第一图书网, tushu007.com

<<懷孕280天飲食指南>>

图书基本信息

书名：<<懷孕280天飲食指南>>

13位ISBN编号：9789867266774

10位ISBN编号：9867266773

出版时间：邦聯文化事業有限公司

作者：郭玉芳 著

页数：120

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

前言

媽咪的健康是寶寶成長的基礎　　每一個可愛又美麗的生命，都是媽媽辛苦懷胎十個月，經過許多的酸甜苦辣所孕育誕生的。

回想3個孩子懷孕的過程，都有不同的感受。

由於第一個孩子生下後，發現是罕見疾病，讓我在懷第二胎的過程中更加小心，也更有一份憂鬱的情愫。

從預備懷孕前的調養，到懷孕後的每個過程，特別加強天然食物和營養的調理，也小心地配合醫師每次的產檢和特別的檢查，在平安生下老二時，一切的擔憂終於放下了。

而懷老三時，發現是前置胎盤，又是高齡產婦，過程中幾次大量出血緊急就醫，都是有驚無險中平安度過，終於在醫院平安地產下么兒。

回想起過往，看著每個孩子如今長大了，深切地體認母體的健康是胎兒的依靠，完整的營養和良好的生活方式，是胎兒成長的好基礎，胎兒在健康和愛的280天孕育，相信每個生命都是令人期待。

過去社會物資不足，現在的我們真得感謝環境的富裕，使生活便捷又舒適，每位媽媽都可孕育可愛又健康的寶寶，但如何從讓每個寶寶不輸在人生的起跑點上，還有在懷孕初期的害喜過程，和中後期的胎兒穩定成長，各階段應如何攝取足夠而適合的營養，是撰寫這本書的宗旨，也以祝福和共勉的心情，和所有準媽媽們，一起孕育和期待可愛的寶寶誕生。

第一图书网, tushu007.com

<<懷孕280天飲食指南>>

内容概要

準媽咪最想知道的問題，一次得到解答！
幫助孕媽咪安心度過10個月的最佳全方位照顧指南！
懷胎10月，心中總是有一堆疑問，像是：　　・懷孕時害喜、腰痠背痛、頻尿、水腫……該怎麼辦？
・胃口差、害喜嚴重，料理怎麼做，準媽咪才吃得下？
・一般認定的咖啡、奶茶、炸雞、麻辣鍋、冰……，大家都說懷孕時都不能吃？
・懷孕一定要吃補充錠，胎兒才會健康嗎？
・三餐要吃什麼？
媽咪、寶寶的營養才會足夠？
・不同孕期，媽咪要怎麼吃，才能幫助胎兒成長？
・寶寶不夠大，該吃什麼，才長得快？
・傳統的懷孕禁忌一定得遵守？
・每次產檢的意義是什麼？
一定要做嗎？
・懷孕時有哪些自費檢查？
做的目的是甚麼？
・肚中的寶寶多大了？
什麼時候可以看到、聽到？
雖然身邊的長輩、朋友會提供建議與意見，或是可在網路上找到一些資訊，但其中會有錯誤，為了體貼準媽咪，特別搜尋網路上詢問度最高的問題，並請專業婦產科主治醫師、營養師聯合審稿，讓準媽媽得到最正確的資訊，消除所有懷孕期間的不安！
此外，針對不同孕期設計符合該階段營養需求的菜色，讓準媽媽和寶寶獲得足夠的營養。
像是第一孕期最需補充的葉酸，預防胎兒神經管缺陷，設計了「芝麻菠菜」、「干貝蘆筍」、「芥蘭咖哩牛肉」等菜色，還針對害喜而沒胃口的媽咪設計了「梅子蒸魚」、「鮮蝦雲吞湯」、「梅子綠茶凍」，讓孕媽咪不會因孕吐而攝取的營養不足。
至於第二孕期，幫助胎兒成長所需的蛋白質及預防抽筋的鈣質，設計了「香烤鮭魚」、「乾煎蔥肉卷」、「小魚蛋豆腐」等料理；而第三孕期最需補充的鐵質，則有「清蒸牛肉丸子」、「莧菜豆干盒子」、「紫米紅豆粥」等佳餚，可防止媽媽貧血。
這68道兼具美味及營養的料理，絕對能讓孕媽咪和寶寶健康地度過這關鍵的10個月！

作者简介

邱寶郎　★經歷　現任 六福客棧行政主廚　●郭玉芳　現任・台北縣各大農會家政班、健康米食蔬果班指導示範老師・民視電視台「消費高手」節目「健康料理高手」單元示範老師・漢聲電台「光華之聲」節目「幸福餐桌」單元主講老師　著作　《0～6歲幼兒飲食指南》、《活力果汁茶》、《活氧高纖蔬果汁》、《果汁》、《熱飲》、《新天王主食發芽米》等多本健康飲食、飲料書籍。

第一图书网, tushu007.com

<<懷孕280天飲食指南>>

书籍目录

02作者自序---媽咪的健康是寶寶成長的基礎03本書使用說明06懷孕280天全對策07我懷孕了嗎？！
08懷孕期間怎麼吃？
09關於……準媽媽最想知道的Q＆A10懷孕期間生活上一定要注意的事12關於生活……準媽媽最想知道的Q＆A14常見的懷孕禁忌大破解15避免生出過敏兒的方法Part1. 甜蜜又辛苦的第一孕期18第一孕期媽咪的身心變化VS北鼻的成長19第一孕期需多補充的營養素20TOP10葉酸最豐富的食物22第一孕期生活上要注意的事23第一孕期常見的不適症狀及改善方法Love cooking 精選23道最適合第一孕期的佳餚26香拌牛蒡絲27芝麻菠菜28西生菜蜜汁肉片29干貝蘆筍30梅子蒸魚31香煎鱈魚32芥蘭咖哩牛肉34炒鮮蔬35開陽甘藍芽球36毛豆滑蛋37海瓜子蒸蛋38海帶芽丸子湯39當歸牛腱盅40馬鈴薯濃湯41鮮蝦雲吞湯42清燉雞湯麵43小排糙米飯44小魚芥菜心、四季豆瘦肉粥46桂圓蓮子薑湯、梅汁綠茶凍47綜合水果多多、柳橙楊桃汁Part2. 恣意享受幸福的第二孕期50第二孕期媽咪的身心變化VS北鼻的成長51第二孕期應多補充的營養素52Top10鈣最豐富食物54第二孕期生活上要注意的事55第二孕期常見的不適症狀及改善方法Love cooking精選23道最適合第二孕期的佳餚57豌豆芽絲58味噌秋葵59香根家常豆干絲60蝦球西蘭花61香烤鮭魚62乾煎蔥肉卷63蔥燒小排64蕃茄燉牛肉66貴妃牛腩67小魚蛋豆腐68山藥味噌魚湯69蔬菜牛肉湯70彩粒牛肉羹71香菇滑雞片粥72牛蒡燕麥飯73京醬肉絲包餅74鮪魚蔬菜義大利麵75蕃茄鳳梨汁、蕃茄紫蘇梅汁76蘋果巧派、鮮果茶78紅豆飯糰、百合蓮子湯Part3. 期待新生命的第三孕期82第三孕期媽咪的身心變化VS北鼻的成長83第三孕期應多補充的營養素84Top10鐵最豐富食物86第三孕期生活上要注意的事88第三孕期常見的不適症狀及改善方法90第三孕期常見的合併症91自然產VS剖腹產比一比Love cooking 精選22道最適合第三孕期的佳餚92涼拌三絲93清蒸三絲魚卷94清蒸牛肉丸子95枸杞燴海參96鮮果蝦球98鮮金針炒肉絲99三彩牛肉絲100香蔥雞排102紅燒魚肚103檸香咕嚕魚104苦瓜蒸小排105紅蘿蔔炒蛋106什錦排骨湯、蓮藕紅棗雞湯、豆芽排骨蕃茄湯108莧菜豆干盒子、紫米紅豆粥110角豆三鮮全麥水餃112鳳梨水果汁、草莓優酪果汁113紅豆香奶、綜合蔬菜果汁附錄：114產檢的項目及目的116例行檢查的意義117懷孕期間常見的自費檢查介紹

编辑推荐

本書特色　　．第一本針對孕婦設計，含括食譜及各方面懷孕期相關資訊的書籍。
．根據準媽咪、胎兒不同孕期設計的健康料理，提供媽媽及寶寶完整的營養。
．特搜網路上孕媽咪詢問度最高的問題，由專業婦產科主治醫師、營養師聯合審稿，讓準媽媽得到最正確的資訊！

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