第一图书网, tushu007.com

<<孕前.妊娠.育儿膳食营养全方案>>

图书基本信息

书名：<<孕前.妊娠.育儿膳食营养全方案>>

13位ISBN编号：9787560540733

10位ISBN编号：7560540732

出版时间：2012-9

出版时间：西安交通大学出版社

作者：纪向虹，张淑萍　主编

页数：197

字数：228000

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

随着生活水平的逐步提高，人们不再为温饱问题发愁了。
特别是在物质极度丰富的今天，人们面对琳琅满目的食品却不知道该怎么吃了。
准备怀孕或已经怀孕的准妈妈该怎么吃才更有利于宝宝的健康发育呢？
《孕前·妊娠·育儿膳食营养全方案》中，纪向虹、张淑萍介绍了营养与优生的相关知识、准妈妈和准爸爸需要了解的常识、孕妈妈和新妈妈的生理变化和营养需求，以指导准备怀孕和孕期的准妈妈最有效地摄取均衡的营养。
同时，对怀孕过程中可能出现的一些异常现象也给出了相应的饮食指导，帮助孕产妈妈顺利度过孕产期。

作者简介

纪向虹，青岛市立医院产科主任，中华医学会会员，青岛市围产医学分会副主任委员，青岛市生殖内分泌副主任委员。
从事产科临床工作30余年，擅长生理、病理产科，优生优育指导，疑难危重产科疾病的诊断治疗及急重症抢救。

书籍目录

孕前篇
 妊娠与营养的相关知识
 孕前准备
孕早期篇
 孕1月膳食营养及饮食指导
 孕2月膳食营养及饮食指导
 孕3月膳食营养及饮食指导
孕中期篇
 孕4月膳食营养及饮食指导
 孕5月膳食营养及饮食指导
 孕6月膳食营养及饮食指导
 孕7月膳食营养及饮食指导
孕晚期篇
 孕8月膳食营养及饮食指导
 孕9月膳食营养及饮食指导
 孕10月膳食营养及饮食指导
产褥期篇
不适症状饮食指导篇

章节摘录

版权页： 插图： 7.补钙注意事项 （1） 少量多次补钙效果好 这样比一次大量补钙吸收效果好。
在吃钙片的时候，可以选择剂量小的钙片，每天分两次或三次口服。
同样500毫升牛奶，如果分成2—3次喝，补钙效果要优于1次全部喝掉。
（2） 选择最佳的补钙时间 钙容易与草酸、植酸等结合，影响钙的吸收，因此补钙最佳时间应是在睡觉前、两餐之间。
注意要距离睡觉有一段的时间，最好是晚饭后休息半小时即可，因为血钙浓度在后半夜和早晨最低，最适合补钙。
（3） 骨头汤不是最好补钙方式 用1公斤肉骨头煮汤2小时，汤中的含钙量仅20毫克左右，因此，用肉骨头汤补钙是远远不能满足需要。
另外，肉骨头汤中脂肪量很高，喝汤的同时也摄入了脂肪，孕妈妈可不要将此作为唯一的补钙方式。
（4） 补钙同时适量补充维生素D 维生素D能够调节钙磷代谢，促进钙的吸收。
除了服用维生素D外，也可以通过晒太阳的方式在体内合成。
每天只要在阳光充足的室外活动半小时以上就可以合成足够的维生素D。
而服用过量反而会引起食欲减退、乏力、心律不齐、恶心、呕吐等副反应。
（5） 补钙并非越多越好 孕妈妈过度补钙，会使钙质沉淀在胎盘血管壁中，引起胎盘老化、钙化，分泌的羊水减少，胎宝宝头颅过硬。
这样一来，宝宝无法得到母体提供的充分营养和氧气，过硬的头颅也会也会使产程延长，宝宝健康受到威胁。
8.影响钙吸收的克星 （1） 草酸——菠菜、苋菜、竹笋等蔬菜 怀孕后，很多孕妈妈开始注意多吃蔬菜水果。
但是，有些有涩味的蔬菜含有草酸，草酸在肠道中可与钙结合形成不溶性的沉淀，影响钙的吸收。
因此，建议孕妈妈每天吃蔬菜、水果500～750克即可。
也可以将这些蔬菜用水先焯一下，去掉涩味后再烹饪。
（2）植酸——大米、白面 大米和白面中所含的植酸，与消化道中的钙结合，产生不能为人体所吸收的植酸钙镁盐，大大降低人体对钙的吸收。
因此，孕妈咪可先将大米用适量的温水浸泡一会，这样米中的植酸酶将大部分植酸分解；而发酵后的面食分泌出植酸酶也能将面粉中的植酸水解，避免影响身体对钙的吸收。
（3） 磷酸——碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包等 正常情况下，人体内的钙：磷比例是2：1，然而，如果孕妈妈过多地摄入碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包、比萨饼、动物肝脏、炸薯条等大量含磷的食物，使钙：磷比例高达1：10～20，这样，过多的磷会把体内的钙“ 赶 ”出体外。
（4） 钠——盐 孕妈妈摄入过多盐分会影响身体对钙的吸收，同时还可能导致人体骨骼中钙的更多流失。
这是因为盐中含有钠，而肾脏每天要把多余的钠排出体外，每排泄1000毫克的钠，就会同时耗损26毫克的钙。
所以孕妈咪饮食还是以清淡为主。
（5）脂肪酸——油脂类食物 脂肪分解的脂肪酸（尤其饱和脂肪酸）在胃肠道可与钙形成难溶物，使钙的吸收率降低。
因此，孕妈妈要合理安排好膳食，不要吃过于油腻的东西。

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