

<<孕产期营养与饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养与饮食指南>>

13位ISBN编号：9787550609174

10位ISBN编号：7550609179

出版时间：2012-1

出版时间：凤凰出版社

作者：华夏科学育婴研究中心 著

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>

<<孕产期营养与饮食指南>>

内容概要

本书主要内容是孕产期的饮食与营养。
分为孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期几个部分。
每部分都以月份为单位进行编排。
书中详细介绍了怀孕时各个月份的生理变化、保胎须知、饮食指导、膳食原则、营养餐推荐等知识。

<<孕产期营养与饮食指南>>

作者简介

华夏科学育婴研究中心主编

<<孕产期营养与饮食指南>>

书籍目录

第一篇：孕前饮食与营养指南

第一章：孕妇营养须知

第一节：孕妇的营养与优生

- 一、营养对孕妇健康的影响
- 二、胎盘在营养上的作用
- 三、孕妇营养不良与胎儿宫内生长迟缓
- 四、孕妇营养不良与胎儿畸形

第二节：孕产妇应摄入的营养素

- 一、蛋白质
- 二、脂肪
- 三、碳水化合物
- 四、维生素
- 五、无机盐和微量元素

第二章：孕前饮食科学指导

第一节：准妈妈和准爸爸怀孕须知

- 一、准爸爸注意事项
- 二、准妈妈注意事项

第二节：准爸爸孕前优生优育饮食指南

- 一、合理的膳食
- 二、食用滋补的食物
- 三、多吃富含维生素的蔬菜
- 四、不食刺激性的饮料
- 五、准爸爸孕前最佳怀孕食谱

第三节：准妈妈孕前优生优育饮食指南

- 一、制定合理的膳食计划
- 二、准妈妈应摄入足够的营养素
- 三、准妈妈提前补充叶酸
- 四、准妈妈宜吃些有益的水果
- 五、准妈妈宜吃些蔬菜

第四节：专家推荐准妈妈食用5类营养餐

- 一、主食
- 二、热菜
- 三、凉菜
- 四、汤菜
- 五、粥类

……

<<孕产期营养与饮食指南>>

章节摘录

版权页:营养是胎儿生长发育的物质基础,也是孕妇保持身体各种代谢不可或缺的物质。妊娠期间孕妇除了维持本身代谢与消耗的所需营养外,还要供给胎儿生长发育的所需,所以妊娠期间孕妇对营养的需要量多于平时。孕期的营养不仅关系孕妇自身的健康,而且关系胎儿大脑与体格的正常发育,比如妊娠期孕妇如果缺乏维生素D就会影响胎儿骨骼的发育,如果孕妇缺乏二十二碳六烯酸(DHA)就会影响胎儿大脑的发育,所以孕妇应该合理全面地摄入各种所需营养物质。

<<孕产期营养与饮食指南>>

编辑推荐

权威专家的育儿经金牌月嫂的护理经成功父母的养育经

<<孕产期营养与饮食指南>>

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>