第一图书网, tushu007.com

<<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

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、脂防、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。

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医师，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、深堋特区报、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。

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

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。

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。

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