

<<吃出健康好孕气>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康好孕气>>

13位ISBN编号：9787533151232

10位ISBN编号：7533151232

出版时间：2009-5

出版时间：山东科学技术出版社

作者：《妈妈宝宝》杂志社

页数：155

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>

## <<吃出健康好孕气>>

### 前言

亲爱的孕妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉不仅带给各位父母喜悦，还会带来更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，足每个孕妇最大的心愿。

对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是现在的妇幼保健，早已经将孕前3个月甚至半年前就纳入“怀孕”这个人生大事中了。

因此,孕妈妈为了这10个月，要付出两倍甚至更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？

即将为人母，欣喜之余，你是否有手忙脚乱？

是否有些信心不足？

的确，对于年轻的父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。

由于经验的缺乏，年轻的父母们很容易一不小心就跌进孕育孩子的误区！

有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外。

面对稚嫩幼弱的小生命，年轻父母们往往惊慌失措，不知如何应对。

因此，从受孕开始到胎儿的生长和娩出，直至产后身体恢复和婴幼儿的养育，如何掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对孕妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

## <<吃出健康好孕气>>

### 内容概要

本书将告诉孕妈妈孕期饮食健康的最新理念，并通过200多道菜谱，教你轻松学会通过食补补充微量元素、缓解孕期各种不适症状、恢复产后妙身材。

真正达到“一人吃，两人补”而又不胖的效果。

## <<吃出健康好孕气>>

### 书籍目录

巧吃助优生 孕期20种最有营养的食物 有益胎儿的食物大搜集 孕妈妈巧吃助优生微量元素 10道补钙美味佳肴 6道补锌美味佳肴 10道补铁美味佳肴 4道补叶酸美味佳肴 6道美味佳肴补充维生素B 6道美味佳肴补充维生素C 6道美味佳肴补充维生素A、D、E、K 7道美味佳肴补充氨基酸功能性营养 对付害喜16招 提高孕妈妈食欲的饮食建议 如何解决孕期胀气 破解孕期5大食补困惑 5道降胎火食补佳肴 6道料理舒缓害喜·胀气·失眠 10道药膳妙方改善孕期不适 6道佳肴告别孕期忧郁 6道佳肴预防口角炎 10道料理预防便秘健康美丽 均衡饮食造就标准体重 多吃不如正常吃 7种食物的热量陷阱 12道美味佳肴吃出明亮白皙 6道美味佳肴吃出红润好气色 6道美味佳肴吃出健康好孕气 6道美味佳肴吃出舒适惬意 6道美味佳肴吃出健康好活力 6道营养健康家常菜 10种孕妈妈养生茶任你挑产后休养 建立正确的坐月子观念 9道营养健康月子餐 9道产后瘦身餐 10道促进乳汁分泌的私房菜过年篇 孕妈妈过年饮食5原则 6道美味佳肴青春洋溢迎春节 5道美味佳肴吃好吃过好年 6道欧风孕期料理 6道日式孕期料理 6道美式孕期料理

## <<吃出健康好孕气>>

### 章节摘录

插图：巧吃助优生摄取核酸孩子大脑发达美国科学家提出，决定一个人智力优劣的因素是他在母亲子宫中最初的几个月。

如要使孩子的脑细胞数量多，孕妇应摄入含核酸多的食品，如豆类、瓜子、芝麻、蛋类、海产品、鸡肉、牛肉等。

如要提高胎儿脑细胞的质量，应多吃些鱼类、贝类、蛋、瘦肉、鱼虾、禽类，奶等，其中以鱼虾最优。

要使胎儿大脑细胞之间的联系广泛，则要多吃含维生素丰富的新鲜蔬菜、水果，以及糙米、粗面、玉米、红薯等杂粮。

此外，碘含量高的海带、紫菜、海鱼等也不可缺少。

最好整个孕期都要保持对上述食品的热情，在胎儿大脑发育的两个高峰期尤其需要：一是孕妇早期（怀孕2~3个月），胎儿脑细胞分裂最活跃，数量增加快；二是在怀孕晚期（怀孕7~8个月），胎儿脑细胞又一次快速分裂。

孕妇抓住胎儿脑发育的这两个关键期摄足营养，孩子日后的智商会更高。

摄足22碳6烯酸孩子睡眠好22碳6烯酸是一种长链多的不饱和脂肪酸，可促进大脑发育。

美国研究人员发现，母亲在孕晚期3个月若能摄入足量的此种特殊脂质，所生孩子的睡眠会“更上一层楼”。

原来，婴儿不同睡眠阶段的时间分配可反映其大脑发育的优劣程度，而婴儿大脑脂肪酸的聚集恰恰发生在孕晚期3个月和出生后最初几个月，此时母亲从三餐饮食中摄入足够的22碳6烯酸，将为胎儿大脑聚集脂肪酸提供足量的货源，有益于出生以后的神经精神发展，表现之一就是睡眠形式更为成熟，如睡醒转换时间较短，不睡的时间较多，浅睡眠时间与深睡眠时间的比值较低等。

深海鱼类和鱼油等食物都富含这类养分，值得孕妇食用。

## <<吃出健康好孕气>>

### 编辑推荐

《吃出健康好孕气:孕妈妈营养食谱208道》：最新营养理念+超级实用菜谱巧吃助优生很多女性以为只要一怀孕就要多吃，事实上，除了饮食均衡之外，最重要的是“重质不重量”。

孕期最有营养的20种食物是什么？

有益于胎儿发育的食物又是什么呢？

微量元素胎宝宝生长需要的元素——钙、铁、锌、叶酸和各种维生素，可以从哪些美味佳肴中摄取呢？

功能性营养孕吐、胀气、便秘、失眠、忧郁，怀孕好辛苦。

如何通过合理的饮食来缓解这些症状呢？

健康美丽多吃不如正常吃？

均衡饮食造就标准体重？

吃得好吃得对，就能只胖胎儿不胖妈妈？

产后休养产后休养是女人一生中难得的黄金假期，通过饮食合理进补，生完孩子的你。

一定可以越来越年轻美丽。

<<吃出健康好孕气>>

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>