

<<准妈妈膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802316409

10位ISBN编号：7802316405

出版时间：2009-5

出版时间：孔祥昕、陈超 中国中医药出版社 (2009-05出版)

作者：孔祥昕

页数：229

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>

## <<准妈妈膳食ABC>>

### 前言

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套《健康美食一点通丛书》。

针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

## <<准妈妈膳食ABC>>

### 内容概要

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套《健康美食一点通丛书》。

针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

## <<准妈妈膳食ABC>>

### 书籍目录

怀孕前的准备一、怎样保证优生二、优生优育之孕前准备三、准备怀孕的营养指导四、有助提高精子质量的食品五、孕前物资准备六、准妈妈衣食住行全攻略1.衣2.食3.住4.行七、体验280天女人的脱胎换骨八、孕期种种危险先知晓九、准爸爸守则1.怀孕早期守则2.怀孕中期守则3.怀孕晚期守则怀孕时期生理变化一、消化系统的改变二、泌尿系统的改变三、呼吸系统的改变四、心血管系统的改变五、子宫及乳房的改变孕期营养一、孕期的营养需要二、孕期的合理营养1.孕期聪明进食原则2.孕妈咪饮食禁忌怀胎的历程及膳食安排一、妊娠早期1.怀孕第1个月(1~4周) 2.怀孕第2个月(5~8周) 3.怀孕第3个月(9~12周) 二、妊娠中期1.怀孕第4个月(13~16周)2.怀孕第5个月(17~20周)3.怀孕第6个月(21~24周) 三、妊娠晚期1.怀孕第7个月(25~28周)2.怀孕第8个月(29~32周)3.怀孕第9个月(33~36周)4.怀孕第10个月(37~40周)营养缺乏的膳食安排一、补充钙和维生素D食谱二、预防贫血食谱三、补充维生素A食谱四、补充锌元素食谱五、补充碘元素食谱六、补充维生素B1食谱七、补充维生素B2食谱八、补充维生素C食谱产褥期与哺乳期一、产褥期特点二、产褥期膳食安排三、哺乳期膳食安排孕期间问答附表

## &lt;&lt;准妈妈膳食ABC&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：妊娠水肿，是指妇女在怀孕五六个月以后，出现下肢浮肿，腹部胀满，腹围增大迅速（超过妊娠月份），体再明显增加，甚至头面及全身皆肿的一种病证。

中医又称之为“胎水肿满”。

此病若不及时进行治疗，对胎儿的发育有着严重的影响。

在膳食方面，以选用温养而不燥烈、渗利而无损胎元的食品为宜。

主食以米、面、豆类为主，如小米、赤小豆等；蔬菜以冬瓜、油菜、莴笋、竹笋、山药、慈姑、胡萝卜、生姜等为主，还可以瘦肉、肝类、鲤鱼、鲫鱼、鸡、鸭等为辅食。

唯应忌食生冷、油腻及咸味的食品。

（1）茯苓粉粥：茯苓粉15克，稻米50克，红枣7枚（去核），合煮作粥，晨起做早餐食用。

（2）鲤鱼赤小豆粥：鲤鱼1尾，去鳞及肚肠，洗净，用水煮熬成白汤，滤汁。

再将赤小豆100克煮粥，候豆熟放入鱼汁两汤匙调匀，做早餐食用。

（3）薯蓣粥：生怀山药500克轧细过罗（现市场有售山药粉），每次食用20~30克，将山药粉和凉开水调入锅内，置炉卜，不住以筷搅之，两三沸即成粥。

不拘时食用。

（4）冬瓜羊肉汤：冬瓜50克（去皮、子），瘦羊肉50克（切片），葱、姜、大料、盐、芝麻油适量。先煮冬瓜，放入佐料，再将羊肉用葱花、芝麻油拌匀，候冬瓜熟时，放入羊肉，煮沸即可。

可做正餐汤菜食用。

（5）鲫鱼羹：大鲫鱼500克（去鳞、肚肠，洗净），大蒜1头，胡椒3克，陈皮3克，缩砂仁3克，葱、盐少许。

将蒜椒等佐料放入鱼肚内，煮熟作羹，五味调和。

可做正餐菜食用。

## <<准妈妈膳食ABC>>

### 编辑推荐

民以食为天。

饮食问题，大有学问。

《准妈妈膳食ABC》提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。

告诉您怎么吃更营养、更健康，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

<<准妈妈膳食ABC>>

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>