

<<孕期营养食谱与母婴健康>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养食谱与母婴健康>>

13位ISBN编号：9787539023250

10位ISBN编号：7539023252

出版时间：2003-10

出版时间：江西科学技术出版社

作者：本书编写组 编写

页数：155

字数：130000

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>

## <<孕期营养食谱与母婴健康>>

### 内容概要

“全民保健助读丛书·妇幼保健系列”系根据国家公布的全国保健计划纲要的精神编写而成的。本着增强人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

## <<孕期营养食谱与母婴健康>>

### 书籍目录

一 孕妇的营养常识 营养对妊娠有何重要性 孕产妇饮食有什么特殊性 为什么说孕妇营养贵在合理 妊娠期总的食物选择原则是什么 妊娠期补养为什么要讲究科学 妊娠期如何讲究营养均衡 为什么孕妇需要增加热能和各种营养素 妊娠期的营养有哪些要求 为什么孕妇应摄食富含锌的食物 孕妇缺铜有什么危害 孕妇需要多少维生素 孕妇应补充充足的钙元素 孕妇要重视补铁 孕晚期注意摄食富含维生素K食物 孕妇补充维生素A过多对胎儿有何危害 维生素E有助于安胎保健 维生素B12对孕妇的作用是什么 孕妇为什么要补充叶酸 如何安排妊娠期饮食 妇女妊娠期应注意禁忌些什么食物 孕妇身体变化同食物的安排有何关系 营养不良对孕妇有何危害 计划怀孕时男方是否也应注意食物的选择 孕妇吃得越多越好吗 孕妇的营养对产后哺乳有何影响 乳母需要多少蛋白质和脂肪 乳母需要多少钙和铁 乳母需要多少维生素二 孕妇的合理营养和食品选择 为什么孕妇不能营养过剩 孕妇应怎样合理营养有哪些要求 为什么孕妇要保证一定的饮水量 怀孕了为什么要多吃香蕉 为什么孕妇要多吃鱼 为什么孕妇应多喝牛奶 什么是成酸性食物和成碱性食物 孕妇为何爱“吃酸” 药物对营养有何影响 怎样的饮食结构才算合理呢三 孕妇营养与胎儿发育四 妊娠期膳食五 常见妊娠合并症的饮食安排六 孕产妇常见病症的食疗七 孕妇的饮食禁忌

<<孕期营养食谱与母婴健康>>

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>