

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<老中医教孕产妇怎么吃>>

13位ISBN编号：9787538440027

10位ISBN编号：753844002X

出版时间：2008-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：良石，任艳灵 主编

页数：206

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>

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

前言

在女性的一生中，最为幸福和难忘的莫过于得知自己即将做妈妈的一刻。

想想在自己的身体里孕育着一个小生命，是多么令人兴奋的体验。

但怀孕并非一件简单的事情，女人一旦怀孕，需要解决的问题马上就多了起来，因为衣食住行不再是一个人的问题，您多了一个“甜蜜的负担”。

而且源于女人对于美丽的追求，产后恢复也是一个大问题，在这其中“吃”是重中之重。

怎样吃才可以使妈妈和宝宝都健康？

怎样吃才可以预防产生疾病？

怎样吃才可以恢复好身材？

《老中医教孕产妇怎么吃》便是为解决这些问题而创作。

的。

当您不再为怎么吃，吃什么而烦恼时，一定会雀跃不已吧？

其实，孕产妇饮食的学问并不复杂，只要您认真翻阅本书即可。

本书汲取了众多老中医的临床经验，将怀孕期间孕妇营养与产后调养、产后恢复的知识一一介绍给您，让您在最短的时间内轻松地获得最专业、最贴心的指导。

无论是计划做妈妈还是即将做妈妈的女性，本书都是您最好的选择，让您安心享受孕育出新生命的喜悦，成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

愿好食助您顺利渡过“非常时期”。

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

内容概要

怀孕是女性一生最幸福的事情。

从怀孕到生下宝宝是一个瓜熟蒂落的过程，在此过程中任何一个细节都决定着孕妇以及胎儿的健康。

怎样在孕期兼顾孕妇与宝宝的需求？

怎样在产后兼顾营养与身材？

“吃”是关键所在。

《老中医教孕产妇怎么吃》可以给您全程且专业的指导。

本书详细介绍了孕产妇在饮食方面应该注意的问题，内容囊括了食物选择、营养搭配、吃食调养、产后恢复、营养禁区等多个方面，而且涵盖了从怀孕前到宝宝降生以后不同阶段的营养需求，丰富的内容与实用的价值将伴您快乐地度过幸一福的孕产期。

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

书籍目录

一、孕产饮食巧安排，真经自从中医来（一）老中医告诉孕产妇：食物，得科学选择 主食，不可不吃 蔬菜，必须爱吃 水果，得勤吃 干果，要巧吃 肉类，要搭配着吃（二）老中医告诉孕产妇：食物，得讲究吃法 孕妇平衡膳食四原则 产后饮食合理搭配 适合孕产妇的烹调法二、味道营养都跟上，中医方法莫小视（一）老中医妙法之：营养元素，呵护你 矿物质，必不可少 蛋白质，生命的基础 维生素，从内到外的滋养 碳水化合物，提供给你热量 水，生命的源泉（二）老中医妙法之：食物营养，巧妙摄入 蔬菜，维生素的重要来源 水果，滋润着你的身体 餐桌上，这些东西不可少 肉类，补充不一样的营养 零食，让你的营养随时跟上 调味品，要挑着吃（三）老中医妙法之：孕妈妈，分期营养更科学 怀孕早期营养巧补充 怀孕中期营养巧补充 怀孕晚期营养巧补充（四）老中医妙法之：孕妈妈，月月饮食有差别 孕一月营养面面观 孕二月营养面面观 孕三月营养面面观 孕四月营养面面观 孕五月营养面面观 孕六月营养面面观 孕七月营养面面观 孕八月营养面面观 孕九月营养面面观 孕十月营养面面观（五）老中医法之：特殊孕妈妈，特殊营养 上班族孕妈妈特殊营养 高血压孕妈妈特殊营养 心脏病孕妈妈特殊营养 肝炎孕妈妈特殊营养 肾病孕妈妈特殊营养 糖尿病孕妈妈特殊营养 肺结核孕妈妈特殊营养 习惯性流产孕妈妈特殊营养（六）老中医妙法之：产妇饮食，营养调配要精心 分娩期营养调配 产后第1周营养调配 产后2月营养调配 产后3月营养调配（七）老中医妙法之：特殊产妇，特殊营养 流产产妇特殊营养 早产产妇特殊营养 剖腹产产妇特殊营养（八）老中医妙法之：四季有变化，月子营养也不同 春季产妇月子营养 夏季产妇月子营养 秋季产妇月子营养 冬季产妇月子营养三、吃食调养很重要，中医指导显神效（一）老中医告诉孕妈妈：孕期不适，这样减轻 “害喜”吃什么 小腿抽筋吃什么 多汗吃什么 先兆流产吃什么 妊娠水肿吃什么 妊娠烧心吃什么 肌肉酸痛吃什么（二）老中医告诉产妇：产后疾病，这样除掉 产后脱发吃什么 恶露不净吃什么 尿路感染吃什么 子宫脱垂吃什么 急性乳腺炎吃什么 催乳吃什么 产后便秘吃什么 产后出血吃什么四、产后恢复不可少，健康美丽吃出来（一）辣妈成功恢复好身材（二）新妈妈轻松吃瘦下半身（三）妊娠纹消失四妙招（四）让胸部曲线诱人（五）还你一头飘飘秀发（六）让皮肤再现光彩五、饮食禁区需设好，营养健康可实现（一）老中医提醒：饮食禁忌，这些错误不可犯 忌常吃素食 妊娠呕吐忌禁食（二）老中医提醒：这些东西要少吃 主食类 蔬菜类 肉类 水果类 调味品类（三）老中医提醒：孕妇营养莫走误区 使用维生素剂可补母子营养 缺乏“脑黄金”要不得 鱼肝油食用过多 营养过剩并非好事 酸性食物莫吃过多 罐头食品不可多吃 盲目购买营养保健品 以保健品代替正常饮食 一人餐两人分 有营养的东西摄入越多越好（四）老中医提醒：产妇营养莫走误区 产妇不能吃水果 产妇多吃骨头可补钙 产妇应该大补 产妇应该多吃红糖 产妇可用人参补身子 产妇可用母鸡催乳 产妇应吃麻油鸡 产妇吃鸡蛋越多越好 产妇吃麦乳精好（五）老中医提醒：蔬菜水果吃法不对，营养将会大打折扣 餐前吃西红柿易造成身体不适 胡萝卜汁与酒同饮容易伤肝 香菇过度浸泡损失营养 炒豆芽菜欠火候易恶心 绿叶菜肴久放易中毒

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

章节摘录

一、孕产饮食巧安排，真经自从中医来一日三餐，柴米油盐，看似简单，实则复杂万分。

吃什么、怎么吃，是一门深奥的学问，而对孕产妇来说，更要万分小心。

因为孕产妇的体质与营养需求等与一般人有很大差别，所以在吃的方面要格外注意。

显然，怎么吃才能既利于大人又利于孩子，这是一个倍受关注的问题。

那么，孕产妇应该怎样科学地进行饮食调理呢？

这个问题的出现，不自觉地把我们带入了一个讲究中医养生学的境界。

老中医可让你从最普通的食物中找到答案，并帮助你了解各种食物的营养价值，纠正错误的饮食观和习惯，相信你一定会从中有收获。

（一）老中医告诉孕产妇：食物，得科学食用生个健康聪明的宝宝，是每个孕妇及其家人的最大心愿，这就需要在饮食上特别地注意。

日常生活中，我们对食物的挑选都非常讲究，那么，孕产妇的食物就更要精挑细选了。

科学地选择食物不仅有利于母体健康，更有益于胎儿发育，您一定乐于认识和选择这些食物。

下面老中医就告诉您如何科学地选择食物。

主食，不可不吃【中医建议】孕妇在孕初期可选择容易消化的食物，少食多餐，保持每日300~400克主食的量。

例如，易消化的烤面包片、烤馒头片、饼干、粥等。

到了孕中期和晚期，妊娠反应会相应减轻，食欲也会增加，可在每日基础摄入量上再增加100克主食的摄入。

产妇在生育之后，也不可为了瘦身而不吃主食。

【中医分析】中医认为，只有合理的主食消耗才能保证膳食结构的科学。

所谓主食，主要指粮食，包括米面、杂粮、豆类、薯类等。

在我国，南方多以米饭为主，北方多以面食为主，但都是以粮豆食品为膳食的基础层。

其实，粮豆家族成员很多，有粳米、糯米、玉米、小米、小麦、荞麦、莜麦、高粱、还有黄豆、蚕豆、绿豆、扁豆、赤豆等。

它们的营养成分以碳水化合物为主，可产生大量热量，是人体能量的主要供给者。

【中医提示】很多爱美的女性都选择用不吃或者少吃主食的方法来达到保持身材的目的。

如今，这一做法似乎蔓延到了孕妇群体。

“2007中国孕妇膳食营养调查”数据显示，孕妇平时的谷物摄入量仅为推荐量的50%，主食摄入量远远不够。

若想保证胎儿发育和自身能量的供应，就必须摄入充足的主食。

一般来说，一天仅吃100-150克米饭的孕妇很容易出现能量不足。

此外，长期摄入主食过少还会造成酮体症，使孕妇孕初期的呕吐、恶心的症状加剧。

所以，建议孕妇平时吃的米、面不要过于精白，应该尽量选择中等加工程度的。

主食应该多种多样，不应该太单一，米、面、杂粮、干豆类掺杂食用最好，粗细搭配，对获得全面营养和提高蛋白质的营养价值有很大的好处。

例如，五谷杂粮粥、玉米发糕、窝头等，不仅可以为孕妇提供足够的基础能量，而且还可以提供不同的矿物质和多种维生素。

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

编辑推荐

《老中医教孕产妇怎么吃》由吉林科学技术出版社出版。

科学饮食是孩子和妈妈的健康保障——名老中医的忠告。

科学饮食，辩证论吃，合理进行食物搭配与维生素互补，改变不良的饮食习惯，做最尽职的妈妈！

无论是准备做妈妈还是即将做妈妈的女性，《老中医教孕产妇怎么吃》都是您最好的选择，让您安心享受孕育出新生命的喜悦，成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

最专业的孕产期饮食指导、最贴心的孕产期营养搭配、最重要的孕产期饮食调养、最难得的产后美丽恢复。

吃出健康，吃出孕味，吃出产后美丽。

<<老中医教孕产妇怎么吃>>

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>