第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇、乳母营养餐>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇、乳母营养餐>>

13位ISBN编号：9787544116152

10位ISBN编号：7544116158

出版时间：2001-5

出版时间：沈阳出版社

作者：李玉玖

页数：154

字数：90000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为适应孕妇妊娠过程中胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房、血容量等的迅速增长，必须供给相应的热能和或营养素，才能满足妇女孕育胎儿、分娩及分泌乳汁的城要。
孕期营养不良，一方面可使孕妇发生营养缺乏病，如缺铁性贫血、骨软化病、妊娠高血压综合症，另一方面对胎儿也可产生不良的影响，如胎儿宫内发痛迟缓，出现低体重出生儿、早产儿及小于胎龄儿，形成婴儿体格及辞别和发育障碍，围产期新生儿死亡率增高等。
某些营养素缺乏或过式，还可导致新生儿行鱿畸形……此外，孕妇盲目讲究“营养”，体重增过快，易出现巨大儿，发生难产的危险。
脂肪过度沉积使孕妇肥胖，易发生糖尿病、高脂血症、慢性高血压及妊娠高血压综合症等。
　本书根据孕产妇、乳母不同阶段的生理变化特点和胎儿、婴儿的营养需要，参照中国营养学会推出的《中国居民膳食营养素推荐摄入量》，介绍一些适合妇女妊娠期和哺乳期的营养膳食，包括孕期应予以重视的维生素、矿物质的摄入，产褥期的滋补食物以及孕期常见病的饮食安排。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇、乳母营养餐>>

书籍目录

前言一、孕妇营养与膳食安排 （一）孕妇的生理特点及营养需要 1.妊娠早期 2.妊娠中期 3.妊娠末期 （二）怀孕期间的营誊需要 1.孕期俣理营养的重要性 2.孕期饮食安排 （1）孕早期膳食 （2）孕中期膳食 （3）孕晚期膳食 3.妊娠期应重视的维生素、矿物质 （1）叶酸 （2）钙 （3）铁 （4）锌 （5）碘 （三）妊娠期常见病的膳食安排 1.便秘 2.妊娠高血压综合症二、分娩期和产后的膳后安排 （一）分娩期的膳食安排 （二）产后膳食营养特点与饮食安排 1.产褥期的膳食营养特点 2.产妇每日膳食构成 3.产褥期食物选择 4.产褥期滋补食物 （1）红糖 （2）小米 （3）鸡蛋 （4）芝麻 （5）鲫鱼 （6）羊肉 （7）黄花菜 （8）海带 （9）汤类三、乳母的营养与膳食安排 （一）乳母的生理特点和营养对泌乳的影响 （二）乳母的营养需要 1.增加热能摄入 ……四、孕产妇、乳母或养餐谱

第一图书网, tushu007.com

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