

<<孕产期同步营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期同步营养全书>>

13位ISBN编号：9787538443981

10位ISBN编号：7538443983

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤，杨晓庆 主编

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>

<<孕产期同步营养全书>>

前言

你是否正准备要一个孩子，那么从现在起你的身体不再只属于你自己，你的身体健康还关系到未来宝宝的健康，所以请善待你的身体，善待你的健康，这些都会是你未来宝宝健康的基础。

如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，这会在很大程度上确保宝宝的健康。

在孕前把身体调节到一个很好的状态，这会使你的宝宝从起跑线就领先于其他的宝宝，再加上孕期的精心呵护，这会使你的宝宝在成长中更有优势。

这些都是你的骄傲，因为你为宝宝做到了最好。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这十个月中，每个阶段都会出现不同的惊喜与感受，同时每个阶段对营养的需求也不一样。

就让本书带领你，从怀孕到产后，让你了解孕妈妈和胎儿都需要些什么，为什么需要这些，应该怎么补充，让孕妈妈健健康康地怀孕，顺顺利利地孕育出一个健康宝宝。

本书共分四个部分，第一部分和第二部分主要介绍从孕前到产后，孕妈妈该怎么吃，吃什么，吃多少，从而保证身体营养的摄入。

第三部分介绍了一些孕产期你可能会出现的症状，并会给你提供一个最佳的解决办法，让你安心解决这些小问题。

第四部分介绍了20种明星营养素，告诉你营养素对你有什么好处，你能从什么地方得到它。

本书倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者能养成正确的饮食习惯，伴随孕妈妈一起走过难忘的孕产期，一起分享“健康妊娠”的秘诀。

<<孕产期同步营养全书>>

内容概要

《孕产期同步营养全书》对准妈妈怀孕期间进行同步、科学的营养饮食指导，让每一位准妈妈都能得到最贴心、最实用的信息。

同时，也为产后产褥期的新妈妈提供了科学合理的营养指导，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露，到中期的催乳下奶，再到末期的滋补餐……权威专家的全面指导，确保产后营养均衡，让产后新妈妈安心进补。

<<孕产期同步营养全书>>

作者简介

马良坤，1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今。2007年被评为副主任医师。

曾发表学术文章近三十篇，参与编写专业书籍5部，翻译专业书籍4部。

参加国家“十五”“十一五”和院内研究课题多项，取得了很好的成绩。

对妇科良性、恶性疾病、

<<孕产期同步营养全书>>

书籍目录

PART1 孕期同步营养方案 孕前六个月 孕前要加强营养 孕前男性的饮食不容忽略 孕前女性饮食六
忌 孕前宜吃的营养食物 必知的优生优育知识 特别关注——做好理财计划 孕前六个月夫妻菜谱举
例 黄瓜拌蛰丝 南瓜豉汁蒸排骨 银鱼豆芽 酸甜彩椒 胡萝卜煮蘑菇 松仁玉米 玻璃白菜汤 素
花炒饭 孕前三个月 孕前三个月的营养方案 不易受孕型人的饮食 孕前要控制体重 必知的优生优
育知识 特别关注——营养与妊娠的关系 孕前三个月夫妻菜谱举例 猕猴桃饮料 菜花炒鸡蛋 奶油
菠菜汁 豆芽卷心菜 馄饨 土豆鸡蛋卷 橘味海带丝 奶油娃娃菜 怀孕第一个月 发育特征 本月
营养师建议 本月需要补充的营养物质 本月禁忌 必知的优生优育知识 特别关注——检查是否受孕
的三种方法PART2 产后同步营养方案PART3 孕产期异常与常见病饮食调养PART4 孕妈妈所需20
种明星营养素

章节摘录

插图：从孕前至少半年就开始加强“全面营养食谱”的调配，这是优生意识的表现。

从这时起，就要特别注重青菜、水果、各种肉类和豆制品类杂而广的食物摄取，以通过蛋白质及多种维生素的吸收、转化，充分地为子宫内膜输送未来的胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质做好准备。

孕前补碘比怀孕期补充碘对下一代脑发育的促进作用更显著。

准备怀孕的女性最好能检测一下尿碘水平，以判明身体是否缺碘，对缺碘者在医生指导下服用含碘酸钾的营养药，食用碘盐及经常吃一些富含碘的食物，如紫菜、海带、裙带菜、海参、虾仁、蛤蜊、蛏子、干贝、海蜇等，可以改善体内碘缺乏状况。

锌是人体100多种酶或者激活剂的组成成分，对胎儿尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用。

孕妈妈每天至少需要摄入100毫克锌。

孕前及孕期女性宜多摄入富锌食物，如牡蛎、贝类、海带、黄豆、扁豆、麦芽、蘑菇、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要作用，是胎儿生长发育中须臾不可缺少的营养素。

孕前和怀孕头1~2个月期间每天补充0.4毫克叶酸，胎儿发生兔唇和腭裂的危险可降低25%~50%，有可能避免35.5%的先天性心脏病患儿出世。

故孕前及孕早期应注意多摄入富含叶酸的食物，如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、花椰菜、甘蓝、豆类、酵母、全麦面包、动物肝、麦芽及香蕉、草莓、橙汁、橘子等。

<<孕产期同步营养全书>>

编辑推荐

《孕产期同步营养全书》编辑推荐：好孕优育系列图书由北京协和医院专家携多家医院专家联合打造。15个孕产期同步营养指导方案，20种准妈妈最需要的营养素，15个孕产期常见状况的饮食调方宁，180道孕产期营养开胃餐，给胎儿一个完美的营养补充计划，让准妈妈有一个完整的饮食安排。搜狐母婴频道独家推荐。

<<孕产期同步营养全书>>

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>