

<<坐月子全程营养饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<坐月子全程营养饮食方案>>

13位ISBN编号：9787512702042

10位ISBN编号：7512702043

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：208

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>

## <<坐月子全程营养饮食方案>>

### 内容概要

金海豚婴幼儿早教课题组是一个专业母婴服务机构。多年来，众多家庭和母婴机构在课题组专家的指导下成功孕育宝宝，也使得课题组吸引了更多的成员加入。

2011年，金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年、众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造符合中国孕产妇体质的饮食书籍，为孕产妇精心定制营养食谱，提高生活的品质，孕育出健康、聪明的宝宝。

坐月子期间，妈妈要有均衡的饮食和充足的营养，这样才能更好地喂养和照顾宝宝，也能更好地恢复身体。

这本书结合女性产后的身体情况和营养需求，不仅介绍了如何根据身体变化科学进补，迅速恢复健康，还介绍如何按症状进补，对分娩后的不适采取有效的食疗，让妈妈在享受亲子快乐的同时，健康、安心地坐月子。

## <<坐月子全程营养饮食方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 月子里不可不知的营养常识

- 月子到底需要坐多久
- 为什么说一人吃两人补
- 产妇吃饭有什么讲究
- 月子里必吃的食物有哪几类
- 分娩后何时进食
- 产后可以马上吃人参吗
- 生完宝宝就要马上喝催奶汤吗
- 产后进补为什么要因人而异
- 产妇不宜吃凉食, 能吃蔬菜和水果吗
- 什么时候可以吃老母鸡
- 食欲不好, 可以吃开胃的辛辣食物吗
- 产妇为什么要少吃味精
- 月子里可以吃盐吗
- 坐月子可以喝水吗
- 坐月子可以喝米酒吗
- 坐月子“三宝”指什么
- 产妇为什么要多吃鲤鱼
- 产妇吃鸡蛋有什么讲究
- 产妇为什么不能吃太多红糖
- 产妇为什么要忌烟酒
- 产后为什么要避免吃过多的巧克力
- 滋补过量为什么会有危害
- 产妇为什么要少吃油炸食品
- 产妇如何做到光吃小胖
- 产后为什么不能急于节食
- 外国人产后吃什么
- 产后气虚体质者该如何调养
- 产后血虚者如何调养
- 产后阴虚者如何调养
- 产后阳虚者如何调养

#### 第二章 六周进补展现光鲜俏妈咪

#### 第三章 不同症状的金牌进补

#### 第四章 产妇需要的全能营养素

## <<坐月子全程营养饮食方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：绿豆面500克。

白糖250克，山楂肉（去核）50克，桂花50克，青梅75克，核桃50克，面粉75克，香油5克。

1.将山楂肉洗净，放在开水里煮熟，捞出，剥去外皮，放大碗内，捣烂，掺入白糖150克，搅匀。把青梅切成细丝，核桃仁压碎，同桂花、香油、面粉一并发入大碗内，加清水少许，搅拌均匀，即成山楂馅。

2.将绿豆面放盆内，掺入白糖200克，用清水少许，拌成潮湿面。

3.用湿绿豆面20克，放入模子内铺匀，加15克山楂馅，馅上面再覆盖20克湿面，用手压实，扣出即成生坯。

## <<坐月子全程营养饮食方案>>

### 媒体关注与评论

坐月子对女人的健康非常重要。

本书可以为坐月子的你提供最贴心的指导，只要照着做，就可以得到专业人士精心为你定制的月子营养餐，安安心心坐月子。

——之宝贝推荐金海豚婴幼儿早教课题组是我们接触到最专业的团队，他们的一切出发点都是为读者着想，包括内容的选材、版式的设计，以及一些小细节的打磨，细致入微、贴近人心，信赖金海豚就是信赖健康！

——搜狐母婴推荐“感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力。

” ——之宝贝资深策划 菅波

## <<坐月子全程营养饮食方案>>

### 编辑推荐

《坐月子全程营养饮食方案(彩图版)》北京协和医院妇产专家为中国孕产妇科学指导。

<<坐月子全程营养饮食方案>>

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>