

<<孕产期营养饮食每日一页>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食每日一页>>

13位ISBN编号：9787533758660

10位ISBN编号：7533758668

出版时间：郑国权 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-04出版)

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>

## <<孕产期营养饮食每日一页>>

### 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长。

擅长妇产科疾病诊治，尤其擅长围产期保健及不孕不育疾病治疗。

从医20余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

## &lt;&lt;孕产期营养饮食每日一页&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕1月：孕育第一步，营养来领路第001天 孕前营养常识早知道第002天 胎盘，胎儿的第一个家第003天 营养储备不能少第004天 重视夫妻双方饮食调养第005天 保证脂肪的供给第006天 保证充足的优质蛋白质第007天 远离烟酒与咖啡第008天 准妈妈饮食安全须知(1)第009天 准妈妈饮食安全须知(2)第010天 营养食物巧替代(1)第011天 营养食物巧替代(2)第012天 DIY你的营养计划第013天 怀孕之初的准妈妈第014天 胎儿还是个“小胚芽”第015天 陪伴孕1月的美味第016天 孕早期吃零食的原则第017天 补充营养要科学第018天 这些食物要少吃(1)第019天 这些食物要少吃(2)第020天 孕期服药有原则第021天 孕1月周一、周二营养餐第022天 孕1月周三、周四营养餐第023天 孕1月周五、周六、周日营养餐第024天 适宜孕1月的主食特别推荐第025天 适宜孕1月的汤粥特别推荐第026天 适宜孕1月的热炒特别推荐第027天 适宜孕1月的凉菜特别推荐第028天 适宜孕1月的饮品特别推荐第二篇 孕2月：一个人的脐带，两个人的健康第029天 出现晨吐的准妈妈第030天 胎儿是个带着尾巴的小生命第031天 成长中的小胚芽第032天 恶心、晨吐也要吃东西第033天 “五色”饮食益健康第034天 安排饮食应合理均衡第035天 应对早孕反应的调理第036天 西瓜，夏季瓜果之王第037天 健康吃鱼巧搭配第038天 让坚果为孕期加油第039天 注意水分的补充第040天 香蕉帮准妈妈缓解疲劳第041天 苹果为胎儿益智第042天 孕早期补充叶酸很重要第043天 柠檬，真正的益母果第044天 大豆提供优质的植物蛋白第045天 绿豆也是宝第046天 酸味食物应少食第047天 规律用餐很重要第048天 腹泻与便秘的饮食调理第049天 孕2月周一、周二营养餐第050天 孕2月周三、周四营养餐第051天 孕2月周五、周六、周日营养餐第052天 适宜孕2月的主食特别推荐第053天 适宜孕2月的汤粥特别推荐第054天 适宜孕2月的热炒特别推荐第055天 适宜孕2月的凉菜特别推荐第056天 适宜孕2月的饮品特别推荐第三篇 孕3月：好营养上阵，抵御早孕反应第057天 妊娠反应加剧的准妈妈第058天 3个月，真正意义上的胎儿第059天 番茄给准妈妈好营养第060天 橙子让准妈妈乐享更多维生素C第061天 糖类摄入要适量第062天 膳食纤维，为健康加油第063天 牛奶，准妈妈的孕期好伙伴第064天 坚持写饮食日记第065天 孕3月饮食原则(1)第066天 孕3月饮食原则(2)第067天 孕3月饮食原则(3)第068天 孕3月饮食原则(4)第069天 远离方便食品第070天 远离胀气和胃灼热第071天 孕期少吃荔枝和菠菜第072天 孕早期适当食用植物油和海带第073天 白萝卜的营养价值高第074天 食欲不振的饮食调理第075天 出现先兆流产的饮食调理第076天 盘点减轻妊娠斑的美食第077天 孕3月周一、周二营养餐第078天 孕3月周三、周四营养餐第079天 孕3月周五、周六、周日营养餐第080天 适宜孕3月的主食特别推荐第081天 适宜孕3月的汤粥特别推荐第082天 适宜孕3月的热炒特别推荐第083天 适宜孕3月的凉菜特别推荐第084天 适宜孕3月的饮品特别推荐第四篇 孕4月：准妈妈的好胃口，胎儿的好身体第085天 胃口变好的准妈妈第086天 4个月的胎儿安稳又舒适第087天 孕4月的营养原则(1)第088天 孕4月的营养原则(2)第089天 维生素B，助力胎儿代谢第090天 维生素B2促进胎儿成长第091天 维生素B6促进蛋白质代谢第092天 维生素B12可预防贫血第093天 孕4月饮食要点(1)第094天 孕4月饮食要点(2)第095天 孕4月饮食要点(3)第096天 准妈妈吃鱼有讲究第097天 多吃兔肉更健康第098天 芹菜多吃有益处第099天 特殊准父母饮食方案第100天 安享夏、秋美食第101天 牛奶、酸奶，交替来喝第102天 心情烦躁的饮食调理第103天 消化不良与下肢水肿的饮食调理第104天 出现贫血的饮食调理第105天 孕4月周一、周二营养餐第106天 孕4月周三、周四营养餐第107天 孕4月周五、周六、周日营养餐第108天 适宜孕4月的主食特别推荐第109天 适宜孕4月的汤粥特别推荐第110天 适宜孕4月的热炒特别推荐第111天 适宜孕4月的凉菜特别推荐第112天 适宜孕4月的饮品特别推荐第五篇 孕5月：准妈妈更安稳，胎儿成长更快第113天 准妈妈的腹部更明显第114天 变调皮的胎儿第115天 补充DHA，胎儿更聪明第116天 多吃富含维生素C的食物第117天 孕5月营养饮食指导(1)第118天 孕5月营养饮食指导(2)第119天 孕5月营养饮食指导(3)第120天 钙：促进胎儿骨骼成长第121天 孕5月补钙须知第122天 让你的孕期多一“碘”第123天 保胎安胎的维生素E第124天 维生素D助钙更好吸收第125天 孕5月饮食禁忌第126天 餐前、餐后有讲究第127天 孕5月饮食要点(1)第128天 孕5月饮食要点(2)第129天 陪伴孕5月的美食第130天 暑热的饮食调理第131天 失眠的饮食调理第132天 痔疮与皮肤瘙痒的饮食调理第133天 孕5月周一、周二营养餐第134天 孕5月周三、周四营养餐第135天 孕5月周五、周六、周日营养餐第136天 适宜孕5月的主食特别推荐第137天 适宜孕5月的汤粥特别推荐第138天 适宜孕5月的热炒特别推荐第139天 适宜孕5月的凉菜特别推荐第140天 适宜孕5月的饮品特别推荐第六篇 孕6月：准

## &lt;&lt;孕产期营养饮食每日一页&gt;&gt;

妈妈的舒适期, 胎儿的健康季第141天 体重迅速增加的准妈妈第142天 6个月的胎儿在成长第143天 多吃避免肥胖的食物第144天 胆碱、牛磺酸让胎儿更聪明第145天 营养过剩的弊端第146天 减少热量的烹调方法第147天 孕6月饮食要点(1)第148天 孕6月饮食要点(2)第149天 胎儿补脑宝典第150天 了解钙的“克星”第151天 准妈妈爱上鲈鱼第152天 胎儿需要卵磷脂第153天 冬瓜, 准妈妈的利尿消肿“专家”第154天 南瓜, 让准妈妈远离妊娠糖尿病第155天 丝瓜, 解毒消暑又安胎第156天 陪伴孕6月的美食(1)第157天 陪伴孕6月的美食(2)第158天 陪伴孕6月的美食(3)第159天 孕6月营养素及食物需求第160天 孕6月身体不适的饮食调理第161天 孕6月周一、周二营养餐第162天 孕6月周三、周四营养餐第163天 孕6月周五、周六、周日营养餐第164天 适宜孕6月的主食特别推荐第165天 适宜孕6月的汤粥特别推荐第166天 适宜孕6月的热炒特别推荐第167天 适宜孕6月的凉菜特别推荐第168天 适宜孕6月的饮品特别推荐第七篇 孕7月: 准妈妈吃得香, 胎儿长得壮第169天 更加臃肿的准妈妈第170天 接近新生儿的胎儿第171天 孕7月补充营养的最佳食物第172天 铁, 准妈妈的造血元素第173天 锌, 预防胎儿畸形第174天 维生素K加快血凝, 助生产第175天 牛肉, 给准妈妈更好的动物蛋白质第176天 孕7月饮食指导(1)第177天 孕7月饮食指导(2)第178天 孕7月饮食指导(3)第179天 远离进补误区(1)第180天 远离进补误区(2)第181天 果蔬汁, 喝出美丽健康来第182天 孕7月饮食要点(1)第183天 孕7月饮食要点(2)第184天 准妈妈多吃栗子益健康第185天 妊娠高血压综合征的饮食调理第186天 妊娠糖尿病的饮食对策第187天 预防早产的饮食调理第188天 便秘的饮食调理第189天 孕7月周一、周二营养餐第190天 孕7月周三、周四营养餐第191天 孕7月周五、周六、周日营养餐第192天 适宜孕7月的主食特别推荐第193天 适宜孕7月的汤粥特别推荐第194天 适宜孕7月的热炒特别推荐第195天 适宜孕7月的凉菜特别推荐第196天 适宜孕7月的饮品特别推荐第八篇 孕8月: 运动加营养, 孕晚期保健康第197天 准妈妈期待小宝宝的降生第198天 头部朝向“生命之门”的胎儿第199天 孕8月营养指导第200天 孕晚期饮食须知第201天 准妈妈的专属粗粮: 玉米第202天 花生, 胎儿的健脑益智果第203天 核桃, 准妈妈的孕期美味第204天 红枣, 准妈妈的天然维生素丸第205天 鲫鱼, 准妈妈的滋补佳品第206天 从紫菜中得到海洋的滋养第207天 海参, 养胎利产的美食第208天 鸡蛋, 理想的营养库第209天 孕8月的饮食误区(1)第210天 孕8月的饮食误区(2)第211天 孕8月的饮食误区(3)第212天 陪伴孕8月的美味第213天 适宜孕晚期的食品第214天 孕晚期的食物选择与每日食物构成第215天 孕期咳嗽的饮食调理第216天 孕期呼吸困难的饮食禁忌第217天 孕8月周一、周二营养餐第218天 孕8月周三、周四营养餐第219天 孕8月周五、周六、周日营养餐第220天 适宜孕8月的主食特别推荐第221天 适宜孕8月的汤粥特别推荐第222天 适宜孕8月的热炒特别推荐第223天 适宜孕8月的凉菜特别推荐第224天 适宜孕8月的饮品特别推荐第九篇 孕9月: 胎儿初长成, 营养需跟上第225天 脚步放慢的准妈妈第226天 具备母体外存活能力的胎儿第227天 孕晚期饮食精挑细选第228天 孕9月营养饮食指导(1)第229天 孕9月营养饮食指导(2)第230天 孕9月营养饮食指导(3)第231天 鸡肉, 健康滋补第232天 芝麻, 孕期补益佳品第233天 甘薯, 助准妈妈预防便秘第234天 小米, 滋补又安胎第235天 孕9月的营养需求(1)第236天 孕9月的营养需求(2)第237天 孕9月的营养需求(3)第238天 水中的是非非第239天 陪伴孕9月的美食第240天 孕9月的食物选择第241天 孕期黄褐斑的饮食调理第242天 孕晚期, 胀气的饮食调理第243天 小便失禁的饮食调理第244天 这些食物让你远离产前抑郁第245天 孕9月周一、周二营养餐第246天 孕9月周三、周四营养餐第247天 孕9月周五、周六、周日营养餐第248天 适宜孕9月的主食特别推荐第249天 适宜孕9月的汤粥特别推荐第250天 适宜孕9月的热炒特别推荐第251天 适宜孕9月的凉菜特别推荐第252天 适宜孕9月的饮品特别推荐第十篇 孕10月: 为最后的冲刺储备能量第253天 期待分娩的准妈妈第254天 准备冲向新世界的胎儿第255天 临产前饮食原则(1)第256天 临产前饮食原则(2)第257天 临产前饮食原则(3)第258天 陪伴孕10月的美食第259天 通过饮食降低分娩时的风险第260天 吃些可以助产的食物第261天 各产程的营养饮食第262天 产后恢复所需的营养素第263天 产后调理早知道(1)第264天 产后调理早知道(2)第265天 产后调理早知道(3)第266天 适宜产后恢复的水果(1)第267天 适宜产后恢复的水果(2)第268天 适宜产后恢复的水果(3)第269天 产后远离饮食误区(1)第270天 产后远离饮食误区(2)第271天 产后远离饮食误区(3)第272天 分娩恐惧症与过期妊娠饮食调理第273天 孕10月周一、周二营养餐第274天 孕10月周三、周四营养餐第275天 孕10月周五、周六、周日营养餐第276天 适宜孕10月的主食特别推荐第277天 适宜孕10月的汤粥特别推荐第278天 适宜孕10月的热炒特别推荐第279天 适宜孕10月的凉菜特别推荐第280天 适宜孕10月的饮品特别推荐脑筋急转弯、小谜语答案



## &lt;&lt;孕产期营养饮食每日一页&gt;&gt;

## 章节摘录

孕前营养常识早知道 孕前营养饮食对优生很重要 大量医学研究调查证实,孕前女性如果有营养不良的现象,怀孕后就有可能导致严重贫血发生。而准妈妈如果贫血,其胎儿也可能营养不良,出现低体重儿、早产,甚至死胎,很不利于优生。所以,准备生育的夫妻一定要重视孕前营养。经过一段养精健体的缓冲期,夫妻双方体内贮存了充分的营养,身体健康,精力充沛,才能为优生打下坚实的基础。

了解自身,做好营养准备 孕前营养补充是每一个准妈妈都应该注意的问题。孕前进行营养饮食调养不可盲目,要根据自身的实际情况,有所准备地进行饮食。对于不同体质的女性来说,在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上,完全可以因人而异。

每个妈妈都希望自己有个健康、聪明的孩子,但若没有母体充足的营养供给,健康、聪明从何而来?受孕前3—6个月,夫妇双方都要加强营养,以提供健康优良的精子和卵子,为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

胎盘,胎儿的第一个家 托起胎儿的胎盘 胎盘是胎儿与母体之间进行物质交换的重要器官。足月胎盘的直径为16~20厘米,厚1~4厘米,呈椭圆形或圆形盘状,重430~650克,总量的18%为血液。

胎儿和胎盘的重量比为(6.35~2.9):1。胎盘由许多绒毛小叶构成,它们就像大树的庞大根系,吸附在子宫内膜上,成为母儿营养物质交换的中转站。

胎盘能合成多种物质。胎盘合成的激素有绒毛膜促性腺素(HCG)、胎盘催乳素(HPL)、雌激素、孕激素等。HcG是维持正常妊娠的非常重要的激素。HPL能促进乳腺发育,增加蛋白质的合成。雌激素、孕激素保证了妊娠期母体各脏器的正常变化,为分娩及产后的哺乳做好准备。其功能正常与否关系到胎儿发育甚至胎儿安危。

关注影响胎盘功能的因素 胎盘的功能不全从根源上讲有母体异常、胎儿异常和胎盘异常三个因素。

母体因素:当妈妈患妊娠高血压综合征、糖尿病、肾脏疾病、心肺疾患、贫血、营养不良、子宫肌瘤等疾病或吸烟、长期喜仰卧等,可致胎盘血管痉挛、变形而阻碍胎盘血液循环,或致子宫胎盘血流量减少引起胎盘功能不全。

胎儿因素:常见于多胎妊娠、胎儿畸形等。胎盘因素:小胎盘、前置胎盘、胎盘血栓栓塞、胎盘早期剥离、绒毛膜羊膜炎、感染等。营养储备不能少 孕前进行营养调配 营养状况不太好的女性,从孕前至少半年起就应该加强“全面营养食谱”的调配,这是优生意识的表现。

从这时起,每天要摄入充足的优质蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和适量脂肪。要特别注意青菜、水果、各种肉类和豆制品类食物的摄取,以通过蛋白质及多种维生素的吸收、转化,充分地于子宫内膜输送未来胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质,这些营养是支持胎儿在母体内生长发育的物质基础。

孕前营养饮食要合理 所谓合理营养就是指以食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需要达到平衡,既不缺乏,也不过多。

怀孕前,合理的营养可以让宝宝的遗传潜力得到充分的发挥。为了自己和宝宝的健康,一定要调整好饮食结构,为宝宝提供一个优异的孕育环境,以很好的状态来迎接宝宝的到来。

哪些食物需要加强补充,哪些食物应该戒除,营养该如何均衡,这些都是要考虑的问题。



## <<孕产期营养饮食每日一页>>

### 编辑推荐

《孕产期营养饮食每日一页》是一本权威专家郑国权倾力打造的孕产期营养手册！

孕期，准妈妈一个人的营养关系着两个人的健康。

本书根据孕产妇对饮食营养的需求，按照孕月的不同分别介绍了孕期饮食中需要注意的事项和常见病的食疗方法，更贴心地为准妈妈推荐了制作简单、营养丰富、搭配合理的孕产食谱，为准妈妈的幸“孕”提供强有力的物质保障。



<<孕产期营养饮食每日一页>>

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>