

<<孕产妇营养132个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养132个怎么办>>

13位ISBN编号：9787810721660

10位ISBN编号：7810721666

出版时间：2001-3

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：陈伟 编

页数：141

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>

<<孕产妇营养132个怎么办>>

内容概要

本书提倡一种健康适度、营养平衡的饮食文化，能够保证孕妇摄入充足合理的营养，保证宝宝健康地生长发育，同时避免发生一些对身体不利的并发症；告诉读者一些营养基础知识，比如孕妇对维生素、微量元素的需求量和如何进行食物选择；一旦发生了并发症或者在妊娠期间合并一些疾病时，比如妊娠合并甲亢、妊娠合并肾炎时如何调整饮食，帮助患者尽快恢复健康，减少对宝宝的不良影响；初为人母的还要了解如何调整饮食保证量足、质高的奶水哺育新生的幼苗，使他们茁壮成长。

<<孕产妇营养132个怎么办>>

作者简介

陈伟，1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师工作，内分泌硕士研究生。

从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

现任北京糖尿病防治协会理事兼协会秘书，《糖尿病之友》、《药物与人》等杂志编委。

曾主编《糖尿病患者饮食指南》

<<孕产妇营养132个怎么办>>

书籍目录

- 一、妊娠与营养的关系 1 营养对妊娠有何重要性？
- 2 孕妇对营养有何要求？
- 3 胎儿对营养有何要求？
- 4 孕期饮食有哪些营养要点？
- 5 孕期饮食有何禁忌？
- 二、营养基础知识 6 什么叫营养，有什么作用，营养素主要分为几类？
- 7 什么是营养素的“三量”？
- 8 什么是热能，哪些营养素会产生热能？
- 9 孕妇需要多少热能，主要用于什么？
- 10 什么是“热能平衡”，与孕期健康有何关系？
- 11 妊娠期间如何评估每日饮食摄入的热能？
- 12 什么是中国居民膳食指南？
- 13 什么是平衡膳食？
- 14 孕期应如何安排平衡的膳食？
- 15 什么蛋白质，有什么重要功能？
- 16 孕妇对蛋白质的需要量有多少，应如何选择食物？
- 17 什么叫氨基酸，对健康有何帮助？
- 18 什么是脂肪，脂肪是“体形杀手”吗？
- 19 孕妇对脂肪的需要量有多少？
- 20 脂肪都藏在哪儿？
- 21 胆固醇有何罪过？
- 22 什么碳水化合物，有何重要作用？
- 23 孕妇对碳水化合物的需要量有多少，主要来源有哪些？
- 24 碳水化合物的主要分类是什么？
- 25 什么维生素，如何进行分类？
- 26 维生素与妊娠有何关系？
- 27 孕妇对维生素A有何需要，主要食物来源有哪些？
- 28 维生素D是怎样强身壮骨的？
- 29 维生素E对生育有何作用？
- 30 孕妇对维生素K有何需要，主要食物来源有哪些？
- ……三、妊娠期的营养四、孕期饮食生活的注意事项五、孕期特殊情况下的营养调理六、产后及哺乳期营养？
- 七、孕产期食谱举例八、附录

<<孕产妇营养132个怎么办>>

媒体关注与评论

书评北京协和医院拥有黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴阶平、邓家栋、吴英恺等全国最著名的医学专家。为了让协和医生的智慧和经验服务于更多的患者，该院的专家编写了《协和医生答疑丛书》。

<<孕产妇营养132个怎么办>>

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>