第一图书网, tushu007.com

<<孕期营养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养专家方案>>

13位ISBN编号：9787802026414

10位ISBN编号：7802026415

出版时间：2007-8

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红

页数：345

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

领先的孕育，领先的未来，《孕期营养专家方案》全面介绍了孕产妇应掌握的营养知识，产妇应补充的营养元素，注意食物的选择与搭配，孕产妇适宜的汤羹与面点。
《孕期营养专家方案》分孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、产后营养食谱五个部分，详细介绍了孕育前后准妈妈的营养知识、营养食谱和中医食疗方。

<<孕期营养专家方案>>

书籍目录

PART 1 孕前营养食谱孕前营养知识为什么说从孕前就应加强营养孕前怎样进行营养储备如何注意孕前饮食均衡与卫生孕前应补充的营养素孕前妇女不可饮酒不宜在停服避孕药后立即怀孕受孕前为什么不宜服用安眠药受孕前少吃腌熏食品育龄妇女孕前如何饮水阴虚体质的妇女孕前的饮食调养血虚体质的妇女孕前的饮食调养气虚体质的妇女孕前的饮食调养妻子受孕前丈夫为什么也要补充营养育龄男子为什么要注意锌和维生素A的补充妻子受孕前丈夫不可吸烟怀孕前夫妻双方都要慎用药物注意清洗蔬菜水果上的农药受孕的最佳季节与营养孕前夫妻食谱举例富含蛋白质的食谱含钙较多的食谱含铁较多的食谱含锌较多的食谱富含碘的食谱富含维生素A的食谱富含维生素B1的食谱富含维生素B2的食谱富含维生素C的食谱改善排卵的食谱改善输卵管功能的食谱改善精子状态的食谱改善宫颈障碍的食谱改善孕卵着床障碍的食谱PART 2 孕早期营养食谱孕早期营养知识孕早期的营养要求孕早期的营养原则妊娠早期的饮食安排孕妇饮食有学问孕期饮食中蛋白质以多少为宜钙的作用及怎样获取钙质铁的作用及怎样获取铁质膳食纤维的作用及怎样获取维生素的作用及怎样获取碘的作用与优生为防胎儿畸形孕妇要补充叶酸怎样减轻孕吐孕妇吃鱼，好处多多孕妇吃素食好吗孕妇宜吃哪些酸味食品孕妇不宜吃山楂孕妇为什么要少吃动物肝脏孕妇要多吃些粗粮孕早期营养食谱开胃小菜美味佳肴鲜味靓汤营养主食中医食疗方妊娠呕吐食疗方先兆流产食疗方PART 3 孕中期营养食谱孕中期营养知识妊娠中期孕妇的营养要求妊娠中期孕妇的饮食安排孕中期的营养原则各孕周宝宝需要什么营养物质孕妇饮食要定时定量孕妇的早餐不宜缺少谷物妇女妊娠期不要吃得太多孕妇适宜多吃的食品孕妇宜多吃些大豆类食品孕妇多吃苹果有什么好处孕妇宜常吃芝麻酱孕妇适宜多吃些玉米好孕妇吃水果蔬菜的学问妇女妊娠期应避免吃的食物孕妇吃霉变食品不利优生孕妇为何不宜吃桂圆孕期妇女忌大量饮用咖啡、浓茶及可乐型饮料孕妇多吃刺激性食物有何不利孕中期营养食谱开胃小菜美味佳肴鲜味靓汤滋补粥品营养主食中医食疗方妊娠水肿食疗方妊娠高血压综合征食疗方PART 4 孕晚期营养食谱孕晚期营养知识妊娠晚期孕妇的营养要求孕晚期孕妇饮食安排孕晚期的营养原则妇女妊娠期增重多少是合适的为什么说孕妇不可贪食孕妇偏食、挑食不利于母体与胎儿孕妇为何要少吃咸食孕妇不宜多吃菠菜孕妇忌多吃油条孕妇不可贪食冷饮孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋分娩前饮食的重要性分娩时的最佳食品孕晚期营养食谱开胃小菜美味佳肴鲜味靓汤滋补粥品营养米饭中医食疗方妊娠贫血食疗方妊娠下肢痉挛食疗方PART 5 产后营养食谱营养知识简介产后饮食营养的重要性乳母的营养需要坐月子期间的饮食原则坐月子期间产妇的饮食方法产妇坐月子期间是否需要忌口妇女产后喝红糖水有益吗产妇喝小米粥有利健康产妇多吃鸡蛋好吗产妇可以多食鲫鱼产妇食猪蹄能强身下奶产妇不宜多食味精产妇的饮食禁忌产后服用人参要谨慎产妇一日食谱举例产后营养食谱开胃小菜美味佳肴鲜味靓汤滋补粥品营养主食中医食疗方产后恶露不止产后腹痛食疗方产后缺乳食疗方产后便秘食疗方

章节摘录

插图：孕前营养知识为什么说从孕前就应加强营养很多妇女知道自己怀孕后，就开始注意饮食的选择和营养的补充，其亲人也特别关心起孕妇的饮食来，希望吃得好些，母亲健康，胎儿得以正常发育。这当然是必要的。
但是只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前的饮食也不可忽视。
青年男女在准备怀孕前，就应该做好怀孕前的有关准备工作，如保持身体健康无疾病，不能有营养缺乏症等。
尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，且忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养缺乏，给怀孕带来很多麻烦，甚至是危害。
妇女在孕前补充营养很重要，其原因有二：(1)妇女营养不足，可导致不孕：这是因为，母体是否健康以及营养是否充足，会影响卵子的活力。
例如，严重营养不良的妇女，会导致闭经而不孕；青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经，影响到以后的生殖能力；一些妇女由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养缺乏，进而造成不孕。
(2)孕妇孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养：在十月怀胎期间，胎儿发育最重要的时期是前3个月。
在这个时期内，胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕，并初具规模，而且大脑也在急剧发育。
因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。
这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。
而且这些营养成分并不可能随用随摄取，有一部分要依赖母体的储存。
值得重视的是，恰恰在怀孕后1～3个月这一关键时期，正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。
在妊娠早期，约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应，从而影响充足营养的摄取。
因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备，即孕前的营养。
妇女孕前营养不良，体内各种营养素就会储备不足，如果怀孕后又不能及时补充，则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素，胎儿发育就会受到限制，分娩小样儿(即足月出生体重小于2500克者)的机会就增多。
甚至有的妇女由于孕前缺乏维生素A或锌，导致胎儿畸形。
此外，孕前营养不良的妇女，可能乳腺发育不良，产后泌乳不足，直接影响新生儿的喂养。
再有，平时营养差的妇女，必然体质差。
即使孕后加强了营养，但由于胎儿的需求，孕妇的体质不可能有明显的增强。
因此，往往不易忍受妊娠和分娩期间大量的体内消耗，致使分娩时产力弱、子宫收缩无力、产程延长，甚至造成难产，给产妇、新生儿带来危险。
所以，为了能生一个健康聪明的宝宝，夫妻在想要孩子的适当时候，就必须做好准备，提前加强营养。
孕前怎样进行营养储备育龄夫妇在准备要孩子之前，就应加强营养，进行营养储备。
那么，具体从什么时候开始进行营养储备，储备多少营养，储备哪些营养素比较好呢？
这因人而异。
一般来说，到怀孕时能达到比一般人体质稍好一些即可。
一般体质的人，在准备怀孕前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还需主副食搭配合理，并且要多样化。
饮食上不偏食、不素食，也不要依赖滋补品进补。
由于妊娠初期的早孕反应会大大影响进食量，为减少“早孕反应”对身体的营养损失，妇女要积极多吃一些身体储存量较低的营养素，如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物，为早期胚胎正常发育打下物质基础。
男性则要多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌和氨基酸的补精壮阳食物，因为它们有

助于形成优质的精子。
事实上许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。
比如，脂肪能储存20～40天，维生素C能储存60～120天，维生素A能储存90～356天，铁能储存125天，碘能储存1000天，钙的储存时间高达2500天。
这就给妇女在孕前摄取营养为孕期做准备创造了有利条件。
妇女孕前营养储备的多少，会直接影响到胎儿的早期发育。
国内外大量的调查资料表明，新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。
那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿，不仅体重符合标准，健康情况较好，而且抵抗力强，患病率较低。
孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿，就远远比不上前者。
国外还有报道说，母亲孕前营养状况好，对儿童学龄期的智力发育都会产生影响。
无论从孕妇早期需要还是从某些营养素的储存时间来看，妇女在怀孕前都应注意补充营养，这对优生大有裨益。
如何注意孕前饮食均衡与卫生不同身体状况与素质的夫妇必须根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质，但并不是没有限量。
因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好如何注意孕前饮食均衡和卫生。
首先，要养成良好的饮食习惯。
不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等，有的含这几种，有的含那几种；有的含量多，有的含量少。
所以，应当吃得杂一些，不偏食，不忌口，什么都吃，养成好的膳食习惯。
其次，在饮食中注意加强营养，特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。
各种豆类、蛋类、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蛰等食品含碘较多；动物性食物含锌、铜较多；芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。
孕前夫妇可以根据各自家庭、地区、季节等情况，科学地安排好一日三餐，在保证营养的同时，也应注意不要营养过剩，并注意多吃水果。
这样，经过一段时间健体养生的缓冲期，双方体内存储了充足的营养，身体健康，精力充沛，就能为优生打下坚实的基础。
再次，应避免各种食物污染。
食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染，对人类及其后代的健康产生严重危害。
因此，孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。
应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品；蔬菜应充分清洗干净，必要时可以浸泡一下，水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。
在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。
孕前应补充的营养素如果妇女孕前营养不良，体内各种营养素储备不足，就会影响胚胎乃至新生儿的发育，所以，育龄夫妇在想要孩子前就应补充优质蛋白质、矿物质和维生素等。
蛋白质，蛋白质是生命的基础，是构成人的内脏与肌肉以及健脑的基本营养素。
孕早期是胚胎内脏生成和分化的时期，也是脑开始发育的时刻，如果妇女在孕前摄取蛋白质不足，就不容易怀孕，或者怀孕后由于蛋白质供应不足，胚胎发育迟缓，对胎儿健全内脏和脑大为不利。
而且容易造成流产，或胎儿发育不良，出现先天性疾病及畸形。
此外，孕妇缺乏蛋白质，产后母体也不容易恢复。
有的妇女就是因为产前蛋白质摄取不足，分娩后身体一直衰弱，导致多种并发症发生。
含有丰富蛋白质的食物有牛肉、瘦猪肉、鸡肉、肝类、鱼、蛋、牛奶、乳酪等；植物性含蛋白质丰富的有黄豆及其制品、大米、小麦、小米、红薯、花生等。

第一图书网, tushu007.com

成年人每千克体重每天应摄取蛋白质1.0～1.5克，准备生孩子的青年妇女应为1.5～2.0克，这样才能为怀孕做好准备。

编辑推荐

《孕期营养专家方案》：领先的孕育，领先的未来。
孕产妇应掌握的营养知识产妇应补充的营养元素注意食物的选择与搭配孕产妇适宜的汤羹与面点

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