第一图书网, tushu007.com

<<孕妇饮食调养>>

图书基本信息

内容概要

孕妇的合理营养是确保优生优育最重要的一环。
本书以问答形式对孕妇营养与优生，孕妇在早、中、晚孕期的膳食调配，各种营养素的作用及常风妊娠并发症的饮食调养作了简明的介绍，可供怀孕妇女及其亲属、计划生育工作者和基层医护人员阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<孕妇饮食调养>>

书籍目录

一、营养与优生1.什么是优生？
饮食营养与优生有何关系？
2.怀孕前在饮食上应注意什么？
3.受孕时的理想体重是多少？
4.吸烟对妊娠有何影响？
5.十月怀胎都产生哪些生理变化？
6.饮酒对后代有哪些不良影响？
7.孕期营养对孕妇的健康有何影响？
8.胎儿所需要的营养是从哪里来的？
9.胎儿生长发育需要哪些营养素？
10.大脑是如何发育的？
11.大脑发育与哪些营养素关系密切？
12.哪些维生素与智力发育关系密切？
13.哪些微量元素与智能关系密切？
14.孕妇营养不良对胎儿脑及神经系统发育有何影响？
15.孕妇营养不良会导致胎儿畸形吗？
16.孕期膳食中蛋白质与热能不足对胎儿有何影响？
17.孕妇缺乏维生素会引起哪些先天性畸形？
18.孕妇缺乏微量元素会引起哪些先天性畸形？
19.孕妇营养不良会导致胎儿宫内生长迟缓吗？
20.如何科学地补充智力发育所需要的营养素？
21.汞对胎儿发育有何影响？
22.铅对胎儿发育有何影响？
23.镉对胎儿发育有何影响？
二、孕妇的营养需要24.为什么要为胎儿提供充足的优质蛋白质？
25.孕妇如何保证蛋白质摄入充足？
26.孕妇吃什么可以使孩子身高体壮智力强？
27.孕妇能吃脂肪吗？
28.孕妇为什么要多吃糖类？
29.维生素A对孕妇有哪些保健意义？
30.孕妇需要“ 太阳维生素 ”吗？
31.维生素E能保胎吗？
32.孕妇缺乏维生素B1有哪些表现？
33.孕妇缺乏维生素B2有哪些表现？
34.孕妇缺乏叶酸有哪些危害？
35.孕妇为什么需要烟酸？
36.维生素B6对哪些妇女病有辅助疗效？
37.维生素B12能防治贫血吗？
38.维生素C对妊娠有何重要性？
39.为什么孕妇容易发生缺铁性贫血？
40.孕妇缺铁有哪些危害？
41.如何预防孕妇患缺铁性贫血？
42.孕妇患缺铁性贫血为何要补充维生素C？
43.缺钙对妊娠有哪些不利的影响？
44.膳食中有哪些因素影响钙的吸收？

45.孕妇应怎样补钙？
46.钾和钠在人体内有什么作用？
47.孕妇缺锌有哪些危害？
48.孕妇缺铜有哪些危害？
49.孕妇缺锰对胎儿发育有哪些影响？
50.孕妇为什么需要碘？
51.孕妇为什么需要硒？
52.哪些营养素与免疫功能有关？
三、孕妇的合理膳食53.什么是平衡膳食？
54.如何安排1日的膳食？
55.怎样调节孕妇的饮食营养？
56.孕早期对膳食营养有哪些要求？
57.如何安排孕早期的膳食？
58.孕早期如何安排1日食谱（例1）？
59.孕早期如何安排1日食谱（例2）？
60.孕早期如何安排1日食谱（例3）？
61.孕早期如何安排1日食谱（例4）？
62.孕中期对膳食营养有哪些要求？
63.如何安排孕中期的膳食？
64.孕中期如何安排1日食谱（春季例1）？
65.孕中期如何安排1日食谱（春季例2）？
66.孕中期如何安排1日食谱（春季例3）？
67.孕中期如何安排1日食谱（春季例4）？
68.孕中期如何安排1日食谱（夏季例1）？
69.孕中期如何安排1日食谱（夏季例2）？
70.孕中期如何安排1日食谱（夏季例3）？
71.孕中期如何安排1日食谱（夏季例4）？
72.孕中期如何安排1日食谱（秋季例1）？
73.孕中期如何安排1日食谱（秋季例2）？
74.孕中期如何安排1日食谱（秋季例3）？
75.孕中期如何安排1日食谱（秋季例4）？
76.孕中期如何安排1日食谱（冬季例1）？
77.孕中期如何安排1日食谱（冬季例2）？
78.孕中期如何安排1日食谱（冬季例3）？
79.孕中期如何安排1日食谱（冬季例4）？
80.孕晚期膳食营养有哪些特点？
81.如何安排孕晚期的膳食？
82.孕晚期如何安排1日食谱（春季例1）？
83.孕晚期如何安排1日食谱（春季例2）？
84.孕晚期如何安排1日食谱（春季例3）？
85.孕晚期如何安排1日食谱（春季例4）？
86.孕晚期如何安排1日食谱（夏季例1）？
87.孕晚期如何安排1日食谱（夏季例2）？
88.孕晚期如何安排1日食谱（夏季例3）？
89.孕晚期如何安排1日食谱（夏季例4）？
90.孕晚期如何安排1日食谱（秋季例1）？
91.孕晚期如何安排1日食谱（秋季例2）？

92.孕晚期如何安排1日食谱（秋季例3）？
93.孕晚期如何安排1日食谱（秋季例4）？
94.孕晚期如何安排1日食谱（冬季例1）？
95.孕晚期如何安排1日食谱（冬季例2）？
96.孕晚期如何安排1日食谱（冬季例3）？
97.孕晚期如何安排1日食谱（冬季例4）？
98.孕妇肥胖对母子有哪些危害？
99.孕妇过多补充维生素有哪些害处？
100.孕妇如何选择食物？
101.为什么要保持饮食的酸碱平衡？
102.孕妇能吃罐头食品吗？
103.妊娠期妇女为何不能多吃方便食品？
104.霉变食品对妊娠有何危害？
105.孕妇能吃糯米甜酒吗？
106.孕妇为什么不能多吃热性香料？
107.孕妇能喝可乐型饮料吗？
108.孕妇能吃补品吗？
109.妊娠期间能减肥吗？
110.孕妇能喝浓茶吗？
111.妊娠晚期妇女为什么不宜吃得过咸？
112.孕妇为什么需要吃加碘盐？
113.如何正确科学地饮水？
114.为什么孕妇最好每日喝牛奶？
115.孕妇喝牛奶腹泻怎么办？
116.孕妇吃素食好吗？
四、妊娠并发症的饮食调养117.怎样防治妊娠呕吐？
118.如何防治妊娠高血压综合征？
119.妊娠期出现腹泻或便秘在饮食上应注意什么？
120.饮食上有何预防胎膜早破的措施？
121.怎样防治妊娠期小腿抽筋？
122.如何利用饮食预防妊娠期缺铁性贫血？
123.心脏病妇女妊娠期应注意哪些问题？
124.肾炎病人孕期应注意哪些问题？
125.肝炎病人孕期饮食上应注意什么？
126.糖尿病病人妊娠期饮食上应注意什么？
127.患胆囊炎的孕妇饮食上应注意什么？
128.肥胖孕妇在饮食上应注意什么？
129.胃溃疡孕妇饮食上应注意什么？
130.孕妇患流感饮食上应注意什么？

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