

<<孕产育饮食全程指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产育饮食全程指南>>

13位ISBN编号：9787506468732

10位ISBN编号：7506468735

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

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>

## <<孕产育饮食全程指南>>

### 内容概要

《孕产育饮食全程指南》分为十章，内容包括：夫妻双方孕育新生命的营养储备、孕妈妈十月怀胎期的全程营养方案、孕期反应与合并症的营养调理、三大特殊时期的营养滋补方案、产后常见病及其营养调理方案、专为周岁宝宝打造的健康成长饮食方案等。

## &lt;&lt;孕产育饮食全程指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 夫妻双方孕育新生命前的营养储备 孕前未准妈妈要做的营养储备 孕前为什么要储备营养 孕前如何储备营养 叶酸是孕前必补的营养素 叶酸的作用及缺乏时对孕妈妈的危害 何时开始补充叶酸 叶酸的摄入量及主要来源 补充叶酸的注意事项 孕前准妈妈在饮食营养上需要注意的方方面面 孕前准妈妈要注意补锌 将吸烟的嗜好放一边 多吃蔬菜、水果，少吃肉 多吃海鲜 摄入充足的蛋白质 太咸、太凉食物碰不得 孕前夫妻饮食都应注意的问题 养成良好的饮食习惯 不同体质未准妈妈营养搭配方案 阳虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划 阴虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划 血虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划 气虚体质未准妈妈孕前饮食调养计划 肝郁体质未准妈妈孕前饮食调养计划 未准妈妈饮食宜忌大盘点 孕前宜吃的食物清单 孕前忌吃的食物清单 孕前忌服用的药物

第二章 掌握孕期配餐，为成功孕育加油 整个孕期的营养需求 孕早期需掌握的配餐方法 孕早期的配餐原则 可选择的营养食物类型 含蛋白质丰富的食品 牛奶及奶制品 豆类食品 蔬菜和水果类 海产品 孕早期的营养需求 孕中期的配餐方法 孕中期的配餐原则 饮食品种多样化 积极补钙 可选择的营养食物类型 选择优质高蛋白食物 最适合选择脂肪含量高的食物 多食用矿物质及微量元素丰富的食物 .....第三章 孕妈妈十月怀胎期的全程营养方案第四章 孕期反应与合并症的营养调理第五章 三大特殊时期的营养滋补方案第六章 产后常见病及其营养调理方案第七章 别把用药当小事第八章 专为周岁宝宝打造的健康成长饮食方案第九章 有特殊需求宝宝的饮食规则第十章 这宝宝生长发育加满分的营养食材附录

<<孕产育饮食全程指南>>

章节摘录

插图：

<<孕产育饮食全程指南>>

编辑推荐

《孕产育饮食全程指南》编辑推荐：生活彩书堂

<<孕产育饮食全程指南>>

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>