

<<孕产期优生营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产期优生营养食谱>>

13位ISBN编号：9787542737779

10位ISBN编号：7542737775

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：255

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>

## <<孕产期优生营养食谱>>

### 内容概要

本书将详细介绍从怀孕前到宝宝降生以后的不同阶段，从饮食方面制定出相对应的具体措施，通过合理的饮食搭配来保证孕妇的健康和宝宝的健康。

本书还特别增添“贴心提示”指导孕期和产后遇到的各种情况。

让各位女性朋友不再担心孕期和的产后体重增长过多，不好恢复等问题。

我们应该相信只要营养合理搭配，每一个人都可以保持青春活力，既照顾了宝宝的需求，又使自己身体更健康。

本书的编著参考了国外孕妇营养学方面的先进经验，并结合我国生活饮食的具体情况，制定出了适合我们自身的营养食谱。

在本书的编著过程中又得到了营养学专家和妇产科专家的特别指导。

这本书教你轻松搞定孕期问题！

## <<孕产期优生营养食谱>>

### 作者简介

“金海豚婴幼儿早教课题组”成立于2000年，由儿科专家、医学教授、幼儿专家、妇产科护士、妇产科专家、科普作家、妇幼杂志专栏作家及“时代宝宝”编辑等组成，是一个专门从事孕妇及新生儿、婴幼儿卫生保健、科学早教的研究开发指导机构，专门研究撰写孕产妇产前、产后及0-6岁

<<孕产期优生营养食谱>>

书籍目录

PART 1 时尚妈妈关注孕期营养 妈妈营养好, 宝宝更健康 健康妈妈必需的营养素 蛋白质 糖类物质 脂肪类物质 矿物质 维生素 大自然中最简单的营养 饮水和新鲜空气 阳光 为胎儿准备全面营养 冠军宝宝最需要的营养素 脂肪 蛋白质 维生素C 维生素B族 维生素A 维生素E 钙 糖 碘PART 2 妈妈的美味家园 不可忽视的孕前营养——孕前3个月 孕前营养生理特点 孕前饮食的注意事项 孕前宜吃的食物 水果 小米、玉米 海产品 芝麻 核桃 黑木耳 花生 适合不同类型准孕妇的食谱 普通型人的饮食原则 普通型人的食谱 偏胖型人的饮食原则 偏胖型人的食谱 敏感体质型人的饮食原则 敏感体质型人的食谱 消化不良型人的饮食原则 消化不良型人的食谱 不易受孕型人的饮食原则 不易受孕型人的食谱 素食型人的饮食原则 素食型人的食谱 远离早孕反应——孕早期 尽情享受美味的最佳时期——孕中期 只要营养不要胖——孕后期 改变女人体质的最佳期——产褥期PART 3 金牌妈妈的特殊食谱PART 4 聪明妈妈的食疗方案PART 5 健康孕产期, 重在细节

## <<孕产期优生营养食谱>>

### 章节摘录

PART 1 时尚妈妈关注孕期营养1.妈妈营养好，宝宝更健康食物的质量和饮食的方法，在维持人体健康中起着重要的作用。

怀孕时期，营养问题更加突出。

做选择性的搭配，以达到饮食平衡，是件比较复杂的事情。

所以一定要了解各不同食物的营养成分，以及在烹饪过程中，如何保持食物的营养价值。

怀孕期间，胎儿从母体流经胎盘的血液中吸取营养物质，以得到胎儿生长、发育所必须的氨基酸、糖类、脂肪酸、矿物质、维生素等成分。

即便在孕妇营养不良时，胎儿也要从母体汲取发育所需要的一切营养素。

例如，当母体贫血时，自身的铁质已经缺乏，但是，胎儿吸收母体铁质的功能却会增强，以便维持需要，并要把部分铁质依存起来。

所以，作为孕妇，应该避免饮食中的营养缺乏，保证身体处于最佳状态，使自己能够为胎儿需要提供一切营养物质。

怀孕期间，母体对所摄取食物的质要比量更为重要。

怀孕前与整个怀孕期间都应该保持适度的营养平衡，同时应该注意，在不同的阶段里，孕妇及胎儿对营养的要求是有所不同的。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素是维持人体正常生理代谢必需的营养素。

要维持正常的生命活动就要摄取足够的营养素，营养素的摄取主要来自于我们每日的食物。

## <<孕产期优生营养食谱>>

### 编辑推荐

《孕产期优生营养食谱》：妊娠是女性一生最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。但很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。怎样在孕期兼顾宝宝的需求和美丽的身材？怎样在产后尽快恢复活力自信？怎样吃最关键！

《孕产期优生营养食谱》教你轻松搞定！

《孕产期优生营养食谱》将详细介绍从怀孕前到宝宝降生以后的不同阶段，从饮食方面制定出相对应的具体措施，通过合理的饮食搭配来保证孕妇的健康和宝宝的健康。

只要营养不要胖，你也可以；孕期合理营养指南；产后依然魅力四射；优生：培养聪明健康的宝宝，从怀孕就开始。

活力：多种美味食谱为妈咪一路护航，让妈咪宝贝多活力、多智慧。

多维：正确摄取多种维生素和矿物质，供给胎儿和母亲足够的营养，合理使用每日膳食营养素，对维持身体健康有重大意义。

简便：制作过程简单，孕产期在快乐中即可完成。

关爱：结合我国饮食情况，制定适合我们自身的营养食谱。

很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。

怎样在孕期兼顾宝宝的需求和美丽的身材？

怎样在产后尽快恢复活力自信？

怎么吃最关键！

《孕产期优生营养食谱》教你轻松搞定！

——之宝贝网推荐均衡食一站式：胎儿发育必需的营养素；孕妇需要的营养素；孕前宜吃什么；适合不同孕妇的食谱；孕产期饮食原则；食谱的品种与制作；缓解孕后期现象的食谱；孕妇饮食禁忌；产后营养需求。

让优生与活力做伴让营养伴随幸福的孕产期。

随书赠送《时代宝宝母婴手册》

<<孕产期优生营养食谱>>

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>