

<<孕育期>>

图书基本信息

书名：<<孕育期>>

13位ISBN编号：9787533157739

10位ISBN编号：7533157737

出版时间：2011-9

出版时间：山东科学技术出版社

作者：马爱勤，杜慧真，邵迅 主编

页数：253

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>

<<孕育期>>

内容概要

这本《孕育期——给孩子一个高起点》由马爱勤、杜慧真和邵迅主编，“如何科学孕育”是《孕育期——给孩子一个高起点》想表达的唯一主题。

一人吃两人补，孕产期饮食贵精不贵多，合理饮食比吃保健品更重要。

营养专家全程护航，让你和胎宝宝度过完美的孕期，营养专家各阶段详细指导，伴你一同体验孕期的快乐和感动。

<<孕育期>>

作者简介

马爱勤，营养与食品卫生专业硕士，中国医师学会营养医师专业委员会委员，中华中医药学会药膳专家委员会理事，山东营养学会常务理事，山东医师学会营养医师专业委员会副主任委员，山东省卫生厅临床营养质控中心专家组成员，临沂市人民医院营养科主任。
擅长减肥增重，危重患者肠内肠外营养以及妇幼人群营养调理。

杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师，中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事，中国医师协会营养医师专业委员会委员，中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员会副主任，山东省卫生厅临床营养质量控制中心副主任，山东卫生保健协会理事，济南营养学会副理事长。
从事临床营养工作30余年，擅长各种疾病的营养治疗，尤其是与营养、生活方式有关的病症的饮食调理。

<<孕育期>>

书籍目录

第一章 一半来自爸爸，一半来自妈妈

绝对遗传的特征

白雪公主——卵子

白马王子——精子

第二章 不怀“意外宝宝”

意外宝宝难保质量

积极避开不利因素

可怕的“呆小症”——避开自然环境的不利因素

“水俣病”的悲惨记忆——避开大环境的污染

豪华装修的代价——避开家庭环境的污染

“仙境”中的遗憾——避开烟酒环境的污染

无声无息的杀手——避开辐射环境的污染

“时尚”的错误——避开美容化妆环境的污染

“反应停”的教训——避开药品环境的污染

小知识孕期药物分类

小知识孕期禁用的_中药

有病提前看——避开疾病环境的污染

疫苗提前打——避开病毒环境的影响

急出来的“不孕”——避免不良的心理因素

孕前体检没商量

第三章 行动起来养精蓄锐

补营养是爸爸、妈妈两个人的事

小知识食物可分为五大类

孕前饮食合理膳食是关键

小知识蔬菜的烹饪方法

孕前应少吃或多吃食物

蔬菜与水果不能相互替换

小知识水果的功效

薯类的营养价值

小知识什么是植物化学物质

每天吃奶类制品，注意补钙

小知识乳糖不耐受者怎样喝奶

多食大豆及其制品

常吃鱼、禽、蛋和瘦肉，保证铁、碘摄入

小知识怎样预防碘缺乏

小知识如何选择动物性食品

合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉

小知识孕前忌食烤牛羊肉

减少烹调用油，膳食清淡

小知识油炸食品不宜多吃

控制盐的摄入量

小知识避免多食味精

避免大量食用辛辣食物

食不过量，天天运动，保持体重

小知识健康体重的判断标准

<<孕育期>>

三餐分配要合理，零食要适当
小知识坚果好吃但不宜过量
每天足量饮水，合理选择饮料
饮酒应限量，备孕前3个月最好戒酒
小知识酒精含量的分类
吃新鲜卫生的食物

第四章 孕育最佳条件

最佳生育年龄
最佳受孕季节
最佳受孕日期
最佳受孕时刻
受孕应具备的条件

第五章 孕早期经历

打稳地基
建造摇床
再造城池
改建饭碗
胎儿像小海马了
小心病毒
好孕来临
第一次看医生
敏感的孕妈妈
有人的小模样了
听听胎儿心跳
像个人样了
怀孕初期要戒色
放松心情
胖瘦有度
孕早期饮食：营养专家如是说
小知识富含碳水化合物的食物
小知识富含叶酸的食物
小知识孕妇饮酒对胎儿有害
孕早期营养食谱

第六章 孕中、晚期经历

孕妈妈。
饿，饿
胎儿的美体配方
第一次胎动
孕妈妈形体变了
呵护乳房
抽筋了
小知识影响钙吸收的克星
补钙食谱推荐
孕期肥胖别着急
小知识四招纠正准妈妈孕期贫血
补血食谱推荐
小知识食用鸭血的禁忌

<<孕育期>>

要预防早产

治疗便秘方推荐

小知识柠檬不要用开水冲泡

孕妈妈的烦恼

不能嘴馋

宫缩, 不要紧张

小知识可消肿的食物

时刻准备着

胎儿怎么出去

不怕失落的美丽

孕中、晚期饮食

孕中期营养食谱

孕晚期营养食谱

第七章 顺产

见红了

分娩的先兆

临产前孕妇身体、情绪的变化

分娩前的饮食

待产时刻

分娩中孕妈妈要配合

小知识利于分娩的食品——巧克力

孩子终于出来了

小知识接种卡介苗

第八章 剖宫产

术前准备

孩子出来了

产后第一天

小知识宝贵的初乳

产后第二天

产后第三天

关于便秘

产后第四天

小知识催奶的食物

产后第五天

产后第六天

第九章 坐月子

学抱孩子

学换尿布

妈妈产后须知

小知识乳房按摩

产后护理

产后健身操

哺乳期营养

哺乳期营养食谱

第十章 产后妇幼保健

产褥期常见疾病预防及治疗

新生儿常见疾病预防及治疗

<<孕育期>>

主要参考文献

<<孕育期>>

章节摘录

合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉 烹调是通过加热和调制，将食物原料制成菜肴的操作过程。蛋类经常采用的烹调方法是煮、炒、蒸等，在加工过程中营养素损失得不多。

但是蛋类不宜过度加热，否则会使蛋白质过分凝固，甚至变硬变韧，影响口感及消化吸收。

鱼类和其他水产动物常采用的烹调方法有煮、蒸、烧、炒、熘等。

煮对蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，但会使水溶性维生素和矿物质溶于水中，因此汤汁不宜丢弃。

蒸时食物与水接触比煮要少，所以可溶性营养素的损失也比较少。

烧有红烧、白烧、干烧等之分，对营养素的影响与水煮相似。

畜、禽肉的烹调方法较多，如炒、烧、爆、炖、蒸、熘、焖、炸、熏、煨等。

炒的方法在我国使用最为广泛，其中滑炒和爆炒在炒前一般要挂糊上浆，对营养素有保护作用。

炖是对某些老、韧、硬的原料用慢火长时间进行加热。

使食物酥烂脱骨、醇浓肥香的一种烹调方法。

焖也是采用小火长时间加热使原料成熟的方法。

在炖和焖的加工过程中，可使蛋白质轻微变性，纤维软化，胶原蛋白变为可溶性白明胶，使人体更易消化吸收，但由于加工过程中加热时间较长，也可使一些对热不稳定的维生素如维生素B1、维生素B2等破坏增多。

.....

<<孕育期>>

编辑推荐

这本《孕育期——给孩子一个高起点》由马爱勤、杜慧真和邵迅主编，内容包括：一半来自爸爸，一半来自妈妈；不怀“意外宝宝”；行动起来养精蓄锐；孕育最佳条件；孕早期经历；孕中、晚期经历；顺产；剖宫产；坐月子等共十章。

<<孕育期>>

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>