

<<孕产期营养保健专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养保健专家方案>>

13位ISBN编号：9787542748232

10位ISBN编号：7542748238

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：李宁 编

页数：191

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>

## <<孕产期营养保健专家方案>>

### 内容概要

本书以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生原因入手找到最有效的食疗方法，让准妈妈摄入合理均衡营养、强化补充重要营养素，给腹中的胎宝宝最好的营养胎教。

同时，本书还给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

## <<孕产期营养保健专家方案>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写

## &lt;&lt;孕产期营养保健专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 孕前为宝宝做好充分的营养储备 孕前饮食决定健康妊娠 孕前调养的关键——营养储备/营养素, 原来也能储备/储备营养的原因 储备营养这样做 优生, 要从进餐开始/孕期应参考的膳食结构 孕妈妈饮食“三低一高”原则/孕前饮食习惯调整 巧补叶酸益处多/提前3个月补充叶酸 缺乏叶酸对孕胎的影响/补充叶酸吃什么食物 准妈妈应避免食物污染 嗜酒、吸烟不利优生/维生素与优生 孕前一定要补钙/孕前不要吃含咖啡因的食品/孕前要抵制油炸食品 不宜用铝制炊具烹调食物/孕前不宜吃盐分高的食物/要做健康爸爸, 不准挑食 孕妈妈的18种物质补给单 能量 蛋白质/脂肪 维生素A/维生素B1 维生素B2/维生素B6 维生素B12/叶酸 维生素C/维生素D 维生素E/钙 铁/锌 碘/铜 碳水化合物Part 2 十月怀胎同步营养方案 孕1月的饮食与营养方案 给孕1月准妈妈的温馨提示 孕1月的营养需求 孕1月的饮食指导/5大饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐 孕妇可适当多吃黑木耳、花生和芝麻/孕妇膳食的三种情况/孕妇吃鱼好处多 孕妇要适量吃豆制品 孕妇要适量多吃嫩玉米/孕妇要多喝牛奶 怀孕应多吃香蕉/孕妇不宜偏食 孕妇饮食不宜饥饱不一/孕妇进食不宜狼吞虎咽 孕妇应少吃刺激性食物/孕妇不宜过量吃水果/孕妇吃水果的注意事项/孕期如何科学食用水果 孕妇不宜多吃菠菜/孕妇不宜喝茶和咖啡/孕妇吃蒜有讲究 孕2月的饮食与营养方案 给孕2月准妈妈的温馨提示/孕2月的营养需求 孕2月的饮食原则/孕2月主要营养素的食品来源/孕早期要保持水电解质平衡 孕妇应注意摄入蛋白质/孕妇应注意摄入足够的热量 孕妇要摄入益智健脑食品 小心妊娠反应造成营养不良/认清六种“流产”食物 孕妇吃点野菜好/孕妇吃姜有讲究/孕妇宜多喝水 孕妇喝水“四不要”/孕妇不宜多吃桂圆等热补品/孕妇饮食五大误区 孕3月的饮食与营养方案 孕早期食谱 孕4月的饮食与营养方案 孕5月的饮食与营养方案 孕6月的饮食与营养方案 孕中期食谱 孕7月的饮食与营养方案 孕8月的饮食与营养方案 孕9月的饮食与营养方案 孕10月的饮食与营养方案 孕晚期食谱Part 3 孕产期常见症状的饮食调养方案Part 4 孕产期不可不知的自我保健方案

## <<孕产期营养保健专家方案>>

### 章节摘录

插图：方案三这个时期孕妇的膳食原则上以清淡、少油腻、易消化为主，如面包、饼干、牛奶、藕粉、稀粥、蜂蜜及各种新鲜水果等都是不错的选择。

避免过于油腻的食品。

方案四家人要鼓励孕妇进食。

孕妇进食后万一呕吐，千万不要精神紧张，可以做做深呼吸动作，或听听音乐，或到室外散散步，然后再继续进食。

进食以后，孕妇最好卧床休息半小时，这样可使呕吐症状减轻。

晚上反应较轻时，食量宜增加，食物要多样化，必要时睡前可适量加餐，以满足孕妇和胎儿营养需要。

孕吐的饮食调理十分重要，因为怀孕最初3个月是受精卵分化最旺盛、胎儿各种器官形成的关键时刻。

方案五汤类和油腻类食物最容易引起恶心或呕吐，在进餐时不要过多喝汤、饮料和开水，避免吃油炸或难以消化的食物。

孕妇的孕吐症状减轻，精神好转，食欲增加后，可适当吃些猪瘦肉、鱼、虾、蛋类、乳类、动物肝脏及豆制品等富含优质蛋白质的食物。

同时要尽量供给充足的碳水化合物、维生素和矿物质，以保证孕妇和胎儿的需要。

<<孕产期营养保健专家方案>>

编辑推荐

《孕产期营养保健专家方案》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<孕产期营养保健专家方案>>

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>