

<<孕产妇婴幼儿饮食与健康百科-现>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇婴幼儿饮食与健康百科-现代家庭百科>>

13位ISBN编号：9787538850956

10位ISBN编号：7538850953

出版时间：2006-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：罗熙萌,李萌

页数：341

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>

<<孕产妇婴幼儿饮食与健康百科-现>>

内容概要

准妈妈们都想生一个健康可爱的小宝宝。

那么，当你准备怀孕时，该怎样改善饮食以调整体质?怀孕成功了，又应如何选择食物，保持营养均衡，让宝宝聪明健康呢?亲爱的准妈妈们!此刻的你，是小宝贝在这世上全部的依赖；你的营养，关系他的成长，你的心情，牵动他未来的人格发展，为了孕育更健康的宝宝，健康怀孕吧! 《孕产妇婴幼儿饮食与健康百科》针对怀孕妈妈精心规划的饮食方案，轻松吃出营养与窈窕，孕育聪明健康的小宝贝。

你想度过一段“孕”味十足的时光吗?那么请跟我来翻开此书，你会学到妊娠期间的一切保健知识，让你如愿生一个心怡的宝宝。

书籍目录

饮食营养须知篇 各时期的饮食营养 新婚时期的饮食营养 带环妇女的饮食营养 服避孕药的饮食营养 性生活前后的饮食营养 准备受孕的营养饮食 怀孕时期的饮食营养 哺乳时期的营养饮食 新生儿时期的营养饮食 婴儿时期的营养饮食 婴儿乳外食品的添加从什么时候开始 幼儿时期的营养饮食 幼儿时期易发生的问题及防治 学龄前时期的营养饮食 学龄时期的营养饮食 青春时期的营养饮食 青年时期的营养饮食 怀孕健康饮食知识篇 健康饮食的10种方法 孕期增加体重的结果 怎样避免体重增长过多 体重增长不足的对策 你知道脂肪吗 维生素和矿物质知识须知 关于营养物质 关于其他微量元素 关于维生素的补充品 宝宝需要环境安全 关于怀孕期的疾病 孕期怎样旅行 应积极面对怀孕 怀孕1~3个胎儿的生长发育 孕妇体重的增加与能量的需求 孕妇对蛋白质的需求 孕妇对其他营养的需求 晨吐怎么办 尿频怎么办 疲劳怎么办 喜食和厌食怎么办 关于乳房的变化 关于牙齿和牙龈的变化 初孕的菜谱 怀孕4~6个胎儿的生长发育 孕妇体重的增加和对能量的需求 关于蛋白质的提示 关于其他营养的提示 关于大豆 关于钙 关于铁 零食的吃法 怀孕中出现阴道分泌物时怎么办 便秘怎么办 痔疮怎么办 有怀孕压力时怎么办 怀孕7—9个月胎儿的生长发育 孕妇体重的±助口与能量的需求 孕妇对其他营养的需求 糖的作用是什么 怎样保持旺盛的精力 怀孕7~9个月出现背疼怎么办 浮肿怎么办 胃灼热怎么办 失眠怎么办 怀孕7-9个月的饮食问题 素食准妈妈的饮食 食素准妈妈需特别注意的营养 食素准妈妈饮食计划 高危怀孕者的注意事项 糖尿病对胎儿的影响 妊娠糖尿病 糖尿病孕妇的饮食和锻炼计划 选择健康的零食 怀孕期患高血压的危险 怀孕期的休息 吃更多的食物 注意卧床休息 10项保持活力的活动 关于锻炼 要有充足的奶 可以边哺乳边工作 关于母乳喂养的准备 母乳喂养的饮食计划 母乳喂养对热量的需要 对蛋白质的需要 对营养的需要 对钙的需要 应该特别注意的营养 选择最佳食物 母乳喂养需注意的药品 特殊人群的母乳喂养 配方奶喂养婴儿的技巧 分娩后做的事 新妈妈身体的变化 怎样减去怀孕期增加的体重 新妈妈减肥计划 适度的减肥 食素减肥 减去怀孕期增加的脂肪的饮食计划 锻炼的益处 准妈妈锻炼知识须知 不应做练习的时间提示 分娩后的铝炼 竞走减轻体重 胎儿出生后如何锻炼 周房中的学问 关于健康和营养的说明 食品制作工具 怎样保持蔬菜里的维生素 最佳烹调方法 烹调蔬菜的技巧 保证食物安全须知 厨房中的安全 微波炉烹饪的技巧 隐藏在食物中的危险 什么是内分泌破坏者 水果、蔬菜、谷类和坚果 关于乳制品 关于鸡蛋 关于牛肉与猪肉 关于药品与激素 关于家禽 关于海产食品 关于omega-3脂肪酸 选择食物须知 厨房的卫生 关于食物准备 关于食物储存 婴幼儿健康饮食知识篇 儿童健康饮食10建议 关于健康饮食 每天的谷物需求 每天的水果、蔬菜需求 每天的牛奶、酸奶和奶油的需求 每天的肉、禽、鱼、豆、蛋和坚果的需求 每天的脂肪、油和糖的需求 关于窒息的提示 关于食物过敏的提示 最容易引起过敏的食物 关于食物不耐性 怎样应付乳糖不耐性 为婴儿选择素食 为学步幼童选择素食 威-长阶段的素食 重要营养素须知 对素食幼童的提示 儿童的牙齿保健 儿童的饮食安全须知 饮食安全小测验 关于热食或冷食的保存 要学会丢掉变质的食物 怎样准备食物 加热食物的最佳温度 用微波炉做食物 海鲜制作须知 安全的内部温度 鸡蛋制作须知 怎样安全地用焖烧锅烧菜 清洁工具须知 案板卫生须知 安全烧烤须知 烧烤食物与癌症 食物中的其他化学物质 婴儿觅食和吮乳 婴儿吃饱时的特征须知 婴儿喂养注意事项 婴儿的生长发育须知 母乳喂养的提示 成功进行母乳喂养 抱孩子的学问 须掌握喂奶的次数 关于常见问题 边喂养边工作的须知 腹绞痛时的处理办法 配方奶粉的种类 关于配奶和消毒的学问 关于配方奶粉出现的错误 特殊配方奶 什么是后续配方奶 关于其他液体 喂养婴儿须知 给孩子添加食物的基本规则 给孩子添加固体食物须知 婴儿对蛋白质的需求 自己动手做婴儿食物 关于混合食物须知 为孩子自己吃食物做好准备 喂养学龄前的幼儿 对付孩子偏食的方法 对付逃饭的孩子 怎样让孩子顺利进餐 学龄前儿童的食欲 学龄前儿童的身体锻炼 降低幼儿饮食中脂肪的含量 为孩子建立家庭饮食的基本规则 托儿所中孩子的饮食计划 关于婴儿的特殊处理 洗手的提示 学龄儿童饮食须知 在校吃饭的建议 应该教给孩子营养知识的技巧 应该为运动而饮食 妇幼保健知识篇 孕期保健须知 孕期同房的注意 孕期的乳房保健 孕妇不要接触宠物 孕妇劳动时的注意 孕妇不宜做x线检查 B超检查对胎儿的影响 胎位不正的治疗 宫外孕的原因 葡萄胎的原因 双胞胎的原因

胎教的学问 高龄妇女怀孕应注意的问题 愉快的妊娠 孕妇爱吃酸 给孕妇增加营养 孕妇不宜多吃油炸食品 孕妇不要乱用补品 孕妇洗头、洗澡应注意 孕妇不要穿高跟鞋 孕妇不宜穿紧身衣裤 孕妇睡觉的姿势 正确对待早孕反应 孕妇头痛、眼花、耳鸣的原因 孕妇腰腿痛的原因 孕妇发生小腿抽筋的原因 孕妇白带多是否正常 怀孕后阴道流血的原因 孕妇患哪些疾病对胎儿有影响 分娩须知 产后保健须知 婴儿哺育须知 新生儿护理须知 婴儿期保健须知 幼儿期保健须知 学龄前儿童保健须知 妇科疾病与营养知识篇 关于月经不调的治疗 关于经行腹痛的治疗 关于闭经的治疗 关于外阴瘙痒疼痛的治疗 关于盆腔炎的治疗 关于卵巢囊肿的治疗 关于功能性子宫出血的治疗 关于子宫内膜炎的治疗 关于子宫脱垂的治疗 关于乳腺增生的治疗 关于乳腺炎的治疗 关于阴道炎的治疗 关于外阴白斑的治疗 关于妊娠腰背痛的治疗 关于怀孕期牙龈出血的治疗 关于妊娠水肿的治疗 关于怀孕期胀气的治疗 关于怀孕期失眠的治疗 关于先兆流产的治疗 关于人工流产的治疗 关于情绪不稳的治疗 关于孕妇多汗的治疗 关于孕妇感冒的治疗 关于妊娠期贫血的治疗 关于妊娠呕吐的治疗 关于妊娠期便秘的治疗 关于产后腰痛的治疗 关于产后缺乳的治疗 关于乳汁不回的治疗 关于产后腹痛的治疗 关于产后便秘的治疗 关于产后出血过多的治疗 关于小儿肥胖症的治疗 关于维生素A缺乏症的治疗 关于维生素B1缺乏症的治疗 关于维生素c缺乏症的治疗 关于维生素D缺乏症的治疗 关于锌缺乏症的治疗 关于缺碘性疾病的治疗 关于小儿感冒的治疗 关于百日咳的治疗 关于小儿遗尿的治疗 关于小儿夜啼的治疗 关于小儿多动症的治疗 关于婴儿湿疹的治疗 关于儿童便秘的治疗 食物特性基本知识篇 谷物类 蔬菜类 果品类 禽肉类 畜肉类 山珍类 海味类 调味类 本草类

章节摘录

书摘新婚时期的饮食营养 (1)蜜月时期的饮食要点。

夫妻新婚时期,双方各方面的应酬增多,生理上也发生了特殊的变化,在蜜月期间,房事频繁,有的每天一次甚至多次,使身体消耗很多的营养素。

(2)蜜月食谱应该丰富。

蜜月的生理变化及诸方面影响,若想保持身体的良好状态必须妥善安排好膳食,不然会对自己的身体有害,也不利于优生。

新婚夫妇应当在婚前两周就考虑好蜜月的饮食安排,调整饮食花样,丰富婚期食谱,摄取充足的营养,保证身体健康、愉快的度过新婚蜜月。

(3)应补充的营养素。

蛋白质是构成生命的重要物质。

缺乏蛋白质就会影响人体的正常机能和健康,生病、衰老、甚至短寿。

新婚夫妻的机体内缺少优质赖氨酸也会影响性生活及精子或卵子的质量,在蜜月期间夫妇要及时补充优质蛋白。

多吃高蛋白食物,可使处女膜破裂失血后的创伤迅速愈合。

维生素是维持机体新陈代谢不可缺少的物质。

维生素E能调整性腺功能,增加卵子的活力。

维生素C能增强机体免疫能力,消除疲劳,且有抗病解毒的能力。

维生素的供应对新婚夫妇更是重要的,缺乏维生素C、E导致身体抵抗力降低、耐受能力下降及受孕能力低和不育症等。

新婚蜜月期间应当多吃一些新鲜蔬菜、水果、动物肝脏和植物油等。

无机盐和微量元素在体内含量很少,但却是构成机体不可缺少的必需物质,帮助血液凝固、维持正常的心肌活动、参加氧化过程、调整新陈代谢、维持酸碱平衡、解除机体疲劳等作用。

新婚夫妇多吃海带、木耳、骨头汤、红糖等,可补充因房事造成的无机盐的损失,缓解机体的疲劳。

P003

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>