第一图书网, tushu007.com

<<怀孕期间的健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<怀孕期间的健康饮食>>

13位ISBN编号：9787509112243

10位ISBN编号：7509112249

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医

作者：沃克

页数：165

字数：197000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是美国哈佛医学院的健康指南，作者用最新的研究说明孕妇在妊娠期间应该知道的健康知识，从而赋予宝宝健康人生的最好开端。
你将获知怀孕的科学机制，同时还将得到关于孕前、孕中、孕后期营养与健康的合理、实用的建议。
本书适合所有要当父母的人士及从事妇产科工作的医护人员、营养师学习使用。

作者简介

W.Allan Walker医学博士是儿童学教授和哈佛医学院营养教授、营养系主任。
并且他 马萨诸塞州技术研究所、哈佛公共卫生学院、儿童医院与哈佛合作项目和在波士顿的马萨诸塞州全科医院任职。

<<怀孕期间的健康饮食>>

书籍目录

第1章 怎样为怀孕做准备 在怀孕前达到健康体重 低体重女性 超重和肥胖女性 每天服用叶酸补充剂 补铁 开始改善你的饮食 达到有益健康的体力活动水平 控制疾病 营养可改善生育能力 体重和生育 饮食与生育 计划怀孕：概要第2章 怀孕是怎样进行的 是什么造就了宝宝 孕前期3个月：打基础 孕前期3个月的身体状况 孕中期3个月：生长再生长 孕中期3个月的身体状况 孕后期3个月：为出生做准备 孕后期3个月的身体状况 了解胎儿营养 你在孕期的健康第3章 为什么胎儿的健康会持续终生 代谢和健康 胎儿规划的起源 疾病可能是规划不正确的结果 胎儿规划是怎样进行的 对假说的验证 ……第4章 为你的准宝宝而吃得健康第5章 孕期需要避免什么第6章 膳食补充剂——孰好孰坏第7章 孕期体重为什么重要第8章 怎样案例地保持体力活动水平第9章 食谱和膳食安排第10章 产后的合理饮食

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