第一图书网, tushu007.com

<<孕妇营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150643

10位ISBN编号：7538150641

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙明杰

页数：95

字数：80000

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

内容概要

怀孕，意味着的一个孕育过程的开始。
对于每一个准妈妈来说，它充满着辛苦的等待，热切的期盼，幸福的憧憬，是对母亲角色的向往，更是对孕育一个健康、聪明、活泼的宝宝的渴望。
如让未来的宝宝更“出色”，其前提是孕妇膳食营养的科学、全面、合理。
凤凰生活顾问让您了解孕妇的营养需求及饮食调养；凤凰健康专家介绍了孕妇所需的18种营养及孕妇宜食的58种食物；凤凰知食分子为孕妇提供了孕期最佳营养配餐及34道推荐食谱！

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑

<<孕妇营养配餐>>

书籍目录

1 凤凰生活顾问：开启孕妈妈健康饮食之窗　孕前的饮食调整　孕期胎儿与母体的生理特点与营养要求　　孕初期胎儿和母体的生理特点　　孕初期的营养要求　　孕中期胎儿和母体的生理特点　　孕中期的营养要求　　孕后期胎儿和母体的生理特点　　孕后期的营养要求　孕期的合理营养2 凤凰健康专家：孕妇需补充的营养素　营养素的基本认识　营养素的组合　不可少的供给能量的营养素　蛋白质　　脂肪　　碳水化合物　孕期需注意补充的维生素　　维生素A　　维生素D　　维生素E　　维生素C　　维生素B1　　维生素B2　　叶酸　　烟酸　　维生素B6　维生素B12　孕期需注意摄取的矿物质　　钙　　碘　　铁　　锌　　硒3 凤凰健康专家：孕妇宜吃的58种食物　孕初期准妈妈宜吃的20种食物　　丝瓜　　玉米　　黄豆　　鸡蛋　　猪肉　　猪血　　虾肉　　牡蛎　　豆腐　　西红柿　　南瓜　　茼蒿　　黄瓜　　圆白菜　　绿豆芽　　香椿　　花菜　　柠檬　　草莓　孕中期准妈妈宜吃的20种食物　孕后期准妈妈宜吃的20种食物4 凤凰知食分子：孕妇一周营养配餐及推荐食谱　孕初期一周营养配餐方案和食谱推荐　孕中期一周营养配餐方案和食谱推荐　孕后期一周营养配餐方案和食谱推荐　孕期常见不适症状的食疗食谱

第一图书网, tushu007.com

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