

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇健康饮食与配餐>>

13位ISBN编号：9787538455151

10位ISBN编号：7538455159

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张小平 编

页数：239

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>

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

内容概要

这本《孕产妇健康饮食与配餐(升级版)》由张小平主编，将饮食营养知识紧密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女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识，熟练掌握各个阶段的营养重点，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，让准备当妈妈的朋友从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

书籍目录

第一章 孕妈妈必备营养物质及食物禁忌

第二章 孕期同步营养指导

第三章 孕期常见不适的食疗方案

第四章 产后饮食指导

第五章 产后常见不适的食疗方案

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

章节摘录

版权页：插图：孕妈妈不长时间素食 怀孕后长期坚持素食极不利于胎儿正常发育。据研究表明，孕期不注意营养，蛋白质供给不足，可使胎儿脑细胞减少，影响日后的智力，还可导致胎儿畸形或营养不良。

控制甜食的摄入量 脂肪在营养素中的热量最高，分为植物性脂肪和动物性脂肪。

植物性脂肪含有细胞膜的成分，所以，孕妈妈应适当补充。

但动物性脂肪不仅不能给胎儿提供营养，过量摄取还会直接滞留在孕妈妈的皮下脂肪，进而导致肥胖。

孕中期，孕妈妈若想控制体重，应该减少动物性脂肪的摄入量，最好用植物性脂肪代替。

与动物性脂肪一样危险的是甜食，甜食也是导致肥胖的根源，所以孕妈妈不要一次吃过多的甜食。

补钙时注意这些食物 草酸——菠菜、苋菜、竹笋等蔬菜。

怀孕后，很多孕妈妈开始注意多吃蔬菜、水果。

但是有一些有涩味的蔬菜含有草酸，草酸在肠道中可与钙结合形成不溶性的沉淀，影响钙的吸收。

因此，建议孕妈妈每天吃蔬菜、水果500~750克即可。

也可以将这些蔬菜用水先焯一下，去掉涩味后再烹饪食用。

植酸——大米、白面。

大米和白面中所含的植酸，与消化道中的钙结合，产生不能被人体所吸收的植酸盐，大大降低人体对钙的吸收。

因此，孕妈妈可先将大米用适量的温水浸泡一会，这样米中的植酸酶将大部分植酸分解；而发酵后的面食分泌出植酸酶也能将面粉中的植酸水解，避免影响身体对钙的吸收。

磷酸——碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包等。

正常情况下，人体内的钙、磷比例是2:1，然而，如果孕妈妈过多地摄入碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包、比萨饼、炸薯条等大量含磷的食物，使钙、磷比例高达11:20，这样，过多的磷会把体内的钙“赶”出体外。

钠——盐。

孕妈妈摄入过多盐分会影响身体对钙的吸收，同时还可能导致人体骨骼中钙的更多流失。

这是因为盐中含有钠，而肾脏每天要把多余的钠排出体外，每排泄1000毫克的钠，就会同时耗损26毫克的钙。

所以，孕妈妈饮食不宜咸。

茄汁素虾仁 原料 山药300克，青椒、番茄各100克。

调料 植物油800克（实耗35克），葱花8克，精盐3/5小匙，料酒1小匙，番茄酱5小匙，白糖1/2大匙，干淀粉20克。

制作 山药去皮，洗净，切丁；青椒去籽，洗净，切丁；番茄洗净，切丁。

炒锅烧热，倒入植物油，将山药丁与干淀粉拌匀，抖去粉，放入五六成热油中炸熟，捞出沥油。

锅内留少量油，煸香葱花，放入青椒丁、番茄丁略炒，倒入料酒，放入山药丁、精盐、番茄酱、白糖炒拌均匀，装盘。

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

编辑推荐

《孕产妇健康饮食与配餐(升级版)》是为孕妈妈设计最完美的营养方案，孕前全面储备、孕期科学进补、产后细心调理，全方位营养安胎宝典。

<<孕产妇健康饮食与配餐>>

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>