

<<孕妇营养与优生>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养与优生>>

13位ISBN编号：9787508277172

10位ISBN编号：7508277171

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

作者：周南 编

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>

## <<孕妇营养与优生>>

### 内容概要

《孕妇营养与优生》以问答式，分四部分介绍营养素的分类与生理作用、妇女孕期生理特点与营养的需求、孕期营养与优生优孕、孕期膳食指南。

《孕妇营养与优生》中就妇女孕期为什么要补充营养，补充什么营养，如何补充及补充营养需注意哪些事项等做详细地阐述。

孕妇及家人阅读《孕妇营养与优生》对指导孕期营养保健、生育健康宝宝大有益处。

## <<孕妇营养与优生>>

### 作者简介

周南，西安市儿童医院副院长，主任医师。

陕西省“三五”人才，西安市有突出贡献专家。

从事儿科临床工作30年。

社会兼职：中华医学会儿科学分会免疫学组成员，中国医师协会儿科专业委员会委员和儿童健康专业委员会委员，中国优生优育协会理事、陕西省优生优育协会副秘书长、常务理事，陕西省医师协会理事，陕西省儿科学分会主任委员，陕西省预防学会儿保学分会副主任委员，西安市儿保学分会副主任委员，西安市营养学会妇幼营养分会副主任委员。

## <<孕妇营养与优生>>

### 书籍目录

一、 营养的分类与生理作用 1.什么是营养 2.什么是营养素, 常见营养素分哪几类 3.营养素有哪些主要功能 4.何谓消化与吸收 5.消化系统由哪儿部分组成 6.营养素如何进入人体 7.食物与药物的区别是什么 8.保健食品与营养品有何区别 9.食品的种类主要有哪些 10.人体必需的营养素有哪些 11.人们对谷类食物营养认识的误区有哪些 12.什么是能量 13.人体能量消耗有几个主要途径 14.机体组织增长及特殊生理需要对能量有何需求 15.什么是蛋白质 16.蛋白质如何分类 17.蛋白质是如何被消化吸收的 18.蛋白质参考摄入量及食物来源如何 19.蛋白质有哪些重要的生理意义 20.什么是优质蛋白质 21.什么是蛋白质的互补作用 22.动物蛋白和植物蛋白有什么不同 23.什么是脂类 24.脂肪有哪些重要的生理意义 25.脂类对人体有哪些作用 26.脂类是如何被消化吸收的 27.脂类参考摄入量及食物来源如何 28.饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸有什么区别 29.不饱和脂肪酸有何生理功能 30.什么是低脂肪饮食 31.脂肪与人类健康有何关系 32.什么是碳水化合物 33.碳水化合物是如何被消化吸收的 34.碳水化合物的参考摄入量及食物来源如何 35.碳水化合物有哪些重要的生理意义 36.水果的营养作用是什么 37.什么是膳食纤维 38.膳食纤维如何分类 39.膳食纤维的生理功能是什么 40.食用膳食纤维的注意事项有哪些 41.什么是常量元素, 有哪些功能 42.什么是微量元素, 有哪些功能 43.微量元素对人体有何作用 44.微量元素含量丰富的食物有哪些 45.什么是维生素 46.维生素是怎样分类的 47.维生素主要来源于哪些食物 48.维生素与人体健康有何关系 49.什么是平衡膳食 50.膳食结构有哪些模式 51.水的生理功能有哪些 52.人体对水的需求量是多少 53.什么是健康水 ..... 二、 孕期生理特点及营养的需求 三、 孕期营养与优生优孕 四、 孕期膳食指南 附录

## &lt;&lt;孕妇营养与优生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（2）杏仁干：富含维生素A，有益于肌肤、眼睛和骨骼。

（3）香脆果粒酸奶+麦片：富含钙质、蛋白质以及纤维素。

（4）麦片制成的小饼干：碳水化合物独有甜甜的味道，可补充能量。

（5）半个香蕉卷进全麦面包：钾加蛋白质等于一个营养的超级零食。

（6）苹果片配奶酪片：不但是吃水果，而且是摄取纤维素和钙的很好途径。

（7）全熟的白煮蛋：随时可以取得的蛋白质。

（8）猕猴桃：完美的维生素C来源。

（9）葡萄及番茄：装着维生素C的小炸弹。

（10）新鲜的樱桃：甜甜的礼物，含维生素C。

（11）蓝莓或蓝莓干：拥有美味的同时，补充了维生素C。

（12）芒果块：丰富的维生素A，有助于胎宝宝的细胞成长。

（13）蔬菜面包片：在获得美味的同时包含了各种蔬果。

（14）包心菜卷：维生素A和维生素C超级多的食品，是素食主义者的最爱。

（15）芹菜棒蘸进酸奶中：用一种可口的方法去品尝这种长长的深色绿叶。

（16）低脂肪南瓜糕点：可口的食物含有维生素及矿物质。

（17）烤土豆洒上纯酸奶：土豆皮含有丰富的铁。

27.孕妈妈宜吃哪些蔬菜 科学地选择食物不仅有利于母体健康，更有利于胎儿发育。

蔬菜是孕妈妈必吃食品之一，应保证每天食用500克蔬菜，特别是深颜色的蔬菜。

如果少吃或不吃蔬菜和水果，还会引起大便秘结、痔疮、肛裂等。

各种蔬菜对孕妈妈都有好处，孕妈妈在日常膳食中可以经常变换着吃各种蔬菜。

（1）萝卜：包含维生素C比苹果高6倍。

胡萝卜富含维生素A，可以防治夜盲症及胆结石。

淀粉酶能够分解食物中的淀粉及脂肪，有利于人体充分吸收。

但是，萝卜不宜与水果同食，两者的营养物质相遇，可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用。

孕妈妈常吃萝卜可以获得防病健身的佳效。

（2）菜花：菜花富含维生素K、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素B、维生素C，以及钙、磷、铁等营养素。

孕妈妈产前经常吃些菜花，可预防产后出血及增加母乳中维生素K的含量。

菜花除了营养价值高之外，更大的优点是常吃可以防治疾病。

它能增强肝脏的解毒能力及提高机体的免疫力，预防感冒，防治坏血病等疾患。

用菜花叶榨汁液煮沸后加入蜂蜜制成糖浆，有止血止咳、消炎祛痰、润嗓开音之功效，更是预防新生儿颅内出血、皮下出血、上呼吸道感染的药膳。

孕妈妈常吃菜花有益。

（3）茭白：茭白，又称菱笋，是人们普遍爱吃的蔬菜。

它富含蛋白质、碳水化合物、维生素B1、维生素B2、维生素C，以及钙、磷、铁、锌、粗纤维素等营养成分，有清热利尿、活血通乳等功效。

用茭白煎水代茶饮，可防治妊娠水肿。

用茭白炒芹菜食用，可防治妊娠高血压及大便秘结。

（4）野菜：野菜是孕妈妈的又一营养佳品。

野菜不但以其污染少或无污染而优于田园蔬菜，而且具有营养及食疗的双重作用。

我国营养学家对我国近100种可食用的野菜进行分析，发现野菜中富含植物蛋白、维生素、纤维素及多种矿物质，其营养价值颇高，味道别具一格。

更为可贵的是，野菜的防病保健作用显著。

## <<孕妇营养与优生>>

### 编辑推荐

《孕妇营养与优生》从孕期的营养生理特点，到孕期的营养需求，再到孕期膳食搭配及调理，每个细节都做了详尽的讲解，通过合理的饮食搭配来保证孕妇和宝宝的健康。

希望《孕妇营养与优生》能帮助孕妈妈们快速了解孕期营养知识的点点滴滴，科学地有效地进行营养指导。

<<孕妇营养与优生>>

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>