第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养与健康>>

13位ISBN编号：9787563424269

10位ISBN编号：7563424261

出版时间：2008-5

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬

页数：151

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

内容概要

本书通过作者多年的营养指导经验，向读者介绍了孕产妇不同生理时期的生理特点、营养需求以及饮食调理方法，向读者介绍了不同时期可参考的食谱和特效食疗方，具有极高的参考价值。
书中同时介绍了孕产妇的营养禁忌，以使孕产妇朋友们远离营养误区和危险。
全书的内容安排非常符合目前孕妇营养管理的需要，提供的饮食营养调理方法简单易学，可操作性强。
由于插入了大量的图片，增加本书的的趣味性和可读性。

<<孕产妇营养与健康>>

书籍目录

前言第1章 孕前营养调理 孕前的营养需求　1.孕前所需要的营养表　2.孕前的膳食原则　3.孕前需主义的营养问题 孕前男性的营养需求　1.摄取足够的营养表　2.养成良好的饮食和生活习惯 孕前食谱第2章 孕期营养调理 孕早期营养调理　一、孕早期生理特点　二、孕早期营养素需求　三、孕早期饮食调理　四、孕早期食疗方　五、营养禁区和特殊情况的饮食调理 孕中期的生理特点　一、孕中期的生理特点　二、孕中期营养素需求　三、孕中期饮食调理　四、孕中期营养食疗方　五、营养禁区及特殊情况的饮食调理 孕晚期的营养调理　一、孕晚期的生理特点　二、孕晚期营养素需求与原则　三、孕晚期饮食调理　四、孕晚期食疗方　五、营养禁区及特殊情况的饮食调理　六、产前的营养第3章 产后营养调理 坐月子期间的营养调理　一、坐月子期间的生理特点　二、坐月子期间的营养需求　三、坐月子期间的饮食调理　四、产后恢复的食疗方　五、营养禁区 哺乳期的营养调理　一、哺乳期生理特点　二、哺乳期的营养需求　三、哺乳期的饮食调理　四、乳母食疗方　五、产后营养知识点附录参考书目

章节摘录

第1章 孕前营养调理孕前的营养需求1.孕前所需要的营养表一般来讲，在孕前3个月至半年就应该开始注意饮食调理，每日要摄入足够的营养素。
我们先来了解一个人体都需要哪些营养素。
蛋白质蛋白质是由氨基酸组成的大分子的化合物。

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