

<<新编孕产期营养方案>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产期营养方案>>

13位ISBN编号：9787538442908

10位ISBN编号：7538442901

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《新编孕产期营养方案》编委会

页数：240

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>

<<新编孕产期营养方案>>

前言

妊娠是女性一生最幸福的事情。

在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。

但很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。

怎样在孕期兼顾宝宝的需求和自己美丽的身材呢？

怎样在产后尽快恢复活力自信？

怎样吃最才最科学、最合理？

本书面向孕产妇。

详细介绍了从怀孕前到宝宝降生以后各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让你轻松烹制，以保证孕妇的健康和宝宝的健康。

其中还包括孕期需要补充20多种营养素及其生理特点知识的介绍，以此来满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。

其中，还配有特别增添的“贴心提示”指导孕期和产后遇到的各种情况，让各位女性朋友不再担心出现的各种问题。

让她们相信只要营养合理搭配，每一个人都可以保持青春活力，既能满足宝宝的需求，又能使自己的身体更健康。

<<新编孕产期营养方案>>

内容概要

以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，并列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生原因入手找到最有效的食疗方法。

书配有附录，将各种营养素的成分含量逐一列出，让你方便地了解自己各阶段每天营养的摄入量，让孕妇和宝宝都营养均衡，确保母子健康。

<<新编孕产期营养方案>>

书籍目录

Part 1 孕期营养知识 碳水化合物 碳水化合物的特点 碳水化合物的生理功能 孕妇缺乏碳水化合物
的危害 碳水化合物的摄入量 食物中的碳水化合物 脂肪 脂肪的特点 脂肪的
生理功能 孕妇缺乏脂肪的危害 脂肪的摄入量 食物中的脂肪 蛋白质 蛋白质的特点
蛋白质的生理功能 孕妇缺乏蛋白质的危害 蛋白质的摄入量 食物中的蛋白质 维生素
维生素A 维生素A的特点 维生素A的生理功能 孕妇缺乏维生素A的危害 维
生素A的摄入量 食物中的维生素A B族的维生素 维生素B1的特点 孕妇缺乏维生
素B1的危害 维生素B1的生理功能 维生素B1的摄入量 食物中的维生素B1 维生
素B2的特点 维生素B2的生理功能 维生素B2的摄入量 孕妇缺乏维生素B2的危害
食物中的维生素B2 维生素B3的特点 维生素B3的生理功能 维生素B3的摄入量
孕妇缺乏维生素B3的危害 食物中的维生素B3 维生素B3的特点 维生素B3的生理功
能 孕妇缺乏维生素B3的危害 维生素B3的摄入量 食物中的维生素B 维生
素B12的特点 维生素B12的生理功能 孕妇缺乏维生素B12的危害 维生素B12的摄入量
食物中的维生素B12Part 2 孕早期饮食Part 3 孕中期饮食Part 4 孕晚期饮食Part 5
产褥期饮食Part 6 哺乳期饮食Part 7 断乳期饮食Part 8 孕产期疾病的饮食调整附录

<<新编孕产期营养方案>>

章节摘录

Part1 孕期营养知识 碳水化合物 碳水化合物，通常称为糖，是人类获取能量最经济和最主要的来源，人类膳食中有40%~80%的能量来源于碳水化合物。

所有碳水化合物在体内被消化后，主要以葡萄糖的形式被吸收，并能迅速氧化供给机体能量。

碳水化合物也是构成人体的重要物质，参与细胞的多种活动和营养素正常代谢的过程。

碳水化合物具有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的作用。

碳水化合物富含在每天所吃的主食中，如米饭、面包、土豆、燕麦和早餐麦片粥等，孕妇所需要的能量可以根据年龄、体重和活动水平而有所不同。

碳水化合物的特点 所有生物都需要热量维持生命活动，人体所需要的热量都是来自能产生热量的营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物。

孕妇在妊娠过程中由于大量贮存脂肪和胎儿新组织生成，能量消耗高于未妊娠时期。

因此，妊娠后热量的需要增加，且随妊娠延续而增加。

保证孕妇热量供应极为重要，如果孕期热量供应不足，母体内贮存的糖原和脂肪被动用，人就会消瘦，从而导致精神不振、皮肤干燥、骨骼肌退化、体温降低、抵抗力减弱等情况的出现。

<<新编孕产期营养方案>>

编辑推荐

《新编孕产期营养方案》：最全面的营养方案最专业的健康指南让妈妈和宝宝的营养全面升级。在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。

为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。

图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。

相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。

这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

<<新编孕产期营养方案>>

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>