

<<懷孕養身特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<懷孕養身特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866238185

10位ISBN编号：9866238180

出版时间：康鑑文化出版社

作者：林禹宏，編译

页数：112

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>

## <<懷孕養身特效食譜>>

### 內容概要

這樣吃好孕10個月 母嬰健康的飲食關鍵 飲食調理?安胎補身?孕期舒適 營養師推  
薦167道孕期三階段健康美味料理 吃對食物：9種懷孕期必需攝取的營養素 專業醫師建議  
：準媽媽孕期生活保健須知 [本書告訴你]： 孕婦怎麼「吃」，營養攝取才足夠？

十月懷胎怎麼「補」？

不同孕期，準媽咪要怎麼吃，才能幫助寶寶成長？

孕婦為何要適量補充葉酸、胎兒頭好壯壯？

懷孕期適合吃人參、當歸補身嗎？

孕婦飲食有哪些禁忌？

孕婦生病可以吃藥嗎？

食補 + 定期產檢 + 適當運動 = 安度孕期，胎兒健康 孕期三階段167道營養料理 & 懷孕280天飲  
食對策 改善孕吐、強化體質，幸福迎接新生命 懷孕健康飲食，決定寶寶健康 飲食攝取均  
衡、維持適當體重增加，是孕期營養最重要的原則。

懷孕時的營養補充、良好的飲食習慣，是母體及胎兒健康的基礎，還能達到「胎教」目的。

由「飲食」開始，為寶寶跨出健康的第一步！

[本書特色]： 167道養生健康料理&孕期三階段吃對好食物 專業營養師把關，詳細分析  
營養成分和功效，改善孕期不適，適時補充孕期三階段營養需求，讓您吃出健康，聰明孕育新生命。

關鍵10月吃得好又巧，確保孕媽咪和寶寶的健康 「一人吃，兩人補」飲食指南，吃對孕  
期宜食關鍵食物，提供正確的營養觀念和保健常識，輕鬆安胎又養身。

控制體重，孕期輕鬆無負擔 體重過重，是引起許多孕期併發症的主因，從控制熱量入手，  
做好體重管理，維持懷孕期間的理想體重，健康懷孕280天。

<<懷孕養身特效食譜>>

作者簡介

現職：新光醫院婦產科主任 輔仁大學及台灣大學醫學院助理教授 學歷：\*\*台灣大學醫學系畢業 經歷：美國康乃爾大學生殖醫學中心研究員 加拿大多倫多大學生殖科學中心訪問學者  
代表著作：《減肥5公斤就要這樣吃》、《美人養身特效食譜》 《女性身體私密書》

<<懷孕養身特效食譜>>

書籍目錄

Part 1 母嬰健康的關鍵7大問Q1 懷孕前該準備些什麼？

Q2 懷孕期間孕婦該怎麼吃？

Q3 孕期中期的寶寶需要哪些營養？

Q4 如何舒緩懷孕期間的不適？

Q5 孕婦生病可以吃藥嗎？

Q6 如何應付懷孕期間可能出現的特殊病症？

Q7 如何「吃」才能避免生下過敏兒？

Part 2 167道安胎養身特效食譜第一孕期 以「補胎養身，提振食慾」為飲食目標 五穀雜糧 麥香芽菜卷 排骨糙米飯 燕麥瘦肉粥 安神八寶粥 焗烤馬鈴薯 核桃糙米漿 香蕉芝麻牛奶魚肉蛋奶 鮮味雞湯麵線 酸菜鴨肉麵線 鮭魚炒飯 銀魚紫菜羹 香煎秋刀魚 檸檬鱈魚 豉汁鯧魚 樹子鱸魚 毛豆燒鮮貝 蝦仁炒蛋 絲瓜蛤蜊 牡蠣豆腐煲 西芹燴花枝 紅鮎味噌湯 綠波豬肝湯 紅麴豬腳 芥蘭牛肉 山藥炒羊肉 高纖蔬果 雙椒螺絲麵 彩椒雞柳 鳳梨木耳松阪肉 苦瓜排骨湯 金瓜米粉 京醬茄子 豌豆雞丁 乾煸四季豆 開陽白菜 鮮炒高麗菜 芥菜魷仔魚 香菇蘆筍 涼拌菠菜 醋拌蓮藕滋補藥膳 竹筴雞湯 牛蒡烏骨雞湯 當歸牛肉湯 百合炒牛肉 歸參豬心湯 甘麥棗藕湯 何首烏雞蛋 松子甜粥點心甜品 甘蔗雙豆湯 紅豆杏仁露 核桃芝麻糊 銀耳百合桂圓露 番薯酥餅 葡萄乾腰果蒸糕養生飲品 紫蘇金桔茶 薑汁燉鮮奶第二孕期 以「均衡飲食」為原則，適時補充胎兒成長所需營養 五穀雜糧 黑豆豬腳湯 馬鈴薯煎餅 紫米珍珠丸子 南瓜麵疙瘩 蝦炒河粉 杏鮑菇炊飯 木耳燕麥粥 魚肉蛋奶 虱目魚蚵仔粥 鮭魚義大利麵 帶芽海鮮湯 蛤蜊清湯 莧菜銀魚湯 魷魚煎蛋 茄汁鱈魚 紅燒台灣鯛 堅果小魚乾 蒜味干貝 大腸豬血湯 韭菜炒鴨血 菠菜豬肝 芝麻煎豆腐 沙茶羊肉 蔥爆牛肉 焗烤雞腿 薑糖雞翅 三杯甜椒雞 腰果雞丁 高纖蔬果 南瓜蔬菜濃湯 豌豆芽蔬菜卷 鳳梨甜椒雞 茭白筍炒肉片 透抽綠花椰 黃瓜炒蝦米 番茄炒蛋 黑木耳銀牙 鮮炒葉萵苣 清炒山藥蘆筍 蠔油芥蘭 麻油菠菜 培根四季豆 毛豆玉米筍 大白菜麵筋 酥炸茄子滋補藥膳 金針燉鴨湯 山藥冬蟲鮭魚羹 杜仲腰花 黃耆豬肝湯 紅棗鱈魚 洋參燕窩點心甜品 薯泥羊羹 紅豆蓮藕涼糕 花生麻糬 核桃露養生飲品 冰糖麥芽飲 養生豆漿 第三孕期 多攝取「鐵質」豐富的食物，以彌補懷孕及分娩失血的損失 五穀雜糧 什錦炒烏龍 紫米桂圓糕 拔絲地瓜 山藥糙米粥 南瓜火腿炒飯 蘑菇燕麥濃湯 玉米濃湯 魚肉蛋奶 乾煎虱目魚 豆酥鱈魚 香蔥鮭魚 椒鹽鮮魷魚 髮菜豆腐羹 芝麻海帶芽 香酥蚵仔煎 香菇肉羹 豬肝燕麥粥 起司濃湯 花生豬腳 栗子子蓮藕排骨湯 滑蛋牛肉 海帶燉牛肉 薄荷羊小排 烤雞肉餅 芋香鴨煲 橙汁鴨胸高纖蔬果 五彩花枝 干貝蘆筍 鳳梨蝦球 鳳梨苦瓜雞 花椰雞丁粥 筍 紅蘿蔔燉肉 冬瓜燴排骨 油燻絲瓜 蘋果南瓜燉飯 洋蔥豬肝 蒜香茭白 紫菜四季筍 豌豆炒蘑菇 番茄杏鮑菇 高麗菜飯 奶油焗白菜 蒜香番薯葉 鮮菇燴青江菜滋補藥膳 參耆鱸魚湯 當歸枸杞燉豬心 紅棗茯苓粥 花生百合粥 山藥雙菇湯 枸杞炒金針點心甜品 核桃紫米粥 番薯芝麻露 竹筴蓮子湯 木瓜銀耳甜湯 鮮果奶酪 柳橙布丁養生飲品 黃耆枸杞茶 決明子紅棗茶Part 3 孕期生活保健指引1 懷孕期間的飲食叮嚀 2 好胎教從好心情開始 3 適當的運動，讓孕婦更健康 4 懷孕期間，不必拒絕做愛做的事 5 定期產檢—準媽咪的必做功課 6 如何控制懷孕期間的理想體重？ 7 生產計畫書，開心迎接新生兒

## <<懷孕養身特效食譜>>

### 编辑推荐

**本書特色** 167道養生健康料理&孕期三階段吃對好食物 專業營養師把關，詳細分析營養成分和功效，改善孕期不適，適時補充孕期三階段營養需求，讓您吃出健康，聰明孕育新生命。

**關鍵10月吃得好又巧，確保孕媽咪和寶寶的健康** 「一人吃，兩人補」飲食指南，吃對孕期宜食關鍵食物，提供正確的營養觀念和保健常識，輕鬆安胎又養身。

**控制體重，孕期輕鬆無負擔** 體重過重，是引起許多孕期併發症的主因，從控制熱量入手，做好體重管理，維持懷孕期間的理想體重，健康懷孕280天。

<<懷孕養身特效食譜>>

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>