

<<孕产期同步营养保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期同步营养保健全书>>

13位ISBN编号：9787506480550

10位ISBN编号：7506480557

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙晶丹

页数：394

字数：479000

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>

## <<孕产期同步营养保健全书>>

### 内容概要

孕产期的营养与保健，不仅关系到孕妈妈自身的健康，而且直接影响胎宝宝和新生儿的生长发育。

孕期、产后如何均衡饮食？

孕产期适合做哪些运动？

怀孕后工作时应注意什么？

孕产期有哪些生活宜忌？

这些知识准妈妈们应该了解。

本书用七章的内容，详细介绍了孕产过程中的饮食宜忌、饮食原则、日常生活必备常识、运动保健以及营养食谱等。

书中知识全面、实用，是指导准妈妈优孕、优生的实用读本。

## <<孕产期同步营养保健全书>>

### 作者简介

孙晶丹北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师华中科技大学儿少卫生与妇幼保健硕士研究生美国功能医学实验室健康管理师台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师深圳市健康教育讲师团资深专家个人著作有《中老年人营养指导》、《营养师没说的1001蔬果汁》、《食物养生典丛》、《中华食物养生百科全书》、《最利于孩子成长的1000道营养餐》、《如何让孩子吃得安全又营养》、《0~3岁聪明宝宝营养全典》、《孕产期营养同步指导》等，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。

从事临床营养、学生营养工作近20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。

曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市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、食堂管理上有着丰富的实践经验，擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。

在营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法中有独到的见解和丰富的经验。

## <<孕产期同步营养保健全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕前营养要求

##### 一、孕前必备常识

人体所需的七大营养素

孕前要加强营养

孕前垃圾食品应少吃

孕前女性营养不足所造成的不利影响

孕前营养补充的最佳时间

孕前准爸爸的营养也很重要

孕前科学饮食可防婴儿白血病

不良饮食习惯易导致不孕

孕前应改变的不良饮食习惯

育龄男性需预防微量元素缺乏

孕前女性要避免体内贫血

孕前女性避免体内营养素不均衡

##### 二、孕前日常生活注意事项

孕前要做好心理准备

孕前要做好身体准备

婚后不宜立即怀孕

孕前要进行体检

男性也应进行孕前检查

孕前运动健身

孕前夫妻不宜吃安眠药

女性受孕前要注射风疹疫苗

##### 三、夫妇孕前应补充的营养素

孕前应注意补充无机盐

孕前应注意补充适量的蛋白质

孕前应注意补磷

孕前应注意补充叶酸

孕前过多服用叶酸的危害

准备怀孕时男性也应该注意摄取叶酸

孕前应注意补锌

##### 四、不同人群孕前的饮食原则

肥胖型人群孕前饮食原则

神经质型人群孕前饮食原则

消化不良型人群孕前饮食原则

素食型人群孕前饮食原则

不易受孕型人群孕前饮食原则

肾虚者可适当吃些补肾食品

体弱的女性孕前饮食原则

##### 五、孕前饮食宜忌

适宜孕前排毒调养的食物

提高精子质量的食物

孕前宜吃水果

孕前女性宜吃花生

孕前女性宜吃海产品

## <<孕产期同步营养保健全书>>

孕前宜吃黑木耳

女性孕前不宜食用辛辣食品

女性孕前不宜食用腌熏食品

孕前女性不宜食用烤肉和涮肉

孕前夫妇不宜食用棉子油

六、孕前对症食疗方案

改善排卵障碍的食方

改善输卵管障碍的食方

改善宫颈障碍的食方

改善受精卵着床障碍的食方

七、孕前五种体质饮食调养方案

阳虚体质调养方案

阴虚体质调养方案

血虚体质调养方案

气虚体质调养方案

肝郁体质调养方案

八、孕前营养食谱

孕前营养菜肴

孕前营养汤羹

孕前营养主食

第二章 孕期饮食指导

一、孕期营养要求

二、孕期同步饮食指南

三、孕期应补充的营养素

四、孕期宜食用的食物

五、孕期不宜食用的食物

六、孕早期营养食谱

七、孕中期营养食谱

八、孕晚期营养食谱

## &lt;&lt;孕产期同步营养保健全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、孕期应补充的营养素 孕妇要适量摄入维生素A 维生素A分为两种：一种是维生素A醇，是最初的维生素A形态，只存于动物性食物中；另一种是胡萝卜素，是在体内转变为维生素A的预成物质，可从植物性及动物性食物中摄取。

维生素A的消化与吸收都需要矿物质和脂肪的参与，它可以储存于体内，不需要每天都补充。

维生素A能促进机体生长及骨骼发育，保护胎儿的皮肤、黏膜、毛发等，能增强母体抵抗感染的能力，有助于免疫系统功能正常。

妊娠期母体内物质的储存和胎儿机体生长发育都需要维生素A。

维生素A也是胎儿视觉形成的必需组成部分，同时对胎儿上皮细胞的正常形成及发育非常重要。

妊娠期若孕妇体内的维生素A供应不足，就会使孕妇的身体抵抗力下降，容易发生产后感染，可导致胎儿上呼吸道上皮细胞形成不良，胎儿出生后易患上呼吸道感染，还会引起胚胎发育不良。

严重不足时，可导致婴儿骨骼和其他器官畸形，甚至流产。

富含维生素A的食物有以下两种：一种是维生素A原，即各种胡萝卜素，存在于植物性食物中，如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类，含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒、南瓜等；另一种是来自于动物性食物的维生素A，这一类是能够直接被人体利用的维生素A，主要存在于动物肝脏、奶及奶制品（未脱脂奶）以及禽蛋中。

动物来源的维生素A比植物来源的吸收率和利用率要高，所以孕妇至少需要摄取一半以上的动物性维生素A。

植物性维生素A只有加热才能转化成维生素A，如生吃胡萝卜不如做熟后维生素A的转化率高。

进食富含维生素A的食物时，应同含油脂食物同时进食，因为维生素A的吸收需要脂肪的帮助。

孕妇摄入维生素A过量的影响 妊娠期间，若孕妇摄入的维生素A过多，则会发生维生素A中毒症。

孕妇急性中毒症的症状表现为疲倦、嗜睡、头痛、呕吐等，慢性中毒症可表现为皮肤干燥、粗糙、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等。

对于腹中的胎儿来说，如果孕妇在妊娠早期大量食用维生素A，胎儿会按器官形成的顺序，发生无脑、眼缺陷、唇腭裂、脊柱裂、肢体缺陷等畸形。

有人对2万多名孕妇做了调查，她们在孕期内曾摄入过大量维生素A，结果出生的后代有的患唇裂、腭裂以及出现耳、眼部及泌尿道缺陷，还有极少数患有中枢神经系统或胸腺发育不全等。

<<孕产期同步营养保健全书>>

编辑推荐

《亲亲乐园系列2:孕产期同步营养保健全书》的封面设计高雅、抢眼，版式活泼，图片生动、逼真，内容丰富、全面，有很强的可读性。

<<孕产期同步营养保健全书>>

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>