

## <<怀孕前后吃什么>>

### 图书基本信息

书名：<<怀孕前后吃什么>>

13位ISBN编号：9787538445725

10位ISBN编号：7538445722

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何成彦 编

页数：240

字数：180000

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>

## <<怀孕前后吃什么>>

### 前言

如何能孕育一个健康的宝宝，是每一对父母最关心的事情，已经做好了经济准备和心理准备的准父母们，下一步要做的就是孕产知识的准备了。

在所有孕产知识中，实用性和操作性最强的、而且可以高效率地融入生活、时刻影响着人们的身体和健康的，就是关于饮食和营养的知识。

本书将饮食的营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的你可以做到有的放矢的应用这些营养知识，让你熟练的掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让你从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

本书倡导一种明智和负责的精神，辅助将为人母的你，安全顺利地走过难忘的孕产期，学会吃什么、怎么吃，掌握孕前、孕期营养知识，成就一个健康宝宝。

## <<怀孕前后吃什么>>

### 内容概要

《怀孕前后吃什么》是一本为新手父母们精心准备的怀孕前后的饮食营养全书。它全方位记录了新手父母在准备怀孕之前、孕妈妈怀孕期间，以及新妈妈产后的营养重点、食补知识、菜谱示范等。

书中最后一部分还特别介绍了孕期异常症状的饮食调养。

本书通过对怀孕前后吃什么、怎么吃的详细讲解，让准父母们掌握会吃、巧吃的诀窍，让自己的宝宝赢在起点上。

这是准父母们献给宝宝最好的礼物。

## <<怀孕前后吃什么>>

### 作者简介

何成彦，主任医师，博士生导师，在中日联谊医院从事检验医学22年，多年来一直致力于生命科学的探索和理论研究，从检验医学临床、科研一直到教学工作都深入涉猎。在孕产期系统保健、疾病检验领域有着极其丰富的临床经验。共发表科研文章30余篇；主持和参加自然科学基金，省市

<<怀孕前后吃什么>>

书籍目录

Part01 孕前阶段需做的营养储备 孕前12个月的营养重点 瘦弱的待孕妈妈如何改善体质  
气虚的待孕妈妈怎么吃 气虚的待孕妈妈补气食谱 01人参莲肉汤 02黄芪茶  
03蒜薹炒腊肉 04牛奶山药燕麦粥 血虚的待孕妈妈怎么吃 血虚的待孕妈妈补  
气食谱 01南瓜豉汁蒸排骨 02双红饭 03参归炖鸡 过重的待孕妈妈如何调  
整体重 什么是女性的标准体重 合理控制体重, 待孕妈妈该怎么吃 待孕妈妈控制  
体重食谱 01芹菜拌黄豆芽 02蔬菜沙拉 03腐竹烧胡萝卜 04西芹炒腰果  
05醋溜白菜 06鲜虾芦笋 孕前3~1个月的营养重点 待孕妈妈要重点补充叶酸  
待孕妈妈怎么补充叶酸制剂 蔬菜怎么吃叶酸才不流失 叶酸含量高的食物简表  
叶酸含量比较丰富的食物 待孕妈妈补充叶酸营养食谱 01豆芽卷心菜 02土豆  
鸡蛋卷 03猕猴桃饮料 .....Part2 怀孕阶段要饮食合理Part3 产后营养瘦身巧安  
排Part4 孕期异常与饮食调养

## <<怀孕前后吃什么>>

### 章节摘录

插图：经过了3个月的孕育，这时的胚胎可以正式称为胎儿了，胎儿的身体长约7.5~9厘米，体重约为20克。

胎儿的尾巴完全消失，眼、鼻、口、耳等器官形状清晰可辨，手、足、指头也一目了然，几乎与常人完全一样。

孕妈妈的孕期反应在这个月仍然会出现，除孕吐、恶心外，胃部情况也不佳，同时，还会感到胸闷。腹部仍然不算太大，但由于子宫已如拳头般大小，会直接压迫膀胱，造成尿频。

腰部也会感到酸痛，腿足浮肿。

此外，分泌物增加，容易便秘或腹泻。

乳房更加胀大，乳晕与乳头颜色会更暗。

因为呕吐，体重反而减轻。

由于血液循环加强，孕妈妈会感到手和脚都更加温暖，也会感到比平时更容易口渴，这说明身体需要大量的水分，需要多喝些清火润躁的汤品。

孕3月仍然是胎儿脑发育的重点阶段，所以要继续补充叶酸，来降低胎儿神经管缺陷的发生率，可以补充叶酸片或制剂，直到这个月结束。

但由于天然的叶酸极不稳定，易受阳光、加热的影响而发生氧化，长时间德烹调会将其破坏，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。

烹饪时要注意以下事项：买回来的新鲜蔬菜不宜久放：淘米时间不宜过长，不宜用力搓洗，不宜用热水淘米；熬粥时不宜加碱：做肉菜时，最好把肉切成碎末、细丝或小薄片，急火快炒：最好不要经常吃油炸食品。

## <<怀孕前后吃什么>>

### 编辑推荐

《怀孕前后吃什么》编辑推荐：由北京协和医院携多家医院专家联合打造。

孕妇吃得巧，宝宝最健康。

孕前妈妈提早补，宝宝赢在起跑线。

孕期妈妈吃得巧，宝宝聪明又健壮 br 产后妈妈适度补，吃回美丽和健康 br 孕妇吃得巧，宝宝最健康

<<怀孕前后吃什么>>

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>