

<<金版孕产育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<金版孕产育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787530452721

10位ISBN编号：753045272X

出版时间：2012-1

出版时间：北京科技

作者：张琳琳

页数：490

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>

## <<金版孕产育儿宝典>>

### 内容概要

本书配以亲切生动的图片和提示，兼具科学性、启迪性、实用性和可读性的特点，是科学孕育宝宝的金版秘笈，是新手父母和准妈妈们孕产保健的贴心顾问，它将陪伴你度过一段既神圣又美丽的生命历程。

<<金版孕产育儿宝典>>

书籍目录

备孕必读

孕早期必读 (1-3个月)

孕中期必读 (4-7个月)

孕晚期必读 (8-10个月)

分娩

分娩期必读

产褥期必读

育儿

新生儿必读 (0-28天)

婴儿期必读 (1-3个月)

婴儿期必读 (4-6个月)

婴儿期必读 (7-9个月)

婴儿期必读 (10-12个月)

章节摘录

版权页：插图：人体的体液正常时是呈微碱性的，此时也是内环境的最佳水平，这既有利于身体对物质的吸收和利用，也利于受孕。

因此孕前、孕期应注意碱性食物的摄入。

另外，研究显示体内如缺少碱性物质，会影响激素的分泌和神经活动，这可能会降低宝宝的智商。

因此，备孕女性一定要酸碱分明。

食物的酸碱度，不是指口感的酸碱度，而是依其在体内被消化燃烧后所残存的矿物质来决定的。

所吃下的食物，经消化后残留下来的矿物质是钾、钠、铁、镁、钙、锰等，则属于碱性食物；若为磷、氯、碘、氟等，则为酸性食物。

Q19 碱性食物有哪些 几乎所有的蔬菜、水果都是碱性的，其中，有机蔬菜、水果（有些水果例外）的碱性更强，这是因为它们会吸收土壤里所含的碱性矿物质。

另外，成熟的水果，其碱性也较高。

五谷中的小米也是碱性的。

另外，各种菌菇、豆及豆制品、海带等都属于碱性食物。

Q20 酸性食物有哪些 酸性食物多属于油脂类、肉类、海鲜类、五谷类、蛋黄、乳酪等；水果中的加州梨并不是碱性，而是属于低酸性；有些豆类如扁豆、花生、核桃等也是酸性。

Q21 食物的酸碱性可以互相转变吗 有些食物经过烹调、精加工等可减少酸碱程度或互相转变。

如黄豆，无糖豆浆是碱性的，但若做成油豆腐或豆浆加糖则变成酸性食物；还有些豆类可通过浸泡的方式减少其酸性，如绿豆芽；又如面包属于酸性，但若经过烘烤后，面包的淀粉就会转变为果糖，比较容易消化，酸性程度也会减少。

<<金版孕产育儿宝典>>

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>