

<<孕产妇营养饮食>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养饮食>>

13位ISBN编号：9787534126338

10位ISBN编号：7534126339

出版时间：2006-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：赵荣光

页数：220

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>

## <<孕产妇营养饮食>>

### 内容概要

生一个健康、聪明、漂亮的宝宝，其先天性的因素，或者说优秀的基因必不可少，这是内因；但要让优秀的基因不受影响而正常地表达，或者避免不良基因的干扰，外因又是一个不可忽视的重要因素，其中特别是营养因素。

有许多母亲因为膳食不平衡，不能满足胎儿生长的需要，而导致孩子出生后产生各种疾病，给家庭和社会带来了严重的影响。

宝宝出生后，妈妈们一定十分兴奋和紧张，不但为宝宝，也为自己，虽然都知道母乳喂养的好处，但因为受一些不负责任的宣传的影响，认为不哺乳就能保持身材，因此忍痛早早地给宝宝断奶。

但其结果往往是，宝宝的健康受到了影响，而自己的身材也不一定就能保持。

因此，对于整个孕期和产后的妈妈来说，了解一些有关知识，特别是宝宝健康、聪明、漂亮所需要的营养呵护，还有妈妈产后所需要的平衡膳食要求是十分重要的。

## <<孕产妇营养饮食>>

### 书籍目录

孕妇的营养与膳食 孕妇与专家的对话 怎样准备做妈妈 孕期是怎样划分的 为什么要将孕期划分为3个时期 准妈妈的营养对宝宝重要吗 营养不良的准妈妈为什么会流产 胎儿畸形与准妈妈营养有何关系 孕早期准妈妈身体会有哪些变化 孕早期为什么会发生呕吐 呕吐反应对准妈妈会有什么影响 呕吐反应对宝宝会有什么影响 孕早期准妈妈为什么有口味变化 孕早期准妈妈吃不下东西怎么办 孕早期准妈妈能吃零食吗 孕早期准妈妈可以吃哪些零食 孕中期准妈妈为何食欲大增 孕晚期准妈妈为何易饥、易饱 准妈妈能只吃素食吗 准妈妈要不要多吃高蛋白食物 准妈妈能吃甲鱼吗 准妈妈能吃蟹类或贝类吗 准妈妈能吃桂圆和荔枝吗 准妈妈能喝茶、喝咖啡吗 准妈妈能吃有味精的菜吗 准妈妈不宜常吃哪些食物 准妈妈为何不宜多吃动物肝脏 准妈妈吃酱油会影响宝宝皮肤吗 准妈妈吃水果会影响宝宝皮肤吗 准妈妈能多吃粗粮、杂粮吗 准妈妈为什么要多喝牛奶 准妈妈应多吃哪些水果 为什么妈妈很胖, 宝宝却体重不足 孕期服药要注意哪些问题 孕妇的生理变化与营养需要 孕妇的生理变化 孕妇的营养需要 孕前健康与饮食 让你的身体强壮起来 让你的面色红润起来 ...  
...产妇的营养与膳食

<<孕产妇营养饮食>>

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>