

<<孕妇营养保健菜谱>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养保健菜谱>>

13位ISBN编号：9787543627734

10位ISBN编号：7543627736

出版时间：2003-1

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：111

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>

## <<孕妇营养保健菜谱>>

### 内容概要

《爱心家肴丛书》在二十一世纪风靡全国，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。

作者是著名的保健菜谱家，现在独家出版该批图书。

为了配合读者阅读习惯和饮食习俗，我们推出了本套书，让您体验新一代生活时尚。

本书以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统营养保健菜谱图书比较，本书最大的特色是：用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和方法，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做出意想不到的保健菜。

<<孕妇营养保健菜谱>>

书籍目录

淡菜海带冬瓜汤三鲜鳝丝汤黄豆排骨汤木耳肉丝蛋汤鸡肝豆苗汤番茄土豆牛肉汤牛肉桂圆汤海带豆腐汤番茄薯仔骨汤鱼头木耳汤花生蹄花汤什锦甜粥莲子糯米粥淮山芡实粥鸡肉粥莲子圆肉红枣粥八宝粥虾鳝面番茄猪肝菠菜面蛋皮烧麦红烧豆腐丸子金色嫩豇豆薏米炖鸡银耳拌豆芽凉拌芹菜叶猪肝拌菠菜红烧栗子山药茭白炒鸡蛋橘味海带丝萝卜炖羊肉蜜烧红薯肉丝海带香椿拌豆腐炒腰花金针三丝豆苗牛肉丸贵妃牛腩什锦沙拉姜拌脆藕炒胡萝卜酱蚝油菜花烧香菇鹌鹑蛋炆肚线甜椒牛肉丝酱烧茄子木耳炒鲜鱿红烧海参雪菜炒鲜鱿银丝韭菜炒虾仁清蒸大虾银鱼煎蛋虾仁珊瑚油泼砂仁卿鱼清蒸武昌鱼

## <<孕妇营养保健菜谱>>

### 章节摘录

版权页：插图：为了保证胎儿在整个孕期都能吸收到最佳的营养，孕妇必须养成良好的饮食习惯。有些孕妇往往重视蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入，而忽略了矿物质、维生素的补充。此外，三餐也要合理，早餐占30%，中餐占40%，晚餐占30%。要避免不吃早餐，而中、晚餐进食过多的情况发生。不宜只吃细粮和高蛋白食物，应适当吃些粗粮和蔬菜。不要挑食、偏食。不要随心所欲、饥饱不一，防止暴饮暴食和盲目节食减肥。此外，散步、慢走等饭后运动有利于食物的消化吸收，也可保持适宜体重。但有合并症、并发症的孕妇应避免跑、跳等剧烈运动，以免引起流产或早产。孕妇每天必须摄入1150克以上的碳水化合物，以避免因饥饿引起血中酮体过高，对胎儿大脑发育造成不利影响；蛋白质日摄入量应不低于40—50克。在食物的供给和膳食调配上应多样化，以清淡少油腻为主，少食多餐。为了减轻恶心呕吐等反应，可吃一些易消化和干的食物（如饼干），多进食蔬菜水果，补充孕期所需的水分、维生素和钙、钾等无机盐。减轻妊娠不适感。妊娠中期孕妇对热能和各种营养素的需要应有明显增加，孕妇妊娠反应基本消失，食欲转好，因此食物的品种应更加多样化。应多摄入肉、鱼、蛋等动物性食品以获取优质蛋白质；动物肝脏能提供铁、锌、多种维生素（尤其是叶酸）等，每周可进食1~2次；每日都应进食牛奶、豆制品、虾皮和绿叶蔬菜。

<<孕妇营养保健菜谱>>

编辑推荐

《孕产妇营养菜》由青岛出版社出版。

<<孕妇营养保健菜谱>>

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>