

<<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

图书基本信息

书名：<<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

13位ISBN编号：9787802034105

10位ISBN编号：7802034108

出版时间：2007-7

出版时间：中国妇女

作者：叶学益

页数：323

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>

## <<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

### 内容概要

对于准备怀孕或已经怀孕的年轻女性来说，营养饮食显得尤为重要。由于胎儿自己无法主动摄取营养，其生长发育所需的营养素全凭母体的供给，如果孕妇在孕期不能摄取充足而均衡的营养，就可能严重影响母体和胎儿的健康。那么，准备怀孕或已经怀孕的年轻女性该怎么吃才更有利于宝宝的健康发育呢？本书将对孕妇在怀孕期间如何进行合理的饮食与配餐做出详细的介绍，并对怀孕中可能出现的异常现象给出相应的饮食调养指导。

本书中，我们详细地介绍了女性怀孕前必须要懂得的营养知识及怀孕前要学会的一些烹调技巧，并按时间顺序给出了准备怀孕的饮食调养、怀孕早期的饮食与配餐、怀孕中期的饮食与配餐、怀孕晚期的饮食与配餐，以指导准备怀孕和孕期的女性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调养指导，让准妈妈们既吃对食物养好胎，又吃好食物育好儿，从而养育出一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。

## &lt;&lt;40周孕期饮食与配餐细节指导&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一篇 怀孕前要懂得的营养常识孕期营养的重要性孕期营养对胎儿的影响孕妇所需要的营养素为使胎儿聪明孕妇宜加强营养孕期营养应均衡孕妇饮食应合理搭配胎儿发育必需的营养素胎儿吸取营养的途径胎儿发育所需要的营养素最适合孕妇吃的食物有利于胎儿大脑发育的谷类食物有利于胎儿大脑发育的麦类食物有利于胎儿大脑发育的豆类食品红薯有利于胎儿发育芝麻及其制品有利于健脑有利于胎儿大脑发育的蔬菜有利于胎儿大脑发育的果品有利于胎儿健脑的日常食物孕妇应多吃鱼孕妇多吃海产品有利于胎儿大脑发育防流产宜多吃绿叶蔬菜孕妇宜吃黄瓜孕妇宜适量食用辣椒孕妇宜吃萝卜孕妇宜多吃水果孕妇宜适量吃海带孕妇宜食用紫菜孕妇宜吃黄花菜孕妇宜吃大蒜孕妇宜吃莲藕孕妇宜吃山核桃孕妇宜多吃嫩玉米孕期宜多吃植物油孕期更宜“吃粗”盛夏孕妇宜吃的食物第二篇 怀孕前要掌握的烹调技巧食物初加工技法食物初加工的原则蔬菜的初步加工家畜的初步加工家禽的初步加工水产品的初步加工干货原料的涨发原料腥膻异味的处理家庭配菜常识数量的配合颜色的配合口味的配合形状的配合质地的配合常用的烹调技法焯水过油上浆、挂糊勾芡常用烹调方法简介烹调调味技术第三篇 准备怀孕的饮食调养孕前女性饮食原则孕前营养特点孕前饮食的注意事项普通型妇女的饮食与配餐普通型人的饮食原则普通型人的推荐食谱肥胖型妇女的饮食与配餐肥胖型人的饮食原则肥胖型人的推荐食谱消化不良型妇女的饮食与配餐消化不良型人的饮食原则消化不良型人的推荐食谱素食型妇女的饮食与配餐素食型人的饮食原则素食型人的推荐食谱神经质型妇女的饮食与配餐神经质型人的饮食原则神经质型人的推荐食谱不易受孕型妇女的饮食与配餐不易受孕型人的饮食原则不易受孕型人的推荐食谱第四篇 孕早期的饮食与配餐孕早期的饮食特点孕早期膳食宜清淡怀孕一个月的营养需求怀孕两个月的营养需求怀孕三个月的营养需求孕早期的配餐指导孕早期膳食安排孕早期一日食谱孕早期推荐食谱怀孕第一个月的养胎食谱怀孕第二个月的养胎食谱怀孕第三个月的养胎食谱第五篇 孕中期的饮食与配餐孕中期的饮食特点孕中期膳食宜荤素兼备怀孕四个月的营养需求怀孕五个月的营养需求怀孕六个月的营养需求怀孕七个月的营养需求孕中期的配餐指导孕中期膳食安排孕中期一日食谱孕中期推荐食谱怀孕第四个月的养胎食谱怀孕第五个月的养胎食谱怀孕第六个月的养胎食谱怀孕第七个月的养胎食谱第六篇 孕晚期的饮食与配餐孕晚期的饮食安排孕晚期膳食宜讲究质量怀孕八个月的营养需求怀孕九个月的营养需求怀孕十个月的营养需求孕晚期的配餐指导孕晚期膳食安排孕晚期一日食谱孕晚期推荐食谱怀孕第八个月的养胎食谱怀孕第九个月的养胎食谱怀孕第十个月的养胎食谱第七篇 孕期异常的饮食调养妊娠呕吐妊娠呕吐的保胎饮食防治孕妇呕吐食谱流产先兆流产、习惯性流产的保胎饮食流产保胎食谱妊娠贫血妊娠贫血的保胎饮食防治妊娠贫血食谱胎动不安胎动不安的保胎饮食胎动不安防治食谱妊娠腹痛妊娠腹痛的保胎饮食防治妊娠腹痛食谱妊娠心烦妊娠心烦的保胎饮食妊娠心烦防治食谱妊娠高血压综合征妊娠高血压综合征的保胎饮食妊娠高血压防治食谱妊娠合并心脏病妊娠合并心脏病的保胎饮食妊娠合并心脏病患者食谱妊娠期糖尿病妊娠期糖尿病的保胎饮食妊娠期糖尿病患者食谱妊娠浮肿妊娠浮肿的保胎饮食防治孕妇浮肿食谱下肢静脉曲张下肢静脉曲张的保胎饮食防治孕妇下肢静脉曲张食谱妊娠便秘妊娠便秘的保胎饮食防治妊娠便秘食谱妊娠小便不通妊娠小便不通的保胎饮食防治妊娠小便不通食谱

## <<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：据统计，我国有几百万克汀病患者，在许多缺碘严重的地区，克汀病已成为当地孩子智力低下的主要原因。

国际碘缺乏病理事会执行主席赫特泽教授就呼吁：中国妇女妊娠期只要补足了碘，每年就可少出生上百万痴呆傻儿。

因此，孕妇一定要注意碘的摄入。

含碘丰富的食物主要为海产类，如海带、海藻、紫菜等，孕妇可多食用。

缺碘地区的孕妇除饮食中注意补碘外，还应坚持食用含碘盐，加强碘的补充。

（6）锌是人体代谢过程中的一种重要元素，它参与人体蛋白质、核酸及多种重要酶的合成，能刺激细胞分裂，是促进组织生长、帮助创伤组织修复及有利智力发育的重要物质。

氧化酶、蛋白质分解酶、碳酸水解酶等依赖其中的锌原子，在生命活动过程中起着转运物质和交换能量的“生命齿轮”作用。

因此，科学家认为锌甚至比维生素还重要。

锌又是制造精液的重要元素，所以生殖发育不可缺锌，长期缺锌可造成性功能衰退，以致不育。

如果缺锌，会影响胃黏膜的修补，引起食欲减退，甚至引发吸收障碍综合征；缺锌还会使皮肤粗糙，导致角质皮炎，久而久之，造成发育迟缓，甚至贫血。

孕妇若缺锌，有可能引起胎儿中枢神经系统畸形、性腺发育不全，导致侏儒症及智力发育障碍、免疫力降低等症。

根据世界卫生组织规定，1岁以下婴儿每日需要锌3~5毫克，1~10岁儿童每日需要量为5~10毫克，少年为7-15毫克，成年人为12~16毫克。

孕妇、乳母锌的需要量为成人的2倍。

<<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

编辑推荐

《40周孕期饮食与配餐细节指导》是由中国妇女出版社出版的。

<<40周孕期饮食与配餐细节指导>>

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>