

<<孕产妇饮食与食品安全>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食与食品安全>>

13位ISBN编号：9787509132234

10位ISBN编号：7509132231

出版时间：2009-12

出版时间：人民军医

作者：王辉//王巍|绘画:南宇

页数：229

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>

<<孕产妇饮食与食品安全>>

前言

孕产期饮食，是一个简单而又复杂、古老而又新鲜的话题。

说它简单，是因为每一个人自从出生就会吸吮、咀嚼、吞咽，也就是“吃”。

每天，我们与各种各样的食物相伴，所以吃是一个再简单不过的问题了。

说它复杂，是因为孕妈妈、新妈妈除了要负担自身增加的营养需求之外，还担负着给胎儿提供养分、为婴儿保证充足乳汁的任务，要懂吃、会吃，为宝宝一生的身体和智力打好基础。

说它古老，是因为我国古人就认识到了孕产期营养的重要作用。

例如，古代名医孙思邈将胎教归纳为10个方面，其中第3条为“节饮食”，即宜进营养丰富且易于消化的食物；第7条为“戒酒浆”，指出酒能伤胎，戒之为佳；第8条为“避毒药”，指减少不必要的服药

。这些都是孕产期饮食方面须注意的内容。

说它新鲜，是因为20世纪以来，人口的急剧增长及人类对资源不合理的开发活动导致生态环境问题日益突出，可以说，我们所吃的食物越来越不安全了，特别是近年来，重大食品安全事故屡有发生。

因此，作为孕妈妈，如何科学地选择、合理地烹饪食物，同时最大限度地避免饮食中的有害因素，就成为了一个迫在眉睫的问题。

孕妈妈现在担负着孕育、分娩的重任，将来则担当着全家人营养师的角色。

<<孕产妇饮食与食品安全>>

内容概要

在孕期、产后，如何科学饮食，吃饱、吃好，为宝宝一生的身体和智力打好基础，是大家关心的话题。

《孕产妇饮食与食品安全》正是从这一需要出发，第1~2章阐述了孕前、孕期及产后的饮食细则及各种症状的食疗；第3章讲述了与怀孕、分娩和婴儿养育密切相关的营养学知识；第4章讲述了孕妈妈应该了解的食品安全常识以及常见家用食材的选择；第5章论述了厨房日常的清洁、整理工作及如何合理烹调食物，并推荐了适合孕妈妈使用的厨房小家电。

《孕产妇饮食与食品安全》信息量大，涵盖了孕产期饮食的各个方面，语言通俗易懂，配有多幅幽默诙谐的插图，是一本不可多得的孕产期科普读物，因此推荐给即将或者正在孕育生命的年轻父母们。

<<孕产妇饮食与食品安全>>

书籍目录

第一章 “好‘孕’吃出来——孕前及孕产期膳食营养细则 第一节 孕前饮食，调养体质 第二节 孕期饮食，搭建“房屋” 第三节 产后饮食，一人吃两人补 第二章 “食物是最好的医药——孕产期各种症状的食疗 第一节 孕期食疗 第二节 产后食疗 第三章 “合理饮食是健康的基石——孕产期营养课堂 第一节 孕妈妈掌握营养知识的必要性 第二节 热量与营养素 第三节 控制饮食中有害的微量元素 第四节 孕期基础营养知识 第四章 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择 第一节 食品安全有多重要 第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识 第三节 超市生活，安全第一 第四节 孕产期健康食品的选购 第五章 要想吃得好，厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房 第一节 保持厨房清洁 第二节 不要让冰箱变成垃圾箱 第三节 合理烹调食物 第四节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手

<<孕产妇饮食与食品安全>>

章节摘录

插图：科学的孕前饮食不一定要多，而是要合理，简单来说有以下几点。

1.种类全膳食中应该含有人体需要的一切营养物质，即热量、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素。

不可挑食、偏食。

2.易吸收摄人的食物容易被消化和吸收，并多样化，能够促进食欲和具有饱腹感。

3.避毒物食物中不应含有对人体有害的物质，尽量避免各种污染。

4.科学烹饪注意合理的烹调和加工，减少营养物质的损失。

5.讲究搭配主食、副食合理搭配，各种营养物质的比例要合理。

6.有重点孕前重点补充的营养素有以下几类。

(1) 补充蛋白质：蛋白质摄入不足，就不容易怀孕，或者导致怀孕后胎儿发育迟缓，而且产后不容易恢复。

(2) 钙：钙是胎儿发育过程中不可缺少，而且用量较多的一种成分，怀孕后必须摄入比平常多2倍的钙质，这些钙质，在怀孕前就应该有所储备。

钙在人体内储存时间长，这就为孕期大量补钙创造了条件。

(3) 铁：妊娠中期容易发生贫血，这是因为胎儿每天要吸收5mg的铁，使母体血液中的铁减少。

为了防止贫血，在孕期就应该多摄入。

铁在人体内可以储存4个月之久，所以在孕前3个月补铁是很合适的。

(4) 锌：孕妇缺锌可使胎儿生长发育迟缓，男性缺锌可使精子减少，出现不育。

因此，要有意识地多吃含铁、锌丰富的食物，可参见本书第三章。

(5) 维生素E：维生素E为动物正常生殖所必需。

缺乏时，雌性动物受孕率下降，流产增多。

维生素E还参与精子的生成，缺乏时，雄性动物可发生不育，所以维生素E也叫做“生育酚”。

此外，维生素E对人体健康有重要的保护作用，是一种很强的抗氧化剂，可以保护细胞免受自由基的损害。

维生素E广泛存在于食物中，体内各器官都有储存，在体内贮留时间长，不易排出。

<<孕产妇饮食与食品安全>>

媒体关注与评论

“孕妈妈现在担负着孕育、分娩的重任，将来则担当着全家人营养师的角色，因此有必要学习一下营养学及食品安全、食材选磁方面的知识。

目前有关孕产期营养的书种类繁多，但孕产期食品安全方面的书籍还不多见，本书正是针对这一需要而编写的，免去了准父母查找资料的麻烦。

”
——编者

<<孕产妇饮食与食品安全>>

编辑推荐

《孕产妇饮食与食品安全》：孕前产后14个月的饮食细则孕产期25种症状的食疗方法128种食材的选购、烹饪方法6大类食品化学污染的规避方法15副Q版漫画增加阅读乐趣“好孕吃出来”——孕前及孕产期膳食营养细则“食物是最好的医药”——孕产期各种症状的食疗“合理饮食是健康的基石”——孕产期营养课堂“选好才能吃好”——孕产期食品安全及常用食材的选择“要想吃得好，厨房很重要”——为孕妈妈打造多功能整洁厨房

<<孕产妇饮食与食品安全>>

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>