

<<怀孕280天特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506459112

10位ISBN编号：7506459116

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：郭玉芳

页数：95

字数：80000

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280天特效食谱>>

### 内容概要

本书特色： 68道最适合准妈咪和胎宝宝的食谱：热菜、凉菜、主食、汤饮……精选68道，全方位、全过程、细致呵护准妈咪和胎宝宝的健康。

30种孕期必需营养素含量最高的食材：营养师精心挑选的30种天然食材，让你轻松应对孕期获取叶酸、钙、铁……营养素难题。

孕期常见不适症状解析及应对措施：孕吐、腹痛、抽筋、便秘、水肿、贫血、妊娠高血压……这些孕期常见不适症状，通过合理饮食即可轻松缓解。

## &lt;&lt;怀孕280天特效食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 怀孕280天饮食全对策 怀孕期间的的基本饮食原则 准妈妈最想知道的饮食问答 准妈妈不可不注意的生活细节 避免生出过敏儿的方法Part 2 甜蜜又辛苦的第一孕期 第一孕期 怀孕1~3个月 (1~12周) 第一孕期妈咪的身心变化vs胎宝宝的成长 第一孕期应多补充的营养素 TOP10含叶酸最丰富的食物 第一孕期常见的不适症状及改善方法 精选23道最适合第一孕期的佳肴!

香拌牛蒡丝 芝麻菠菜 生菜蜜汁肉片 干贝芦笋 梅子蒸鱼 香煎鳕鱼排 炒鲜蔬 开阳圆白菜 毛豆滑蛋 海瓜子蒸蛋 海带芽丸子汤 当归牛腱盅 土豆浓汤 鲜虾馄饨汤 清炖鸡汤面 小排糙米饭 小鱼芥菜心、四季豆瘦肉粥 梅汁绿茶冻、桂圆莲子姜汤 综合水果多多、柳橙杨桃汁 芥蓝咖喱牛肉Part 3 恣意享受幸福的第二孕期 第二孕期

怀孕4~6个月(13~24周) 第二孕期妈咪的身心变化vs胎宝宝的成长 第二孕期应多补充的营养素 Top10含钙最丰富的食物 第二孕期常见的不适症状及改善方法 精选23道最适合第二孕期的佳肴!

荷兰豆芽丝 味噌秋葵 香根家常豆干丝 虾球西兰花 香烤鲑鱼 干煎葱肉卷 洋葱烧小排 贵妃牛腩 小鱼蛋豆腐 山药味噌鱼汤 蔬菜牛肉汤 彩粒牛肉羹 香菇滑鸡片粥 牛蒡燕麦饭 京酱肉丝包饼 鲔鱼蔬菜面 番茄菠萝汁、番茄紫苏梅汁 苹果巧派、鲜果茶 红豆饭团、百合莲子汤 番茄炖牛肉Part 4 期待新生命的第三孕期 第三孕期

怀孕7个月~生产(25~40周) 第三孕期妈咪的身心变化vs胎宝宝的成长 第三孕期应多补充的营养素 Top10含铁最丰富的食物 第三孕期常见的不适症状及改善方法 精选22道最适合第三孕期的佳肴!

凉拌三丝 清蒸三丝鱼卷 清蒸牛肉丸子 枸杞烩海参 鲜果虾球 鲜黄花菜炒肉丝 三彩牛肉丝 香葱鸡排 红烧鱼肚 柠香咕嚕鱼 苦瓜蒸小排 胡萝卜炒蛋 什锦排骨汤、莲藕红枣鸡汤、 豆芽排骨番茄汤 苋菜豆干盒子、紫米红豆粥 三鲜全麦水饺 菠萝水果汁、草莓酸奶果汁 红豆香奶、综合蔬菜果汁

## <<怀孕280天特效食谱>>

### 章节摘录

05 怀孕是能不能吃油炸食物？

有些准妈妈因为孕吐而食欲不佳，唯独只有炸得香喷喷的炸鸡、油饼等才想吃。只是油炸食物的热量极高，不容易消化，会影响其他营养素的吸收，使得孕妇营养不均衡、虚胖，甚至有可能会让孕吐更严重。

再加上外卖的油炸食物，食用油可能不卫生，或是含有致癌物质，所以建议少吃为妙！

06 怀孕时可憎吃吗？

药物具有疗效，但也有副作用，如果作用在还未发育完全的宝宝身上，容易产生可怕的后果。所以大多数人知道孕妇应该尽量少吃西药，可是孕期将近一年，如果不小心感冒、生病不舒服，还是需要吃药

<<怀孕280天特效食谱>>

编辑推荐

《怀孕280天特效食谱》天然饮食，安全怀孕。  
营养师推荐68道孕期最佳食谱，30种营养素高含量食材大公开，营养价值、保健功效深入解析，通过饮食轻松缓解孕期不适。  
吃对食物，宝宝健康

<<怀孕280天特效食谱>>

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>