

<<安胎养胎饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<安胎养胎饮食调养>>

13位ISBN编号：9787543321069

10位ISBN编号：7543321068

出版时间：2007-1

出版时间：天津翻译

作者：王淑静

页数：244

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>

## <<安胎养胎饮食调养>>

### 内容概要

怀孕期间吃什么可以安胎养胎，这是广大孕妇最为关心的问题。

为了使母胎安康，在怀孕期间，我们不仅要讲究食物的色、香、味、形，更要注重饮食的搭配、营养的调养，以满足母体与胎儿生长发育的需要。

本书为准妈妈们提供了科学的营养知识，并对孕、早、中、晚及产后各期饮食提供了具体菜谱，并对孕产妇如何科学食疗提供了参考。

科学的饮食调养，是妈妈与宝宝健康的保证！

本书分孕产妇营养须知，孕产妇各期食谱及孕产妇食疗等部分，对孕妇自怀孕到分娩前后的饮食调养及注意事项，做了详细阐述，对孕期如何合理进补给予了科学的指导。

尤其对孕早、中、晚各期的饮食进行了分类，并制订了具体菜谱，可供广大孕产妇参考。

## <<安胎养胎饮食调养>>

### 书籍目录

第1章 孕产妇营养须知 孕妇为什么要科学地摄取营养 孕妇为何要摄取足够的蛋白质 孕妇为什么要重视热量需求 孕妇摄入无机盐和微量元素的意义 孕妇不要缺钙 孕妇不要缺铁 孕妇不要缺碘 孕妇不要缺镁 孕妇不要缺锌 孕妇地增加叶酸的摄入量 孕妇要增加维生素的摄入量 孕妇应注意科学饮水 孕妇应忌喝以下几种水 孕妇应怎样吃水果 为什么孕妇最好不吃罐头食品 孕妇经常吃方便面好吗 孕妇多吃冷食好吗 孕妇喝含咖啡的饮料有何危害 孕妇摄取冷食的原则是什么 妊娠后应怎样摄取蛋白质 孕妇吃海鲜好吗 孕妇吃蔬菜应注意什么 孕妇能喝糯米酒吗 孕妇应限制每日食盐的摄入量吗 孕妇为什么不应暴饮暴食 孕妇怀孕后节食好吗 妊娠各期的营养需要第2章 孕产妇各期食谱 孕早期食谱 小菜类 热菜类 汤饮类 主食类 孕中期食谱 小菜类 热带类 汤粥类 主食类 .....第3章 孕产妇食疗

<<安胎养胎饮食调养>>

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>