

<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

图书基本信息

书名：<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

13位ISBN编号：9787802025479

10位ISBN编号：7802025478

出版时间：2008-1

出版时间：中国人口出版社

作者：中国人口出版社 编

页数：256

字数：120000

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>

## <<图解孕妈咪胎儿营养师>>

### 内容概要

本书介绍了孕期日常营养原则，讲解了如何在孕期吃得健康而不发胖，素食孕妈妈的饮食守则，外食族如何吃出健康胎宝宝，孕期如何用食物建构完整抵抗力，提升免疫力的7大营养物质，告诫孕妈咪慎用塑料制品，吃错了当心血糖飙升，为什么吃反式脂肪危害宝宝健康。

并精选了88例彩色安胎养胎、月子料理。

作者都是来自世界各地的专家学者，在各自研究领域有着很高的权威。

读者可以在大量图片中轻松阅读，得到专家与众不同的解决方案。

## <<图解孕妈咪胎儿营养师>>

### 书籍目录

- 第1章 营养健康度孕期 准妈妈必备 孕期营养大原则 如何吃素才健康 素食孕妈妈饮食守则 吃得好，不如吃得巧 您太胖或太瘦吗？  
当心毛病多多 您家不开伙吗？  
聪明外食族吃出好健康 照顾孕妈妈及全家人的健康 提升免疫力的7大营养物质 对孕妈妈的12项饮食建议
- 第2章 营养均衡速递 正确地吃，宝宝好健康 怀孕初期饮食营养须知 胎儿渐渐长大喽！  
怀孕中期饮食营养须知 储备体力 迎接宝宝来临 怀孕后期饮食营养须知 一人吃，两人补 孕期矿物质的需求 宝宝、妈妈好“骨气” 孕期妈妈钙健康 孕期完全补铁守则 孕期摄取维生素指南 为宝宝健康加分 孕期不可或缺的叶酸 膳食纤维、益生质、益生菌 肠道保健食品，吃出健康与活力
- 第3章 食在孕期，调理不适 蔬果食疗改善孕期不适 改善“害喜”的中医妙方 天气热，胃口差 营养美味夏季开胃料理 孕妈妈必知的补血妙方 孕初期怕冷，后期怕热 克服孕期感冒有妙招 这样吃着就顺畅 改善孕期便秘有绝招 摆脱孕期水肿9大须知 低盐、美味又健康 预防妊娠高血压的饮食
- 第4章 孕期禁忌饮食 孕期及分娩前，有些东西不能吃 吃错了，孕妈妈当心血糖飙升 爱美的孕妈妈要当心 维生素A酸会导致胎儿畸形 吃反式脂肪美食，赔了健康 水果吃太多，肥胖上身 孕妇奶粉的营养关键报告 健康清凉过一夏 炎夏慎防中暑和食物中毒 您今天吃“塑”了吗？  
安全使用塑料制品才健康
- 第5章 安胎养胎这样吃 .....第6章 天天相伴，准妈妈私房菜谱

## <<图解孕妈咪胎儿营养师>>

### 编辑推荐

向您揭示幸福妈妈的秘诀，诠释健康准妈咪的营养搭配，好妈咪爱宝宝做一名健康快乐的准妈咪。

本书内容丰富，涵盖面广，资料翔实，科学实用，受到年轻准父母的欢迎。书中介绍了孕期日常营养原则，孕期如何用食物建构完整抵抗力，提升免疫力的7大营养物质，告诫孕妈咪慎用塑料制品，吃错了当心血糖飙升，为什么吃反式脂肪危害宝宝健康。

<<图解孕妈咪胎儿营养师>>

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>