

<<新编孕产妇营养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产妇营养菜谱>>

13位ISBN编号：9787543929548

10位ISBN编号：7543929546

出版时间：2007-1

出版时间：上海科文

作者：张毅

页数：177

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>

## <<新编孕产妇营养菜谱>>

### 前言

为了让新一代的妈妈在怀孕、哺乳期间掌握一套科学饮食的方法，在孕产期间不肥胖、不臃肿、不得妇科病、不得月子病，达到轻松怀孕、顺利生产，健康生活每一天的效果，我们将多年的科学饮食知识奉献给读者，希望能对广大孕产妇在孕产期间健康养身起到保健作用。

现代科学饮食的原则是低盐、低糖、低脂肪，高蛋白，俗称“三低一高”，本书中也体现了此原则。孕产时期是妇女的特殊时期，对其饮食有着特殊的要求，掌握得好就能健康、美丽、轻松、愉快；相反则会落下各种疾病，轻者肥胖臃肿，改变了体形，重者糖尿病、妇科病、高血压缠身。

因此，科学饮食是孕产期的关键。

本书立足于孕妇的饮食方面展开介绍，从最基本知识着手，关心孕妇及胎儿的健康，精挑细选各种健康营养的四季套餐，并配合简要的营养重点和功效，大量精美的彩色图片将诱人的美食一一呈现给您，全面的食材营养与禁忌速查让您在享受美味的同时，掌握丰富的食物知识。

从孕前、怀孕、产后三方面展开“重质不重量”的生育观，使现代女性在紧张的职业生涯中科学饮食，合理地安排自己的饮食生活，平安健康地度过孕产期。

本书介绍的相关知识，不仅对孕产妇有益，而且对所有热爱生活、注意保健爱美的女性都有较强的指导意义。

同时，也希望广大读者在实际生活中参照当地的原料、气候、风俗，合理地安排好自己的饮食生活，健康快乐每一天。

## <<新编孕产妇营养菜谱>>

### 内容概要

孕产是女性生命中最关键、最重要的时期，是奉献、牺牲精神的体现，是女性体现母爱最高尚、最伟大的时刻。

这期间如何保养自己，科学饮食是关键。

肥胖不是孕妇的专利。

通过本书，可以让读者了解更多的科学饮食、健康饮食知识，同时对优生优育、养生保健起到积极的作用。

<<新编孕产妇营养菜谱>>

作者简介

张毅，女，1956年1月出生于山东莱州市，汉族，1982年毕业于山东医学院医学系，现任北京医院妇产科主任医师。

从1998年开始，受聘为中央电视台《健康之路》栏目医学顾问，为广大电视观众和全国妇科病人排忧解难，作出了无私的奉献。

<<新编孕产妇营养菜谱>>

书籍目录

第一章 孕前营养须知 第一节 男女双方营养、食品卫生关系优生 第二节 孕前体检的重要性  
第三节 妇女生命各阶段的健康和营养 第四节 孕期妈妈首选20种健康食品 第五节 孕产期的保  
健事项第二章 孕前准备 第一节 孕前的心理准备 第二节 孕前三忌 第三节 孕前需做好哪些  
营养准备 第四节 经济准备 第五节 不孕不育者食疗食补的验方第三章 孕妇四季菜谱 第一节  
孕妇的春季饮食 第二节 孕妇的夏季饮食 第三节 孕妇的秋季饮食 第四节 孕妇的冬季饮食  
第五节 孕妇的四季养生第四章 产妇的四季菜谱 第一节 产妇饮食须知 第二节 产妇饮食禁  
忌 第三节 产褥期一周菜谱 第四节 孕产妇的饮水 第五节 孕妇应尽量少吃或不吃的食物  
第六节 鸡蛋的烹调技法 第五章 孕产妇饮食注意事项 第一节 怀孕时应合理控制饮食 第二  
节 孕产妇不适症状的食谱 第三节 孕产妇生活小百科

## &lt;&lt;新编孕产妇营养菜谱&gt;&gt;

## 章节摘录

要想有身心、智力都很健康的孩子，夫妻在准备生育时注意补充营养是非常必要的，以便于健康的精子和卵子结合成为健康的胚胎，并健康地生长、发育和顺利出生。

若男方在妻子孕前身体欠佳，妇女在孕前和孕期营养不良，容易发生流产、早产、出生缺陷、新生儿死亡、智力低下、发育低下、脑功能异常，或者出生轻体重儿以及铁储存、营养不足等现象。

一、男性在妻子受孕前的营养丈夫在妻子孕前3个月要戒烟、戒酒，并注意加强营养，以便获得健壮的精气。

饮食对男性生育前作用的研究较对女性的研究少。

已知男性饮食不足或营养过剩会直接影响到怀孕。

例如，营养不良延缓了青春期，对于成年人来说减弱了性欲和性功能；同时，营养不良和肥胖都会改变性激素的正常分泌，缺锌会减少精子的数量；而缺碘会减弱性欲和睾丸酮的生成；酒精会加剧锌的丢失，并会干扰维生素A的代谢；精液中矿物质含量低与男性不育症、精子形态畸形和精子活动力低下有关；精液镁与锌含量低与男性不育症有关；维生素A的缺乏会导致精子异常；缺乏维生素B12与不育有关；缺乏叶酸会引起各个发育阶段中精子数量的进行性减少和出生缺陷。

为了生育一个健康聪明的孩子，男子在计划做父亲时，应该多吃些绿叶蔬菜、水果和粗粮，这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。

如果不能从食物中摄取足够的维生素C和叶酸，可在医生指导下服用叶酸药品或维生素。

同时，注意各种营养的合理搭配，保持强壮的体魄。

二、女性孕前营养女性怀孕之前所排的卵子就像一颗籽粒饱满的种子，这时的营养越丰富、身体越健康，这颗种子就越强壮。

因此，怀孕前需要丰富多样的营养成分。

微量营养素的补充和营养不良状态的校正应至少在受孕前3个月开始。

孕期充足平衡的营养有利于卵细胞的健康发育，才能确保产生一个健康饱满的卵子。

叶酸可以预防神经管畸形。

在我国传统方式的烹调过程中，50%~70%叶酸将会被损失。

北方妇女叶酸缺乏较普遍。

叶酸能预防神经管畸形，但必须从孕前3个月开始，越早越好。

许多研究表明，过度肥胖的妇女其产前并发症，特别是妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病风险较高，产程延长和难产者增加，‘新生儿病死率也较高，存活的孩子可能成为糖尿病病人的后备军。

过度肥胖的妇女怀孕前减轻体重能改善妊娠过程的结果，因而应当劝说肥胖妇女在孕前合理减轻她们的体重，设法在怀孕3个月前使体重稳定下来，以争取时间恢复维生素和矿物质水平。

少吃热量高的食品、油脂浓的食品是减轻肥胖的重要途径。

肥胖不是健康的表现，而是营养失衡的结果。

营养失衡的孕妇不仅表现出肥胖，而且还容易引发各种疾病。

归纳出主要原因之一，就是没有科学饮食所造成的。

## <<新编孕产妇营养菜谱>>

### 后记

生儿育女，繁衍后代，是中华民族的传统美德，是炎黄子孙一代传一代的基础工程。

妇女在这一工程中承担着重要的职能，付出了辛勤的劳动，作出了奉献，体现了不怕牺牲、积极奉献的高贵品质。

孕产妇在孕产期，饮食是重要的保健养生环节，如果是不科学的饮食，不注意合理搭配，就会在孕产期阶段留下肥胖症、糖尿病、高血压、心血管病等一些常见的多发病。

本书所介绍的科学饮食方法是孕产妇饮食保健以及保证胎儿正常发育生长的关键。

通过此书指导的思路和饮食方法，能够不断提高自己的生活质量，合理饮食，使身材与体形变化不大，又能尽快地恢复体能，保持良好的体形。

我们所列的菜谱仅供读者参考，读者可以根据当地条件灵活掌握，合理搭配。

对书中所涉及的事宜，本编委会负责解答、免费咨询服务，愿将更多、更丰富的科学饮食知识奉献给读者。

<<新编孕产妇营养菜谱>>

编辑推荐

《新编孕产妇营养菜谱》由上海科学技术文献出版社出版。

<<新编孕产妇营养菜谱>>

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>