

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养与饮食全程指导>>

13位ISBN编号：9787543642911

10位ISBN编号：7543642913

出版时间：2007-9

出版时间：青岛出版社

作者：刘玲

页数：367

字数：200000

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>

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

前言

怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由准妈妈提供。

如果准妈妈营养不足或营养过剩，都会影响腹中宝宝的健康。

在孩子顺利出生后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

本书从孕前计划开始，详细列出了准爸爸和准妈妈的优生饮食原则，提醒准备怀孕的准妈妈应提前服用叶酸等营养素，及早回归健康的饮食方式。

在孕期的每个月份，从惊喜的第一个月、难言的第二个月，一直到怀孕第十个月，分别为孕妈咪讲解孕期不同月份的饮食指导，提醒准妈妈摄取均衡营养，同时罗列出适宜准妈妈食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食食谱，为准妈妈孕育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

另外，列出了孕期每个月份准妈妈容易出现的不适和疾病，以及针对不适和疾病的饮食对策和调理食谱。

在宝宝顺利出生后，为新妈妈讲解产褥期、哺乳期和断奶期的饮食调理方法，同时罗列出适宜产褥期、哺乳期和断奶期食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食食谱，帮助新妈妈早日恢复健康，顺利哺育宝宝，以及顺利断奶。

另外，也列出了产褥期、哺乳期新妈妈容易出现的不适和疾病，以及针对不适和疾病的饮食对策和调理食谱。

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

内容概要

本书详细介绍了适宜孕产妇食用的各种水果、蔬菜、海河产品、肉禽乳制品，以及五谷杂粮等，讲解各种食物对孕产妇的特殊功效及科学的食用方法。

本书列出了适宜怀孕期、产褥期、哺乳期和断奶期食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食，为准妈妈孕育宝宝、新妈妈哺育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

书中为准妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，让准妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的饮食营养指导。

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

书籍目录

第1章 孕前饮食第2章 准妈妈孕一月饮食第3章 准妈妈孕二月饮食第4章 准妈妈孕三月饮食第5章
准妈妈孕四月饮食第6章 准妈妈孕五月饮食第7章 准妈妈孕六月饮食第8章 准妈妈孕七月饮食第9
章 准妈妈孕八月饮食第10章 准妈妈孕九月饮食第11章 准妈妈孕十月饮食第12章 产褥期饮食第13章
哺乳期饮食第14章 断奶期饮食第15章 孕产妇常用保健食品附录 宝宝喂养指导

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

章节摘录

插图：第1章孕前饮食准爸妈孕前饮食指导2准爸爸孕前优生饮食指导准爸爸在饮食上要多留心，避免有害物质对自己身体的伤害，从而保护精子健康强盛的生命力。

用泡沫塑料饭盒盛的热饭热菜可产生有毒物质二口恶英，对人体危害特别大，对男性生育能力会产生直接影响。

因此不要用泡沫塑料饭盒来盛饭菜。

用微波炉专用的聚乙烯饭盒来加热饭菜，饭盒中的化学物质会在加热的过程中被释放出来，使食用者受其毒害。

瓷器含铅量很高，用于加热饭菜也对人体有害。

所以最好不要用微波炉专用饭盒和瓷器加热饭菜。

冰箱里的熟食易被细菌污染，吃之前一定要再加热一次。

冰箱里的制冷剂对人体也有危害，所以不要将食物长时间储存在冰箱里。

如今的肉类和鱼类在不同程度上都受到污染，所以不要单吃某一类食品，更不要偏食，尽量吃天然绿色食品，食物品种要多样，摄取均衡营养。

过去饮绿茶有益人体健康，但近年来，茶叶中农药含量严重超标，所以准爸爸不宜过多饮茶。

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

编辑推荐

《孕产期营养与饮食全程指导(第3版)》：最权威的孕产期饮食指导最实用的孕产期营养配餐适宜孕产妇食用的饮料 / 粥 / 汤煲 / 凉菜 / 热炒 / 主食适宜孕产妇食用的水果 / 蔬菜 / 肉禽 / 水产孕产期饮食宜忌传授幸福妈妈的健康秘诀诠释健康妈妈的营养配方妈妈好营养 宝宝才健康最权威的孕产期饮食保健方案最实用的孕产期营养配餐最细致的孕产期营养指导最体贴的孕产期营养建议

<<孕产期营养与饮食全程指导>>

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>