

<<孕产妇营养必读>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养必读>>

13位ISBN编号：9787510111808

10位ISBN编号：7510111803

出版时间：2012-6

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：271

字数：200000

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>

## <<孕产妇营养必读>>

### 内容概要

《孕产妇营养必读》主要是写孕产妇的饮食营养问题，内容分为三个大阶段，一，主要从孕育前的营养搭配；二、怀孕时的营养搭配；三、产后的营养搭配；应注意的事项，《孕产妇营养必读》一一都给出了答案，让您省去每应该吃什么，不应该吃什么而烦扰的后顾之忧。

## <<孕产妇营养必读>>

### 书籍目录

把握孕前营养储备关键期  
不错过胚胎成形关键期(孕1~3个月)  
规划好胎儿高速发育关键期(孕4~7个月)  
顺利度过临产关键期(孕8~10个月)  
轻松度过月子恢复关键期(产后1~6周)  
抓住产后减重黄金期(产后2~6个月)  
孕产期常见不良反应与疾病食疗方

## <<孕产妇营养必读>>

### 章节摘录

版权页：插图：营养解读 锌在人体内的含量极少，正常成年人的体重按50~70千克算的话，锌的含量也就2~2.5克，还不到人体体重的万分之一。

但锌却在人体中担负着无比重要的作用，以至于营养学家称其为“生命齿轮”。

人体内物质的转运和能量的代谢都离不开锌。

锌还对胎儿的身体和大脑发育起着不可忽视的作用。

孕期严重缺锌者可致胎儿发生中枢神经系统畸形，中度缺锌可致宫内发育迟缓，免疫功能差，大脑发育受阻。

所以，新生命的健康绝对离不开这个“生命齿轮”。

孕前补锌的重要意义，在于锌能促进性器官正常发育，保持正常的性功能。

无论准妈妈缺锌，还是准爸爸缺锌，不仅让准爸爸的精子减少，准妈妈月经不正常，还会导致胎儿将来性成熟迟缓，性器官发育不全，性功能降低。

因此，孕前补锌也是非常重要的。

锌对于孕期的另一个重要意义，在于锌能促进子宫肌收缩，把胎儿驱出子宫腔，帮助准妈妈顺利分娩。

一旦缺锌，子宫肌收缩力弱，会增加分娩的痛苦，还有导致产后出血过多及并发其他妇科疾病的可能。

孕期锌的推荐供给量为每天20毫克，以满足孕期生理对锌的增加需求。

每100克牡蛎肉中含锌超过100毫克，100克肉类、动物肝脏、蛋类含锌2~5毫克；鱼及一般海产品含锌1.5毫克；奶和奶制品含锌0.3~1.5毫克；谷类和豆类含锌1.5~2毫克。

锌在牡蛎中含量十分丰富，其次是鲜鱼、牛肉、羊肉、贝壳类海产品。

经过发酵的食品含锌量增多，如面筋、烤麸、麦芽都含锌。

豆类食品中的黄豆、绿豆、蚕豆以及花生、核桃、栗子等也富含锌。

<<孕产妇营养必读>>

编辑推荐

《孕产妇营养必读》由首都医科大学北京妇产医院主任医师黄醒华专家指导。

<<孕产妇营养必读>>

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>