

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

13位ISBN编号：9787510429200

10位ISBN编号：751042920X

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣 编著

页数：320

字数：550000

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>

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

内容概要

《孕妈妈科学饮食与营养配餐金典》紧紧围绕孕产期的饮食，以科学饮食、营养饮食为宗旨，根据孕妈妈在不同时期的身体特点和胎宝宝的发育情况，为孕妈妈制定了科学而详细的饮食方案，为孕妈妈的孕产期饮食提供科学健康的指导，从饮食注意事项、饮食宜忌、饮食方法和针对孕产期的不同症状所推荐的饮食对策各个方面，一一为孕妈妈奉上营养大餐，旨在让准妈妈一书在手，营养饮食无忧。

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

书籍目录

Part 1 备孕期 营养与饮食建议

一、高度重视孕前的营养

孕前3~6个月注意饮食调理

保证膳食平衡很关键

二、孕前排毒的食物适量摄取

排毒食物大搜索

三、孕前宜食食物就看这里

富含叶酸的食物

富含其他维生素的食物

富含矿物质的食物

富含蛋白质的食物

四、营养饮食帮准爸爸“精益求精”

要保证充足的优质蛋白质

合理补充矿物质和微量元素

不可小看水果蔬菜

适量脂肪也不错

五、天然女性激素补品适量补充

大豆

维生素E

药膳

六、五种体质孕妈妈的孕前饮食策略

阳虚体质

阴虚体质

血虚体质

气虚体质

肝郁体质

七、远离这些阻碍好“孕”的食物034

咖啡

酒精

胡萝卜

葵花籽

烤牛羊肉

八、助您酝酿最佳“孕”力的食谱推荐

可为孕妈妈助孕的食物

助孕食谱推荐

Part 2 十月孕期营养同步方案

孕1月 精子和卵子的幸福相遇

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

补充叶酸有效预防神经管畸形

补充生命的物质基础蛋白质

本月日常饮食百科

孕早期饮食安排有讲究

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

如何应对早孕反应

警惕妊娠反应造成营养不良

孕2月.. 胎宝宝安营扎寨正发育

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

促进胎宝宝智力发育,注意补锌

及时补碘,保障宝宝大脑发育

本月日常饮食百科

偏食孕妈妈营养怎么补

素食孕妈妈营养补充有方法

孕3月 正式成为“胎宝宝”了

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

不能忽视对镁的摄取

维生素A,保障视力和皮肤发育

本月日常饮食百科

饮食缓解孕早期便秘

有利保胎的食物推荐

孕4月.. 越来越活跃的胎宝宝

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

科学补钙,促进胎宝宝骨骼发育

维生素D,促进身体中钙质吸收

脑黄金,脑脂肪的重要组成物质

本月日常饮食百科

合理膳食健康度过孕中期

有助皮肤白嫩的食物推荐

孕5月.. 令人激动的胎动来了

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

补铁帮助孕妈拒绝妊娠贫血

继续补充维生素A

本月日常饮食百科

孕期水果如何吃

补脑益智小零食推荐

孕6月“孕味”十足的孕妈妈

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

本月明星营养素推荐

脂肪, 构成脑组织极其重要的营养物质

碳水化合物为您提供热量并调节脂肪代谢

本月日常饮食百科

适量吃些野菜, 增添营养供给渠道

孕7月营养健康补, 宝宝快成长

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

B族维生素, 维持神经系统的正常运作..

补充卵磷脂, 增强记忆力

本月日常饮食百科

不宜常喝甜味剂饮料

孕8月轻松迈进孕晚期

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

-亚麻酸, 促进胎宝宝大脑发育

碳水化合物, 提供热量并调节脂肪代谢

本月日常饮食百科

孕晚期饮食原则

饮食预防孕晚期贫血

孕9月 宝宝有点着急了

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

膳食纤维, 肠道的清道夫

铁、钙, 为宝宝发育“添砖加瓦”

本月日常饮食百科

不宜食用过量水果

孕10月 家有福星宝宝要来到

孕妈妈和胎宝宝新变化

孕妈妈的身体变化

胎宝宝的生长变化

本月明星营养素推荐

维生素 B12, 促进红细胞的发育和成熟

锌、铁, 临近分娩期更不可少

本月日常饮食百科

饮食要点

孕期的降压食物

增加体力的食物

Part 3 孕妈妈宜吃的32种营养食材

芝麻酱——和鱼的成分相当

营养价值

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

食补功效

食用秘诀

大葱——预防便秘，抵抗疲劳

营养价值

食补功效

食用秘诀

斑豆——缓解孕吐的帮手

营养价值

食补功效

食用秘诀

青蒜——超强的杀菌能力

营养价值

食补功效

食用秘诀

南瓜子——有效预防缺锌

营养价值

食补功效

食用秘诀

青椒——补充维生素C最理想

营养价值

食补功效

食用秘诀

无花果——保护牙齿，轻松补钙

营养价值

食补功效

食用秘诀

洋葱——开胃助消化的不错选择..

营养价值

食补功效

食用秘诀

芋头——解毒消肿缓孕吐

营养价值

食补功效

食用秘诀

香菇——素有“民间山珍”之称..

营养价值

食补功效

食用秘诀

西红柿——美容、防辐射两不误

营养价值

食补功效

食用秘诀

丝瓜——天然解毒“美容水”

营养价值

食补功效

食用秘诀

玉米——益智健脑，缓解孕吐

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

营养价值

食补功效

食用秘诀

红薯——预防便秘的高级保健品

营养价值

食补功效

食用秘诀

鸭血——预防贫血清毒素

营养价值

食补功效

食用秘诀

鲫鱼——富含优质蛋白质

营养价值

食补功效

食用秘诀

海带——不可或缺的补碘冠军

营养价值

食补功效

食用秘诀

牛肉——补充能量，防贫血

营养价值

食补功效

食用秘诀

鸡肉——补血养颜更益增强体力

营养价值

食补功效

食用秘诀

鸡蛋——被称为“人类理想的营养库”

营养价值

食补功效

食用秘诀

鹌鹑蛋——“一高双低”的美食

营养价值

食补功效

食用秘诀

牛奶——最理想的天然食品..... 118

营养价值

食补功效

食用秘诀

酸奶——保健肠道的营养必需品

营养价值

食补功效

食用秘诀

黄豆——有益提升免疫力的“豆中之王”

营养价值

食补功效

食用秘诀

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

猕猴桃——水果中的叶酸大富豪..

营养价值

食补功效

食用秘诀

樱桃——玲珑剔透的“养颜”圣品

营养价值

食补功效

食用秘诀

香蕉——香甜可口的“智慧之果”

营养价值

食补功效

食用秘诀

柠檬——补充维生素C的最佳选择..

营养价值

食补功效

食用秘诀

火龙果——长胎不长肉的减肥佳品

营养价值

食补功效

食用秘诀

苹果——补锌好帮手，益智又健脑

营养价值

食补功效

食用秘诀

核桃——天然美容师

营养价值

食补功效

食用秘诀

花生——凝血、止血、抗老化

营养价值

食补功效

食用秘诀

Part 4 培养优“智”宝宝食材推荐

瓜子——有益宝宝的脑部发育

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

开心果——为宝宝的智力发育添加助力

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品

营养价值

食补功效

食用秘诀

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

营养师提醒

大米——促进脂肪的吸收

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

鸭肉——富含烟酸，增加食欲

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

龙虾——保持大脑神经兴奋性

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

三文鱼——保障神经系统的正常发育

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

黄花菜——有益健脑的“席上珍品”

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

百合——美容养颜更有助于脑部发育

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

燕窝——增加皮肤弹性的美容良品

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

鲍鱼——有效提高胎宝宝大脑活性

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

海参——提供丰富的脑黄金物质

营养价值

食补功效

食用秘诀

营养师提醒

附：孕期饮食四大疑问.

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

Part 5 职场孕妈的工作餐也可以健康又营养

一、职场孕妈怎样保证科学饮食

早餐不可少

饮食多元化

二、营养早餐，职场孕妈可以这样吃

孕早期关键字：“害喜”

孕中期关键词：补钙

孕晚期关键词：少糖少盐

三、美味午餐，职场孕妈的营养吃法

午餐DIY，营养又方便

在公司食堂就餐的注意事项

在外就餐的点餐原则

四、轻松下午茶，职场孕妈的营养选择

孕早期：顺其口味

孕中期：需要丰富营养

孕晚期：有所选择

选择下午茶的建议

下午茶推荐

下午茶中应剔除的食物名单

五、巧妙应对工作应酬的方法

招数一：创造机会补充营养

招数二：远离影响健康的食物

六、职场孕妈聚餐莫盲从

主食和副食要平衡，饭量应适中

有些“新鲜”不能吃

吃火锅时间别太长

七、自制小零食，让职场孕妈想吃就吃

八、职场孕妈，出差饮食小策略

场景一：飞机上

场景二：长途汽车上

场景三：异地宾馆

场景四：KTV包房

九、为职场孕妈量身定制的营养建议..

建议一：“吃得有营养，喝得要健康”

建议二：“害喜”时该怎么吃

建议三：如何做到既“贪吃”又“苗条”

建议四：孕妈自制蔬果汁食用原则

建议五：使用调味品要谨慎

Part 6 孕妈妈四季饮食看这里

一、春季食材精选及营养方案

主食应选择高热量的食物

春季饮食禁忌

春季宜吃的蔬菜

春季宜吃的水果

二、夏季食材精选及营养方案

少食多餐，均衡膳食

及时补水，多吃水果

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

夏季炎热，三种食物不能少

夏季饮食禁忌

夏季宜吃的蔬菜

夏季宜吃的水果

三、秋季食材精选及营养方案

保证摄入充足的碳水化合物，适当多吃些润燥、降压的食物

食用蛋白质、矿物质含量丰富的食物

秋季饮食禁忌

秋季宜吃的蔬菜

秋季宜吃的水果

四、冬季食材精选及营养方案

多样化饮食为宜

冬季宜食肉类

冬季饮食三禁忌

冬季宜食蔬菜

冬季宜食水果

Part 7 优化膳食结构，吃出优“智”宝宝

一、宝宝智力发育受哪些因素影响

遗传

营养

自然环境

社会环境与教育

药物

二、胎宝宝大脑发育三大关键期

脑细胞初始期

脑细胞增殖期

脑细胞成长活泼期

三、营养对胎宝宝的大脑发育的重要性

营养物质是智力活动的基础

营养均衡是大脑健全的前提

四、培养优“智”宝宝的“菜篮子”

五、培养聪明宝宝饮食搭配原则.201

健脑膳食的饮食原则

如何搭配膳食让宝宝更聪明

六、让胎宝宝聪明的五条饮食提案

多吃增加胎宝宝脑细胞数量的食物

补充促进胎脑速增配线的食物

吃水果和蔬菜

避免营养过剩

食物要熟透再吃

七、孕妈妈饮食选择有讲究

菜色多变化

避免油炸油煎食物

少盐、少糖别忘记

八、孕妈妈的智力食谱三原则

全面原则

均衡原则

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

自然原则

九、偏食孕妈妈的饮食替代方案

不爱吃蔬菜的孕妈妈

不能或者不爱喝牛奶的孕妈妈

不爱吃鱼的孕妈妈

不爱吃鸡蛋的孕妈妈

不爱吃肉的孕妈妈

十、培养优“智”宝宝的营养食谱推荐

十一、影响胎宝宝生长发育的因素

先天性遗传

后天营养补充

孕妈妈情绪的影响

外界环境因素

十二、孕育漂亮宝宝的饮食方法

孕育高高的个头

改善偏黑的肤色

告别粗糙的肤质

培育光泽油亮的乌发

培育良好的视力

十三、让孕妈妈拥有一个好心情的饮食对策

多食用富含维生素B6的食物

适当补充矿物质

新鲜鱼类和水果不能少

十四、孕妈妈补脑保健品精选细细谈

保健品的补充要慎重

服用保健品要因人而异，不可盲目进补

了解保健品的主要成分

要注意产品的禁忌

保健品不能代替药品

十五、孕妈妈怎样选购专用保健品

钙篇

蛋白质粉篇

铁篇..

维生素篇

奶粉篇

深海鱼油篇

十六、保健品选购经验谈

合理膳食最保健

按需选用保健品

要注意产品的禁忌

买进口的还是国产的

正确识别保健食品

Part 8 孕妈妈孕期常见病症的营养对策

一、妊娠孕吐

症状表现

调理原则

二、孕期失眠

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

症状表现

调理原则

三、孕期胃部不适

症状表现

调理原则

四、孕期头晕

症状表现

调理原则

五、孕期抽筋

症状表现

调理原则

六、孕期贫血

症状表现

调理原则

七、孕期便秘

症状表现

调理原则

八、孕期腹痛

症状表现

调理原则

九、孕期水肿

症状表现

调理原则

十、妊娠高血压综合征

症状表现

调理原则

十一、孕期糖尿病

症状表现

调理原则

十二、孕期静脉曲张

症状表现

调理原则

十三、胎宝宝发育状况表

Part 9 幸福孕妈妈经验谈

一、孕妈妈不可触碰的饮食禁忌

孕妈妈进补6大误区

孕妈妈要慎食豆制品

多吃核桃真的最补脑吗

孕妈妈不可乱用补品、补药

孕期补叶酸超标, 后果严重

孕期为何要慎服鱼肝油

孕期要提防土豆

孕妈妈切莫喝浓茶

孕期不能吃的四种鱼

孕期少吃煎炸食物

孕期不宜吃糯米甜酒

孕期为什么忌吃山楂食品

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

桂圆是孕妈妈的“禁果”

孕期贪食冷饮对胎宝宝害处大

补钙过量，有损宝宝脑部发育

孕妈妈喝咖啡的害处

孕期忌过量食用油条

孕期不宜吃薏苡仁、马齿苋

孕期饮食忌太咸

孕期少吃调味品

少吃辛辣燥热的食物

孕期开胃不能靠“酸菜”

动物肝脏要慎食

二、孕妈妈这样建议您

揭秘孕妈妈古怪口味

胎宝宝需要更好的营养环境

孕妈妈生理变化的影响

孕妈妈喜食酸食是否正常

饮食卫生需格外注意

蔬菜水果的清洗

切肉与切蔬果的案板分开

让食用添加剂远离你

养成吃甜食后漱口的习惯

防止感染弓形虫病

减少外出就餐

使用的餐具要合格

孕期之最

胎宝宝视力发育不可缺少的营养元素

哪些紫色食物更有益

提高受孕几率

提高抗氧化能力、预防高血压

孕妈妈进补要注意

进补三原则

孕期常用的进补食材

美味小零食精心挑选

全麦饼干类的小零食

奶、豆制品

干果

水果

多吃蜂蜜真的有助于顺产吗

产前吃什么能养足体力

自然分娩前

剖宫产前

尽量不吃方便食品

注重孕期的饮食均衡

孕妈妈还是吃得清淡些好

Part 10 体重管理有方，不做超重妈妈

一、孕期过度肥胖的两大危害

危害1：有害身体健康

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

危害2：加大分娩难度

二、不同孕周全方位体重管理

怀孕9~16周

怀孕17~28周

怀孕29~36周

怀孕37~40周

合理管理体重的膳食原则

三、避免营养过剩所导致的体重超标

补充营养，视孕期阶段而定

合理膳食五条原则

四、回归正常体重的饮食小妙招

了解食物热量

写饮食日记

记录自己每天的体重变化

饮食过量，隔天节食

细嚼慢咽

使用小型餐具

设一天解禁日

绘制体重曲线图

选择可突显曲线的孕妇装

零食、夜宵要适量

肚子饿时便外出散步

自己动手做点心

吃些魔芋食品

避免喝果汁和带甜味的饮料

避免摄取单糖

每天摄取25~30克的纤维素

五、营养丰富却不易发胖的食物推荐

脱脂牛奶

绿叶蔬菜

柑橘

全麦面包

瘦肉

豆制品

干果

六、孕妈妈体重情况自测表

Part 11 助孕、安胎、助产 饮食皆有方

一、助孕食谱建议

二、临产前饮食全解析

积蓄能量为孕妈妈分娩助力

临产征兆有哪些

临产前的饮食要点

临产前吃什么有利顺产

三、孕妈妈顺利分娩的饮食方法

吃什么食物助分娩

临产前饮食建议

四、孕妈妈产后瘦身饮食大揭密

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

产后减肥不要操之过急

Part 12 新妈妈月子饮食建议

一、新妈妈产后的膳食需求

水，产后的第一补品

蛋白质，身体修复的奇兵

一排二调三补，新妈妈饮食有讲究

产后不挑食胜过“大补”

二、月子期，新妈妈离不开的好食物推荐

月子里的红色食品

月子里的热补食物

月子里的营养滋补食物

月子里的保健性蔬果

三、营养月子餐，健康又养人

制定月子餐的原则

月子餐的烹饪要点

月子里的餐点搭配原则

月子期间饮食有禁忌

四、全套月子餐新方案

Part 13 产后常见病症药膳调养建议

一、坐月子4大阶段的药膳调理

第1.阶段：生新血化瘀血

第2.阶段：健脾祛湿收涩、益肾壮筋骨、补气养血

第3.阶段：补气养血

第4.阶段：月子结束

二、产后身体疼痛的药膳建议

症状表现

宜食食物

专家建议

三、预防产后便秘、痔疮的药膳建议..

症状表现

宜食食物

专家建议

四、应对产后小便不利的药膳建议..

症状表现

宜食食物

专家建议

五、改善产后奶水不足的药膳建议..

症状表现

宜食食物

专家建议

六、调补产后贫血的药膳建议

症状表现

宜食食物

专家建议

七、帮您吃.走产后抑郁的药膳建议..

症状表现

宜食食物

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

专家建议

八、治疗产后自汗、盗汗的药膳建议..

气虚引起的产后自汗症

阴虚引起的产后盗汗症

九、消除产后恶露不尽的药膳建议..

症状表现

中医调理妙方

专家建议

十、预防乳腺炎的药膳建议

症状表现

中医调理妙方

专家建议

十一、治疗产后昏厥（血晕）的药膳建议

症状表现

中医调理妙方

专家建议

十二、缓解产后失眠的药膳建议

症状表现

中医调理妙方

专家建议

十三、服用药膳时的注意事项

新妈妈服用药膳的原则

新妈妈服用药膳的注意事项

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

章节摘录

版权页：插图：孕晚期饮食原则 多吃优质动物蛋白和大豆蛋白 孕妈妈在怀孕晚期，为了满足胎宝宝的生长需要、分娩过程中身体消耗及产后流血等，均需补充优质蛋白质。同时，摄取丰富的蛋白质还有助于产后旺盛地泌乳，并能提升乳汁质量。

孕晚期的孕妈妈，每天从饮食中摄取蛋白质的量应增加25克，并且尽量多吃动物蛋白质和大豆类食物，如畜禽肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶及豆腐和豆浆等。

另外，多吃豆腐和豆浆，还有助于补充钙、铁、磷等营养元素。

摄取适量的必需脂肪酸 孕晚期是胎宝宝大脑发育的重要时期，而脂质是组成脑细胞和神经系统的重要物质，因此，这时孕妈妈饮食中需要有充足的必要脂肪酸，以满足胎宝宝大脑发育。

DHA为胎宝宝大脑神经突触发育的必需营养素，也是一种非常有益于胎宝宝智力提高的多不饱和脂肪酸，孕妈妈多吃海鱼有利于DHA的摄取。

摄取钙质和维生素D 孕晚期孕妈妈每日的钙质摄入量应是1500毫克，是未孕女性的2.5倍。孕妈妈应多吃富含钙的食物，如紫菜、虾皮、虾米、牛奶、海带、豆制品、鱼类及骨头汤等。也可将小鱼炸酥后连骨吃，饮用骨头汤时加点醋，以利于钙的吸收。

同时，孕妈妈还应多去户外晒太阳，使身体获得更多的维生素D，同时使食物中的钙质在肠道更多地被吸收。

适量吃些动物肝脏 孕妈妈在孕晚期很容易发生缺铁性贫血，因为胎宝宝体内也需要储存铁质。动物肝脏中富含铁质、核黄素、叶酸及维生素B1、维生素A等，是孕晚期理想的补铁食物。

注意植物油摄入 植物油不仅含丰富的必需脂肪酸，还富含维生素E。

维生素E可避免胎宝宝发育异常和肌肉萎缩。

补充维生素E可多吃些花生、芝麻、核桃以及芝麻油、豆油等。

脂肪和碳水化合物不宜摄入过多 孕晚期绝大多数孕妈妈由于各器官负荷加大，血容量增大，血脂水平增高，活动量减少，故总热能供应不宜过高。

尤其是怀孕的最后几周，孕妈妈要适当控制脂肪和碳水化合物的摄入量，以免胎宝宝过大，造成分娩困难。

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

媒体关注与评论

怀孕了身体会出现哪些变化？

吃什么才最健康？

孕期出现了不适症状怎样通过饮食来调理？

怎样孕育一个聪明的宝宝？

所有这些您最关心的问题，都会在本书中找到答案。

——母婴网站编辑曹宁这本书的实用性很强，推荐的宜吃食材和孕育优“智”宝宝的食材都非常具有代表性，食谱的可操作性也很强。

——孕产专家刘洋刚怀孕的时候对于吃东西非常的小心翼翼，不知道哪些食物最适合自己的，买了这本书，从书中读到很多专业的饮食知识，孕妈妈可以拥有！

——准妈妈小娜

<<孕妈妈科学饮食与营养配餐金典>>

编辑推荐

《孕妈妈科学饮食与营养配餐金典》阐明了科学的营养摄入是确保母子健康的重要因素，也是宝宝健康人生的开始。

那么让宝宝聪明的秘诀究竟是什么呢？

仅仅是吃好、吃饱那么简单？

答案自然是否定的。

爸爸妈妈需要了解很多的内容，比如说，什么时候胎宝宝的大脑开始发育，哪些营养对胎宝宝大脑发育有促进作用、孕妈妈怎么才能吃得健康又营养呢等等。

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>