

<<孕产期同步营养速查手册>>

图书基本信息

书名：<<孕产期同步营养速查手册>>

13位ISBN编号：9787506473668

10位ISBN编号：7506473666

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙晶丹 主编

页数：287

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>

<<孕产期同步营养速查手册>>

内容概要

科学的饮食是保证人体健康的物质基础。

对于孕产妇来说，其生理上发生了较大的变化，具有与平素不同的体质特点，因此饮食营养就显得尤为重要。

它不但关系到孕产妇自身的健康，而且直接影响到胎儿和新生儿的生长发育。

《孕产期同步营养速查手册(经典双色图文版)》由孙晶丹主编紧紧围绕不同阶段的孕产妇，系统讲述了其对五大营养素即蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质及维生素的营养需求和相应食谱，在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时，也注重了食物的色、香、味对孕产妇心理的满足。

全书内容翔实，方便孕产妇根据不同时期及自身情况选择合理的营养饮食，及时调整饮食结构来补充所需营养，以达到平衡膳食、母婴安康的目的，从而保证孕产妇和胎儿的健康。

<<孕产期同步营养速查手册>>

作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康教育讲师团资深专家。

从事临床营养、学生营养工作10余年，作为营养专家，主持深圳市共营养健康教育讲座1000多场，培训学生近万人。

主编及参编《儿童营养指导手册》《营养师没说的1001蔬果汁》《食物养生典丛》《科学减肥之旅》等，在全国核心刊物上发表论文近10篇。

作为营养专家，曾多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳特区报、深圳商报、晶报等多家媒体的咨询和采访。

在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等方面有着丰富的实践经验。

<<孕产期同步营养速查手册>>

书籍目录

第一部分 孕前营养指导

1. 孕前必备常识
2. 孕前饮食宜忌
3. 孕前营养食谱

第二部分 孕期营养指导

1. 孕期生理特点及营养
2. 孕期营养要求
3. 孕期饮食调理
4. 孕期用药指南
5. 孕期饮食宜忌
6. 孕早期营养食谱
7. 孕中期营养食谱
8. 孕晚期营养食谱
9. 孕期常见症状药膳食谱

第三部分 产后营养指导

1. 产后坐月子常识
2. 产后营养要求
3. 产妇的饮食调养
4. 产后用药指南
5. 产后饮食宜忌
6. 产后营养食谱
7. 产后常见症状调养食谱

参考文献

<<孕产期同步营养速查手册>>

章节摘录

版权页：插图：胎儿尾巴完全消失，骨头开始逐渐变硬、骨化，手指和脚趾的指甲（趾甲）逐渐长出，头部很大，而且脸形初具，眼睑、声带、鼻子已经明显，下颌和脸颊发达。

因皮肤还是透明的，可以从外部看到皮下血管和内脏等。

心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也见发达，已有了输尿管，胎儿可进行微量排泄了。

胎儿的外生殖器已经开始发育，但这时尚不容易分辨男女。

胎儿周围会充满羊水，其脐带也见长了，胎儿可在羊水中自由转动。

孕妈妈身体变化。

这个月是孕吐最严重的时期，除恶心外，胃部情况也不佳，同时，胸部会有闷热等症状。

妊娠反应在11周时逐渐减轻，不久就会消失。

由于胎儿在不断成长，子宫逐渐增大如拳头般大小，会直接压迫膀胱，造成尿频。

腰部也会感到酸痛，腿足浮肿。

此外，分泌物增加，容易便秘或腹泻。

乳房更加胀大，乳晕与乳头颜色更暗。

怀孕三月注意事项。

妊娠三月早孕反应最为严重，早孕反应严重的孕妇，尤其要注意加强钙和维生素D的补充。

每天钙的需求量应在800毫克左右。

现在要多喝牛奶，因为它富含钙质，可以使尿液中的钠排泄增多，降低血容量以消除水肿，还可以防治妊娠高血压，并有益于胎儿骨骼的发育。

怀孕前3个月是流产的高发期，这是由于胎盘尚未完全形成，胎儿与妈妈的联系还不是特别牢固。

这时期在生活细节上尤其要留意、小心。

<<孕产期同步营养速查手册>>

编辑推荐

《孕产期同步营养速查手册》：专业权威著名营养专家结合东方女性的饮食特点，为孕产妇制订出健康美味的营养饮食方案。

活力优生从怀孕、分娩到产后，为准妈妈和新手妈妈一路护航，多种美味食谱让妈妈和宝贝多活力、多智慧，简便实用尽可能选取家庭日常生活中便于操作的食谱，让你一看就会。

贴心关爱方方面面的营养知识，贴心的指导和委婉的建议，生动活泼的插图，专门为准妈妈和新手妈妈们精心打造。

快乐幸福准妈妈的必备知识，最详细的美味制作步骤展示，最周全的饮食营养细节解读，最科学的孕前孕期产后饮食指导，让您成为最会吃、最健康的孕产妇。

<<孕产期同步营养速查手册>>

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>