

<<孕产期营养完美方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养完美方案>>

13位ISBN编号：9787533754020

10位ISBN编号：7533754026

出版时间：2012-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：256

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>

<<孕产期营养完美方案>>

内容概要

相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！

本书由权威专家编写，并结合众多孕产妈妈们的宝贵经验，给所有孕妈妈提供一个完美的孕产期营养方案！

让未来的宝宝更优秀、更出色，重要的前提是孕妈妈的饮食要营养、全面、科学、合理。本书从孕前的营养准备到对孕早期、孕中期、孕晚期以及产前、产中、产后的生理状况的关注和饮食调理，不仅介绍了孕产期妈妈们应该遵循的最佳饮食结构，而且还介绍了一些饮食禁忌和药物服用方面的相关知识。

另外，还特别在相关重要章节处增加了“孕产妈妈经验指点”和“专家营养贴士”，从而帮助各位孕产期孕妈妈们对自己的身体和腹中胎儿都能够在营养饮食方面有一个贴心的呵护和关爱。

本书在编著过程中得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，既有助于你迅速丰富营养知识的同时，又可以手把手地教你烹调美味佳肴，可以说是一本温馨而实用的孕产期营养全书。本书语言简明，内容实用，将孕产期营养精华尽收其中，是一本当之无愧的孕产期饮食完美方案。

<<孕产期营养完美方案>>

作者简介

课题组专家团队：

周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。

著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。

崔绍珍：北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师。

曾编著《育儿学校》等畅销书。

菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。

李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

曾主编《科学育儿500问》等。

李智：北京市海淀区妇幼保健院产三科主任。

曾主编《问答式怀孕百科》等书。

徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

<<孕产期营养完美方案>>

书籍目录

第一章 优生优育与科学饮食

优生优育，饮食把关

孕前和孕期好营养的重要性

健康怀孕饮食计划

充分补充含叶酸的复合维生素

盘子里的卫生

健康饮食技巧

技巧：营养摄取务求均衡

技巧：少食多餐慎选点心

孕妈妈的明星营养元素

四大营养素

蛋白质

脂肪

碳水化合物

膳食纤维

维生素

维生素A

B族维生素

叶酸

维生素C

维生素D

维生素E

维生素K

矿物质

钙

镁

碘

铁

铜

锌

孕期营养饮食原则

九个月，九原则

适应饮食变化

精心计算每一口食物的

营养

饮食均衡营养，打造标准

体重

别让胎儿挨饿

提高营养供应率

碳水化合物营养

少吃糖

选择新鲜的食物

健康饮食应成为习惯

<<孕产期营养完美方案>>

每日进食知多少
热量适量补充
蛋白质迎头赶上
维生素C十分必要
含钙食品很重要
健康果蔬准备好
禾谷类杂粮和豆类
富含铁的食物
脂肪酸的好处
含盐食品的摄取
怀孕时每天所需水分
食物的精挑细选
蛋白质含量丰富的食物
碳水化合物充足的食物
保证脂肪的食物
适量矿物质的摄取
维生素的补充
达到膳食平衡
哪些食物是必需的
素食者的均衡饮食
食物能量的平衡
其他类型的食物
远离危险食品
禁食过期食物
禁食过多的酸性食物
禁食含有弓形虫的食物
禁食易被病菌感染的食物
孕妈妈的饮食备忘录
不可选择的零食
含铅食物

含铝食物
含过氧脂质的食物
含糖精、味精多的食物
过咸食物
适宜的零食
红枣
板栗
花生
瓜子
科学食用水果
不适宜吃的水果
不宜多吃的水果
什么食品吃不胖
麦片
脱脂牛奶
瘦肉

<<孕产期营养完美方案>>

全麦饼干

柑橘

香蕉

全麦面包

绿叶蔬菜

坚果

鸡蛋

西蓝花

豆制品

低脂酸奶

孕期不提倡吃动物肝脏

促进胎儿发育主打营养元素

主打营养元素一：叶酸

主打营养元素二：镁、维生素A

主打营养元素三：锌

主打营养元素四：“脑黄金”

孕妈妈不可饮用的几种水

生水

老化水

千滚水

蒸锅水

不开的水

用保温杯沏的茶水

孕期饮食专家答疑

如何对待孕期食欲旺盛

孕期配方奶粉怎么吃

如何用“吃”改善睡眠

孕期零食应该如何吃

第二章

孕前营养大盘点

孕前生理状况与营养

生理特点

营养要点

要加强营养

要养成良好的饮食习惯

一定要注意补水

饮食要回归自然

饮食上要多样化

天然的营养

养胎营养准备

孕前饮食基本原则

孕前必备常识

减少的饮食

补充维生素

补充足够的叶酸

保持理想体重

<<孕产期营养完美方案>>

孕前饮食禁忌
孕妈妈饮食禁忌
准爸爸饮食禁忌
孕前饮食注意事项
过胖、过瘦都不好
不要随便乱吃药
孕前宜吃食物
水果
小米、玉米
海产品
芝麻
核桃
黑木耳
花生
菠菜
小米粥
全麦食品
准爸爸的营养准备
准爸爸营养准备很重要
准爸爸也应补叶酸
有益于精子健康的饮食习惯
孕前营养佳肴跟我做
营养主食
鸡蛋家常饼
什锦面
美味菜肴
蚕豆炒酸菜
鹌鹑肉片
猪蹄金针菜汤
花生鸡爪汤
火爆腰花
香辣虾
萝卜鲜虾
孕产妈妈经验指点
怀孕需要夫妻共同努力——芳芳孕产手记
专家营养贴士
能让卵细胞更健壮的食物
第三章孕早期生理状况与营养
生理特点
孕吐达到最高潮
气短
乳房持续长大
容易发生便秘
情绪波动很大
身体和体形变化
营养要点
营养要全面，更要合理

<<孕产期营养完美方案>>

保证优质蛋白质的供给
适当增加热量的摄入
确保无机盐、维生素的供给
注意B族维生素的补充
膳食安排
蛋白质
碳水化合物
维生素和叶酸
钙、锌、碘
注意饮食，控制体重
孕早期饮食基本原则
饮食安排注意事项
针对妊娠反应合理饮食
饮食调理的方法
孕妈妈的饮食备忘录
不要忘记补充叶酸
必需脂肪酸的摄入
多吃鱼肉有好处
少吃刺激性食物
水果蔬菜不能少
补钙很重要
少量多次补钙效果好
选择最佳的补钙时间
喝骨头汤并不是最好补钙方式
补钙同时适量补充维生素D
补钙并非越多越好
草酸
植酸
磷酸
钠
脂肪酸
忌吃山楂和桂圆
早餐每天不能缺
方便食品宜少吃
怀孕早期饮食不宜过分进补
选择促进食欲的食物
选择易消化又减轻呕吐的食物
烹调要符合口味
想吃就吃
孕早期金牌饮食方案
营养主食
胡萝卜饼
玉米糊
菠菜牛肉粥
美味菜肴
油豆腐萝卜丝
香菇炒菜花

<<孕产期营养完美方案>>

橘味海带丝
韭菜炒虾仁
糖醋莲藕
什锦鸡肉
鲤鱼丝瓜汤
熟炒肝尖
鸡丝烩白菜
凉拌白菜心
葱焖鲫鱼
酸梅茶
常见症状食疗秘诀
孕吐
姜汁甘蔗露
韭菜生姜饮
燕麦南瓜糊
疲倦
油泼莴笋
香菇鸡片
胎动不安
养血安胎汤
南瓜蒸肉
鸭梨葡萄干粥
安胎鲫鱼姜仁汤
失眠
牛肉丝炒芹菜
什锦甜粥
分泌物增多
鲜香排骨汤
粉丝虾仁
牙痛出血
银鱼菠菜粥
眩晕
三色肝末
便秘
南瓜炒肉丝
腰酸背痛
鱼片蒸蛋
猪肝汤
小便频繁
姜汁菠菜
心悸
蒸肉豆腐
萝卜烧牛肉
孕产妈妈经验指点
三招告别孕吐——小莉孕产手记
专家营养贴士
孕吐严重时如何补充营养

<<孕产期营养完美方案>>

孕早期的营养摄入

<<孕产期营养完美方案>>

章节摘录

版权页：插图：优生优育，饮食把关 孕前和孕期好营养的重要性 孕前和孕期营养的好坏，直接关系到胎儿的健康和孕妈妈的身体恢复。

下面的例子表明了孕前营养和孕期营养保健的重要性：叶酸在孕前和怀孕的第1个月至第3个月非常重要，它可以防止神经管畸形，譬如脊柱裂。

医学研究院建议所有的孕妈妈每天除了从健康饮食中摄取叶酸之外，还要从强化食品和补充营养品中摄取约400微克的叶酸（建议孕期摄取600微克）。

同时铁和叶酸的摄入量与婴儿的体重以及身高的增加有关，这是让孕妈妈在孕期确保饮食中含有足够的铁和叶酸的另一个重要原因。

孕期营养均衡很重要。

专家表示，孕期营养不良与营养过剩都会影响胎儿生长发育。

孕妈妈营养不良会导致胎儿出生体重低，如果孕妈妈缺铁会出现贫血。

与此同时，孕妈妈营养过剩会导致胎儿发育过大，使顺利分娩有困难。

孕妈妈若摄取过多的维生素A、维生素D，还可造成胎儿出生缺陷等问题。

因此，孕妈妈必须要有合理营养、平衡膳食的现代营养观念。

怀孕期间，胎儿各组织器官的形成都离不开脂肪，所以，孕妈妈每天应在膳食中间补充20~30克脂肪类物质，但最好不要超过50克，以免脂肪摄入过多，增加肝脏的负担，造成肥胖。

脂肪类物质可以通过肥肉、乳制品、坚果以及食用油等摄入。

妊娠最后3个月是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的“敏感期”。

此期若能多进食奶、蛋黄、动物肝脏、鱼、青菜和豆制品等，使蛋白质、磷脂和维生素供应充足，可有利于胎儿脑细胞的发育，也可促使胎儿的智力发育。

此外孕妈妈在怀孕后期，多吃核桃、葵花子、芝麻、花生等含不饱和脂肪酸丰富的食物，可减少小儿皮肤病的发病率。

健康怀孕饮食计划 要想孕育一个健康聪明可爱的小宝宝，与夫妻俩的科学、合理的饮食有着很大的关系。

因此，在这里提醒准爸爸孕妈妈们最好检查一下自己平时的饮食习惯。

现在，我们就来谈谈促进健康孕育的饮食有哪些。

准爸爸孕妈妈们要做到健康饮食，不仅要膳食均衡，避免高脂高糖食物的摄入，而且还要注意一些饮食细节，诸如尽可能避免或者限量摄取咖啡因、确保含叶酸的复合维生素的补充以及饮食过程中的卫生保障等。

充分补充含叶酸的复合维生素 女性应每日服用含有400微克叶酸的复合维生素补充品，并且其他营养不少于每日饮食推荐摄入量，这主要是为了防止胎儿神经管畸形。

一些证据表明，维生素补充品可以防止婴儿其他的先天缺陷，如心脏和四肢的缺陷以及唇裂等。

不过，要避免服用单一的维生素，特别是维生素A。

盘子里的卫生 食品安全是保障未出生婴儿健康的基础。

例如，由于食物引起的李氏杆菌病可导致孕妈妈流产或胎死。

李氏杆菌病与孕妈妈食用了软白奶酪、熟肉、热狗以及未经高温消毒的牛奶有关。

弓浆虫病是一种寄生的传染病，可导致婴儿智力迟缓和眼睛失明。

未经烹调和未做熟的肉，未洗的水果、蔬菜和猫粪中都发现有弓浆虫病菌。

为了避免病从口入，影响自己及胎儿的健康，孕妈妈必须格外注意饮食卫生。

如尽量食用已处理过或彻底煮熟的食物、确认食物或食材的保存期限、烹调食物或用餐前要先洗手等，都是一般常见的基本原则。

孕产营养师表示，除了上述原则之外，孕妈妈还应避免购买来源不明或价格过低的食品，尽量选购有监测机构认证的食品，以确保食品质量；一旦发现食品有异味或腐败的情形，要立刻停止食用。

孕妈妈在日常生活中应当检查一下是否做到了以下几点：购物回家后，立即分开存放需冷冻与冷藏的食物。

<<孕产期营养完美方案>>

经烹饪的食物若有剩余时，等凉后立即把它们盖好冷藏或冷冻存放。

把生食与熟食分开存放。

生肉类食物应包好后放到冰箱底部，以防止汁液滴到其他食物上。

不要再次冰冻已融化过的食物。

烹饪前后要将手、烹饪器具及接触食物的所有工作台面清洗干净。

切生肉类食物的砧板与切其他食物的砧板要分开。

保证再次加热食物时要煮沸，不要分2次加热。

健康饮食技巧 孕期饮食营养安排说法很多，不同体质的孕妈妈应该根据自己的实际情况，科学安排，合理膳食。

孕妈妈因为处于比较特殊的阶段，其营养摄取需求与一般成年女性不同，因此，即使是看似稀松平常的饮食技巧，也都是关系到胎儿与孕妈妈自身健康的重要课题。

技巧1：营养摄取务求均衡 孕妈妈在怀孕期间所摄取的营养，与腹中胎儿的生长发育息息相关，而良好的营养来自于日常的均衡饮食。

所谓均衡饮食，也就是均衡摄取六大类食物，包括五谷根茎类、奶类、鱼肉豆蛋类、蔬菜类、水果类、油脂类。

均衡饮食的重要性在于不同食物所含的营养元素不同，例如奶类可提供蛋白质、钙质；蔬菜类含有丰富的维生素、矿物质及植物纤维；五谷根茎类则是重要的热量来源，如玉米、大豆、芝麻等，如果偏废或偏食哪一类食物，对营养需求而言都是一种失去平衡的状态，所以均衡摄取各类食物是非常重要的。

技巧2：少食多餐慎选点心 腹胀是大多数孕妈妈常见的困扰，从怀孕初期到后期都可能发生，因此，孕妈妈不妨掌握少食多餐的进食原则，将每日3餐分成4~6餐，每餐维持五六分饱。

避免一次进食大量食物，这样不仅可减轻腹部饱胀不适，也有助于孕期体重的控制。

少食多餐指的是三餐少吃，而在三餐之间可适当增加点心。

如何挑选合适的点心，也是不能忽略的重要环节。

孕产营养师提醒，为了控制热量摄取并兼顾营养需求，孕妈妈可多选择如水果、麦片、低脂牛奶等这类营养高、热量低的食物作为点心，尽量避免选择高热量、高油脂、高糖分的食物，如蛋糕、洋芋片、调味饮料等，否则不但造成营养摄入不均衡，还容易造成体重直线上升。

孕妈妈的明星营养元素 四大营养元素 蛋白质 蛋白质由各种氨基酸合成，不但是人体的有机组成部分，也是机体细胞行使功能所必需的成分，是孕妈妈不可缺少的营养元素。

在怀孕的第9个月，胎儿每天的体重增加可高达50克。

因此，孕期保证摄入充足的蛋白质和能量是很重要的。

蛋白质不足会引发妊娠期高血压疾病、妊娠贫血和营养不良性水肿。

蛋白质还是大脑进行复杂智力活动中不可缺少的基本物质。

如果对胎儿的蛋白质供应严重不足，会引起胎儿的大脑发育障碍，将会严重影响其出生后的智能水平。

虽然许多食物中都含有蛋白质，但是蛋白质在肉类、鱼类、蛋制品、某些蔬菜、豆制品、坚果、五谷类中的含量最高。

脂肪 脂肪是人体组织细胞中细胞膜的主要构成部分。

适量的脂肪对人体是有益的，特别是必需脂肪酸对健康至关重要。

脂肪不但可以提供人体必需的热量，还可以保护神经细胞。

脂肪可以分为饱和脂肪和不饱和脂肪两种。

不饱和脂肪 不饱和脂肪可以为人体提供不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸是人体必需的脂肪酸。

不饱和脂肪酸可以帮助体内细胞内的酶系统发挥最佳的功能。

不饱和脂肪在室温下大多数都是液体状，不会发生凝固，因此，我们通常称之为油。

不饱和脂肪酸有两类，即 -3系列和 -6系列，这两类脂肪酸都对人体的健康非常重要。

为了获得足够的必需脂肪酸，孕妈妈可以选择下列任何一种方法：每天吃一把坚果或者植物种子；选择由冷榨的植物油调和的沙拉；每周吃3次深海鱼（鲭鱼、沙丁鱼、鲑鱼）；还有一个办法就是摄入

<<孕产期营养完美方案>>

必需脂肪酸补充剂。

饱和脂肪 饱和脂肪在体内分解以后，会产生饱和脂肪酸，而饱和脂肪酸不是合理膳食结构的有机组成部分。

大量摄入饱和脂肪会对孕妈妈健康造成危害，会增加患心脏病的危险。

饱和脂肪酸通常来源于动物类食品，比如黄油、猪油和红肉，孕妈妈的饮食结构中最好避免这些食物。

碳水化合物 碳水化合物又称糖类化合物。

部分富含碳水化合物的食物可以快速提供能量，而另一些则是缓慢提供能量。

<<孕产期营养完美方案>>

编辑推荐

《孕产期营养完美方案》结合众多孕产妈妈们的宝贵经验，给所有孕妈妈提供一个完美的孕产期营养方案！

让未来的宝宝更优秀、更出色，重要的前提是孕妈妈的饮食要营养、全面、科学、合理。

《孕产期营养完美方案》语言简明，内容实用，将孕产期营养精华尽收其中，是一本当之无愧的孕产期饮食完美方案。

<<孕产期营养完美方案>>

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>