

<<孕产期营养饮食专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食专家指导>>

13位ISBN编号：9787510430503

10位ISBN编号：751043050X

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：320

字数：150000

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>

<<孕产期营养饮食专家指导>>

内容概要

《孕产期营养饮食专家指导》全书共12章，按照时间顺序成文成书。本书介绍了孕前的营养准备方案，怀胎十月的饮食要点和每周的食谱设计，以及新妈妈身体恢复和哺乳两方面的饮食指导。根据孕期每个月准妈妈身体变化和胎宝宝发育需要，适当加强对某种营养的补充，并且把这些融入到食材推荐和食谱举例中，轻松解决孕妈妈吃的问题。

<<孕产期营养饮食专家指导>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

中国中西医学学会妇产科学会北京分会委员

中华医学会妇幼保健学会主任委员

中华围产学会主任委员

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。

曾出版《艺术胎教 胎教艺术》《孕40周同步指导（图解版）》等。

<<孕产期营养饮食专家指导>>

书籍目录

Part 1 怀孕营养课堂与孕前营养

营养大课堂

营养与优生关系重大

孕期助优生饮食要点

孕前营养要好好计划

准妈妈的孕前营养方案

备孕期准妈妈的饮食指导

哪些食物帮您在孕前排毒

孕前女性最佳天然激素补品

不同体质准妈妈的孕前饮食调养方案

准爸爸的孕前营养方案

备孕期准爸爸的饮食指导

微量元素不可或缺

提高精子质量的食物

健康生活温馨提示

做一做孕前检查

孕前运动健身计划

科学计算排卵日

营造“好孕”环境

Part 2 孕1月营养方案

准妈妈和胎宝宝的新变化

准妈妈本月身体情况

胎宝宝本月发育情况

本月关键营养素推荐：叶酸、蛋白质

叶酸——预防畸形和缺陷儿

蛋白质——生命的物质基础

本月明星食材推荐

青蒜——有助准妈妈防感冒

香菇——民间山珍，富含人体必需的微量元素

西红柿——既防辐射又美容的“圣女果”

本月膳食设计

孕1月饮食策略

孕1周膳食设计

孕2周膳食设计

孕3周膳食设计

孕4周膳食设计

孕期营养小百科

孕期营养补充有讲究

注重食物的品质

不可忽视的孕期食品安全

补充维生素并非多多益善

本月不适症饮食策略

孕期出现疲劳的饮食策略

缓解感冒不适的饮食策略

饮食特别关注：建立良好的饮食习惯

<<孕产期营养饮食专家指导>>

培养饮食好习惯
合理设计您的孕期膳食
健康生活温馨提示
准爸妈开始养成良好的作息习惯
保持好心情就是最好的胎教
Part 3 孕2月营养方案
准妈妈和胎宝宝的新变化
准妈妈本月身体情况
胎宝宝本月发育情况
本月关键营养素推荐：锌、碘
锌——人体的“生命元素”
碘——促进能量代谢和大脑发育
本月明星食材推荐
牛肉——肉中“骄子”为准妈妈补充体力
海带——给宝宝一个聪明的大脑
玉米——缓解孕吐功效大
本月膳食设计
孕2月饮食策略
孕5周膳食设计
孕6周膳食设计
孕7周膳食设计
孕8周膳食设计
孕期营养小百科
适当摄入防辐射食物
酸甜苦辣咸，吃法有讲究
巧妙应对饥饿感
巧烹调，锁住食物中的营养
职场准妈妈吃好工作餐
为胎宝宝吃出一口好牙
本月不适症饮食策略
缓解孕吐的饮食策略
眼睛干涩的饮食策略
紧张头痛的饮食策略
饮食特别关注：偏食的准妈妈如何补充营养
不爱吃肉的准妈妈
不爱吃蔬菜的准妈妈
不能或者不爱喝牛奶的准妈妈
健康生活温馨提示
了解怀孕的征兆
学会推算预产期
异常妊娠早发现——腹痛警惕宫外孕
感冒用药要慎重
Part 4 孕3月营养方案
准妈妈和胎宝宝的新变化
准妈妈本月身体情况
胎宝宝本月发育情况
本月关键营养素推荐：镁、维生素A、钙

<<孕产期营养饮食专家指导>>

镁——关系胎宝宝身高、体重和头围

维生素A——给宝宝一双明亮的眼睛

钙——让胎宝宝骨骼发育好

本月明星食材推荐

无花果——补钙能手

火龙果——润肠又减肥，长胎不长肉

本月膳食设计

孕3月饮食策略

孕9周膳食设计

孕10周膳食设计

孕11周膳食设计

孕12周膳食设计

孕期营养小百科

多吃鱼，宝宝更聪明

不宜过量补鱼肝油和钙

“吃”走4种坏心情

本月不适症饮食策略

胃部不适的饮食策略

准妈妈流鼻血的饮食策略

牙龈肿痛、出血的饮食策略

饮食特别关注：饮食与保胎

预防先兆流产的饮食策略

推荐几种利于保胎的食物

健康生活温馨提示

避免先兆流产预防是关键

准妈妈洗澡注意事项

胎宝宝也需要环境美

本月产检指导

Part 5 孕4月营养方案

Part 6 孕5月营养方案

Part 7 孕6月营养方案

Part 8 孕7月营养方案

Part 9 孕8月营养方案

Part 10 孕9月营养方案

Part 11 孕10月营养方案

Part 12 月子期营养方案

妈妈和宝宝的新变化

本月关键营养素推荐

本月明星食材推荐

月子期营养小百科

经典月子餐推荐

本月不适症的饮食策略

健康生活温馨提示

<<孕产期营养饮食专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：油条：油条的制作中需加入明矾，明矾是含铝的无机物。

如果准妈妈每天吃两根油条，等于吃了3克明矾，积蓄起来其摄人铝量相当惊人。

这些铝通过胎盘侵入胎儿的大脑，可能造成大脑障碍。

糖精：糖精可影响某些消化酶的功能，食用太多可导致消化功能减退，发生消化不良，造成营养吸收功能障碍；由于糖精经肾脏随尿液排出，所以会加重肾功能负担。

盐：准妈妈过多进食盐后引起水肿、血压升高。

如果准妈妈患有某些疾病，如心脏病、肾脏病、高血压等，应从妊娠开始就忌盐或食低钠盐。

咸鱼：咸鱼含有大量二甲基硝酸盐，进入人体内能被转化为致癌性很强的二甲基硝胺，并可通过胎盘作用于胎儿，是一种危害很大的食物。

罐头食品：罐头食品在制作过程中都加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂等，准妈妈食人过多则对健康不利。

冷饮：胎儿对冷的刺激十分敏感，当准妈妈吃过多的冷饮后，胎儿会躁动不安。

巧克力和山楂：过多食用巧克力会使准妈妈产生饱腹感，身体发胖，而必需的营养却缺乏。

山楂对子宫有兴奋作用，准妈妈过食可使子宫收缩，导致流产的可能，故要少吃。

不可忽视的孕期食品安全 作为脆弱群体，您应高度关注食品安全，避免过量食用含添加剂、色素、防腐剂等食品。

食品中的潜在危害 有的准妈妈在孕前爱吃酸甜可口的酸梅等蜜饯食品，怀孕后更是常以酸梅等蜜饯当做预防孕吐的小零食。

而在蜜饯与部分食品中，最常被添加的合法添加剂为苯甲酸盐。

研究显示，常食用这类添加剂，对准妈妈及腹中的胎宝宝有负面影响，使胎儿发生成长迟缓。

尤其是国内对此添加剂并无特殊规范，所以更须特别小心。

精挑细选建立安全防线 尽量选用新鲜天然的食品，时令蔬果是最好的选择。

非时令食物可能会出现不当化学添加剂，应尽量少吃。

蔬菜应充分清洗，水果应去皮，以避免农药污染。

水果干、蜜饯、腌渍等加工食品，都可能过度添加防腐剂、色素等物质，准妈妈应尽量避免。

天然色素与合成色素的差别在于使用合成色素产品的颜色较鲜艳，着色力也较强，须多加小心。

炊具用铁制或不锈钢制品，不用铝制品和彩色搪瓷用品，以免铝元素、铅元素对身体造成伤害。

尽量不吃方便食品 现代社会的快节奏催生了很多方便食品的产生。

而且通常许多方便食品吃起来既方便又有滋味，即使准备怀孕，很多准妈妈依然喜欢吃。

但是，快餐食品营养素比较单一，脂肪较多。

还含有防腐剂、抗氧化剂等食品添加剂，经常食用会使体内缺乏必需脂肪酸。

对有的准妈妈来说，完全戒掉方便食品是很难的，也没有必要，可以先从减少吃的次数做起，少吃平时爱吃的、容易让人发胖的甜果汁和点心，最好自己做饭吃，或让准爸爸做饭。

<<孕产期营养饮食专家指导>>

媒体关注与评论

翻看了几页，不但知识丰富、实用，还能帮助我补充营养，期待着宝宝的到来。

——宝宝驾到了解每个月的所需营养，合理补充营养，应对不适，就像营养专家在身边一样，让我对吃什么、怎么吃、吃什么好的问题不再头疼。

——快乐孕妈咪晓楠

<<孕产期营养饮食专家指导>>

编辑推荐

希望能通过《孕产期营养饮食专家指导》带给准妈妈一个更舒适、更有滋味的孕期，辅助您孕育一个健康、聪明的宝宝。

<<孕产期营养饮食专家指导>>

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>