

<<孕产期饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543676893

10位ISBN编号：7543676893

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘莹，张艳霞 编

页数：160

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>

## <<孕产期饮食指导>>

### 内容概要

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。

本书从孕前开始，列出了准爸妈的优生饮食指导原则，提醒准备怀孕的准妈妈采取健康的饮食方式。

在孕早期、孕中期、孕晚期，为孕妈咪讲解不同孕程的饮食指导，提醒准妈妈摄取均衡营养，列出适合准妈妈食用的孕期菜谱，为准妈妈孕育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

在宝宝顺利出世后，为新妈妈讲解产褥期、哺乳期和断奶期的饮食调理方法，同时列出适合新妈妈食用的菜谱。

帮助新妈妈早日恢复健康，顺利哺育宝宝，以及顺利断奶。

本书内容细致翔实，贴近生活，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，同时列出了详细的制作步骤和菜品功效，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。

## <<孕产期饮食指导>>

### 书籍目录

#### 第1章 孕前饮食

##### 孕前饮食指导

- 1准妈妈孕前饮食指导
- 2谁爸爸孕前饮食指导
- 3准妈妈孕前饮食安排
- 4孕前何时加强营养
- 5肥胖者孕前饮食原则
- 6过瘦者孕前饮食原则
7. 体重正常者孕前饮食原则
- 8准妈妈应提前服用叶酸
- 9准妈妈提前补充叶酸的合理剂量
10. 富含蛋白质的食物
- 11富含碳水化合物的食物
12. 富含膳食纤维的食物
- 13富含必需脂肪酸的食物

##### 孕前菜谱

- 香菇鸡粥
- 黑参粥
- 葡萄地黄汁蜜
- 菠菜蛋汤
- 酸辣猪血豆腐汤
- 甜椒牛肉丝
- 虾仁豆腐
- 凉拌豆腐
- 青椒炒瘦肉丝
- 西红柿炒鸡蛋
- 红烧黄鱼
- 虾肉水饺
- 清蒸鱼

#### 第2章 孕早期饮食

##### 孕一月饮食指导

1. 孕一月准妈妈身体变化
2. 孕一月宝宝发育状况
3. 准妈妈孕一月饮食注意事项
4. 准妈妈孕一月营养要素
5. 准妈妈孕一月饮食原则
6. 适合孕一月食用的食物
7. 孕二月准妈妈一天食谱参考
8. 准妈妈不宜吃过量水果
9. 准妈妈可适当多吃的食物
10. 准妈妈应少吃刺激性食物
11. 准妈妈票舌量摄入维生素b2

##### 孕二月饮食指导

1. 孕二月准妈妈身体变化
2. 孕二月宝宝发育状况

## <<孕产期饮食指导>>

3. 准妈妈孕二月饮食注意事项
4. 准妈妈孕二月营养要素
5. 孕二月准妈妈一天食谱参考
6. 准妈妈不宜饥饱不
7. 准妈妈不宜过量吃菠菜
8. 准妈妈不宜多食酸性食物
9. 准妈妈不宜过量吃的水果

.....

- 第3章 孕中期饮食
- 第4章 孕晚期饮食
- 第5章 产褥期饮食
- 第6章 哺乳期饮食
- 第7章 断奶期饮食

## <<孕产期饮食指导>>

### 章节摘录

版权页：第一章 孕前饮食 孕前饮食指导 1. 准妈妈孕前饮食指导 合理饮食实现标准体重 准备怀孕的妇女先要实现标准体重。

标准体重计算方法是身高(厘米)减105(千克)。

保证热能的供给最好在每天正常人需要的2200千卡基础上，再加400千卡，以供性生活消耗，这样才能使精强卵壮。

多吃含蛋白质的食物 多吃豆类、蛋类、瘦肉、鱼等。

每天保证摄取足量优质蛋白质，保证受精卵正常发育。

摄入丰富的矿物质 钙、铁、锌、铜等是构成骨骼血液、提高智力的重要营养物质，可维持代谢平衡。

保证脂肪的供给 脂肪是机体热能的来源之一，其所含必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质

。

适量增加优质脂肪的摄入对怀孕有益。

适量摄入维生素 维生素有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，建议多从食物中摄取，多叫新鲜瓜果和蔬菜，适当补充维生素制剂。

服用叶酸 为避免胎儿出现无脑儿，脊柱裂等神经管畸形，至少应从孕前三个月到孕后三个月在医生指导下服用叶酸。

## <<孕产期饮食指导>>

### 编辑推荐

《孕产期饮食指导》编辑推荐：孕期实用健康宝典，孕期必知营养知识，最科学的孕产期饮食指导，最实用的孕产期配餐，准妈妈的健康饮食秘籍，新妈妈的科学营养配方。

<<孕产期饮食指导>>

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>