第一图书网, tushu007.com

<<产前产后>>

图书基本信息

书名：<<产前产后>>

13位ISBN编号：9787806859797

10位ISBN编号：7806859799

出版时间：2008-4

出版时间：冯华青 上海锦绣文章出版社 (2008-04出版)

作者：冯华青

页数：128

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

<<产前产后>>

内容概要

烹饪其实不属女士专利，男士也可煮出一手好菜。
《产前产后：健康宝宝离不开母亲的饮食》的出版是希望藉此提供不同的菜式，使孕妇在怀孕期间也能把烹饪的乐趣分给丈夫以及整个家庭，令全家人都感受到下厨的乐趣，也使孕妇能以开朗的心情迎接婴儿的降临。
一般的烹饪书籍大部分只侧重于讲述菜式的精巧创新及烹调技巧，却忽略了不同人对食物营养的不同需求。
有鉴于此，《产前产后：健康宝宝离不开母亲的饮食》内容着重于孕妇不同阶段的营养需要，务求把食品的科学知识溶入厨艺之中。
因此，《产前产后：健康宝宝离不开母亲的饮食》设计的菜肴以营养为主，而且更会粗略估计每道菜的营养价值，让女士们在计算每天吸收营养时有所依据。
如欲得到更详尽的营养分析，须请教营养师。
书中的菜肴以制作简单、由浅入深为特点，务求令更多人能藉此了解烹饪，爱上入厨。
全书分为两部分：第一部分主要介绍孕妇所需营养，分析日常饮食的利弊和讨论孕妇饮食必须注意的事项，如食物添加剂对胎儿有不良影响等问题，从而令孕妇对饮食有更清楚的认知，避免令胎儿受到不必要的损害；第二部分为四十多款食谱，除包含烹调的方法外，也概括一些食物的知识。

第一图书网, tushu007.com

<<产前产后>>

书籍目录

前言准妈妈的喜悦怀孕不同时期的情绪变化与饮食调节孕妇的饮食搭配原则及注意事项产褥期的护理与保养3-12周（孕早期）香煎西红柿锅饼金银肉碎南瓜盅龙凤赏彩球琥珀枸杞椰菜包鸿运当头笑哈哈生鲁淮山茨实汤腊肉芫荽卷金针云耳鸡子萝牛肉糖醋鲜茄烩桂花桂花柠香鸡翅13-28周（孕中期）炒鲜奶龙井鸡法生鱼片西红柿炒蛤蜊肉冬菇肉丝炆节瓜脆炸荔枝球核桃松子三文鱼卷银锡白菌焗鱼块生果鸡柳海带猪横脴排骨汤花开富贵粟米鱼肚羹29-40周（孕后期）产后

第一图书网, tushu007.com

<<产前产后>>

章节摘录

准妈妈的喜悦突然间知道一个小生命就在自己的体内孕育，准妈妈会不会一时不适应？
也许刚刚还好好的，转眼一种伤感就会莫名其妙地涌上尽头，准妈妈又会潸然泪下？
面对那么多的营养滋补食物、是不是连准爸爸都手足无措？
吃些什么才能健康地孕育宝宝这种感受真复杂。
怀孕不同时期的情绪变化与饮食调节“十月怀胎”由古至今人们都极为重视。
远至元代的《饮食正要》已详论妊娠和乳母饮食的避忌。
在世人眼中，必须在产前产后多加进补才可使胎儿及孕妇健康。
其实，进补的目的只是给孕妇提供足够营养，因此也需明白在不同阶段中，孕妇对营养的需求也有差别。
盲目进补可能引致不必要的功能失调和影响营养的摄取。
时代变迁、科学进步，为生活带来了莫大的转变。
现代人注重生活质量，优生优育，对怀孕和产后妇女和婴儿的健康尤为关注。
城市人生活紧张，特别是在职人士，常会疏忽了日常饮食的质量。
人们大多到快餐店解决早、午餐的问题，只会在晚上回家吃饭。
在快餐店内喝的大多是咖啡、奶茶和汽水，吃的大多是碳水化合物、脂肪含量高和膳食纤维少的食物如汉堡包等。
从表1可看到这类食品的营养价值。
假设一位女士，早餐吃即食面和奶茶，午餐则是可乐和西式炒饭，晚上回家吃一顿清淡的晚饭。
粗略地估计，这一天的膳食便不切合中国营养学会所订的建议摄入量了。
除脂肪和钠外，其他养分大都低于建议摄入量。
所以女性在怀孕时，特别是一些职业女性，更应注意吸取的营养是否足够，最适当的做法是听从营养师的指导。

第一图书网, tushu007.com

<<产前产后>>

编辑推荐

《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》介绍孕妇和产妇不同阶段的饮食需要和营养知识；40多款滋补美食，是妈妈保健的好帮手；中英文双语食谱，即学煮菜又学英文，一举两得。

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