈宠爱的20种食材最受产妇宠爱的15种食材改善孕产期不适的营养美食方案最催乳、下乳及回乳的保健食谱及药膳孕期热点保健食品TOP4孕产期的“饮”大有学问中医师为孕产妇推荐的食疗方

第一图书网, tushu007.com

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