第一图书网, tushu007.com

<<孕产期营养知识百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养知识百科>>

13位ISBN编号：9787506470841

10位ISBN编号：7506470845

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李淑娟

页数：506

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

如何让未来的宝宝更加优秀，前提是孕妈妈“营养”的科重要的饮食营养，还有不可或缺的知识营养、精神营养。
本书从全方位多角度为孕妈妈量身打造了一份“营养”大餐，从孕前的准备，到孕期的营养，再到分娩的事宜，以及产后的调理，每个细节都做了详尽的讲解。
为孕妈妈提供科学有效的营养指导，方便孕妈妈快速了解孕产期营养知识的方方面面。

<<孕产期营养知识百科>>

书籍目录

营养一部曲　孕前营养细盘点　　第一章　食物营养调节身体　　一、营养与优孕　　1.孕前合理调整饮食　　2.孕前女性需补充的营养　　3.孕前女性不宜多吃的食物　　二、女性营养补充应区别对待　　1.身材肥胖女性　　2.身材偏瘦女性　　3.贫血女性　　4.习惯性流产女性　　三、孕前女性营养食谱　　1.温补鹌鹑汤　　2.当归金银花汤　　3.水鱼汤　　4.清炒猪血　　5.送子茶　　6.里脊菱肉　　7.雄鸡报晓　　8.香拌菠菜　　9.油菜拌猪肝　　10.红糖山药　　11.益母当归煲鸡蛋　　12.猪骨莲藕汤　　四.孕前男性饮食营养宜忌　　1.孕前男性营养补充　　2孕前对男性的饮食要求　　3.孕前男性饮食禁忌　　五、孕前男性营养食谱　　1.抓炒腰花　　2.双龙戏凤　　3.醉虾　　4.蒸虾仁　　5.米酒炒大虾　　6.仙茅虾　　7.韭菜炒虾肉　　8.银耳鹌鹑蛋　第二章　精神营养健康心理　　一、调节最佳怀孕情绪　　1.调节好夫妻孕前的情绪　　2.孕前心理准备应注意的事项　　二、消除不必要的忧虑　　1.担心失去美丽　　2.害怕孕产期的痛苦　　3.担心失去升职机会　　三、保持和谐的夫妻关系　第三章　知识营养充实大脑　　一、优生优育　　1.优生的原则　　2.环境因素对优生的影响　　……营养二部曲　孕期营养总动员营养三部曲　产后营养莫要忘

章节摘录

插图：第二，营养失衡要纠正。
女性怀孕前可能出现过贫血症状，也可能有节食减肥、限食脂肪和动物性食物的经历，或是有体内脂肪堆积过多等造成营养失调现象。
从优生角度考虑，如果准妈妈机体内营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多，于优生不利。
所以，女性在怀孕前应当对自己的营养状况有个全面的了解，必要时也可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。
如机体缺铁，可进食牛肉、动物肝脏，绿色蔬菜、葡萄干等；缺钙可进食虾皮、乳制品和豆制品等。
孕前营养储备的重要性很多女性都是知道自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，希望吃得好些，母亲健康，胎儿正常发育，这当然是必要的。
但是如果只重视怀孕后的饮食是不够的，孕前的饮食也是不容忽视的。
夫妻双方在准备怀孕前，都应该做好有关的准备工作，如保持身体健康无疾病，不能有营养缺乏症等。
尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，而且不要挑食、偏食，或节食，以免造成某些营养素缺乏，给怀孕带来麻烦，甚至是危害。
所以，女性在孕前补充营养很重要，具体表现在下面几个方面：第一，女性营养不足，可导致不孕。
母体的健康与否以及营养是否充足，会影响卵子的活力。
女性严重营养不良，会导致闭经而不孕；青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经，影响到以后的生殖能力；一些女性由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养素缺乏，从而造成不孕。
第二，女性孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养。
在十月怀胎期间，胎儿发育最重要的时期是前3个月。
在这个时期内，胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕，并初具规模，而且大脑也在急剧发育。
因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体那里获得足够而全面。

编辑推荐

《孕产期营养知识百科》：精神营养合理调节灵活运用知识营养精确分析科学讲解 饮食营养均衡搭配健康指导轻松孕产期全面营养大盘点轻松孕产期知识营养全面到位

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