## <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 图书基本信息

书名:<<准妈妈的智慧饮食>>

13位ISBN编号:9787117102421

10位ISBN编号:711710242X

出版时间:2008-7

出版时间:人民卫生出版社

作者:杨一丁 等主编

页数:186

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

### <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 内容概要

新生代的孕妇由于受过良好的教育,对怀孕的整个过程具有广泛的知识需求,孕妇及其家人对胎儿的 成长也具有非常高的期望。

中国的饮食文化积淀丰厚,融合了现代科学营养的观念,以孕妇食物为视角的图书,对孕妇的保健会有积极促进作用,同时对保护妇女儿童的健康有重要的意义。

本书内容科学、丰富、实用,以孕妇为对象,以食物为主线,将不同怀孕时期的膳食要求,食物的调养,预防孕期常见病症的食疗,四季的饮食保健,优生优育,饮食胎教,孕期应少吃或不吃的食物,临产孕妇的饮食安排,月子中的膳食调养,产后的养育膳食要求,产妇的自身食疗保健等知识飘于书中,并且配有大量插图,图文并茂,令人赏心悦目。

全书文字生动简明,以朴实的语言,人性化的理念,深入浅出的写作手法,提供了具有家庭适用性和可操作性的方法,直白地告诉孕妇应该如何进行饮食调养。

吃得明白,活得健康,生的孩子也聪明、活泼和健康。

### <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 书籍目录

第一部分 怀孕前期的膳食准备 1.选择食物的原则 2.对准孕妇有益的食物 蛋白质— 质基础 脂类 碳水化合物——最经济的必需营养源 维生素——维系人体生命和代谢的卫士 矿物质 -生命的重要营养成分 3.对育龄夫妇受孕有益的食疗方案 提高精子状态 改善排卵功能 改善 受精卵着床能力 改善输卵管功能 改善子宫功能 4.对胎儿有益的食物 5.优生优育的食物推荐 蛋白质与脂肪 碳水化合物 矿物质 富含维生素类的食物 富含微量元素的食物 饮食排毒 通过饮 食,预防和矫正先天不足 6.怀孕后预防常见病的食物准备 容易过敏者的饮食注意 容易感冒者的 食疗小方 气虚体质的食游小方 血虚体质的食疗小方 阴虚体质的食疗小方 阳虚体质的食疗小方第 二部分 怀孕初期的膳食准备(怀孕1——3个月) 1.选择食物的原则 2.怀孕初期的生理特点 3 . 优生与补锌 科锌的食物指导 4. 怀孕初期的饮食调节 膳食安排的指导原则 5. 怀孕初期重点 关注的食物 6.怀孕初期慎重选择的食物 7.容易造成流产和伤胎气的食物第三部分 怀孕中期的 膳食准备(怀孕4——6个月) 1.选择食物的原则 主要原则 2.怀孕中期的生理特点 3.怀孕中 ……第四部分 怀孕后期的膳食准备(怀孕7——9个月)第五部分 孕妇的四 期的饮食调节 鲜奶 季饮食保健第六部分 预防孕期常见病症的食疗第七部分 孕期宜吃和不宜吃的食物第八部分 临产孕妇 的饮食安排第九部分 月子中的膳食调养第十部分 产后的养育膳食要求第十一部分 产妇的自身食疗保 健

# <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 章节摘录

插图:

## <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 编辑推荐

《准妈妈的智慧饮食》全面从医生和营养保健的视角,充分发掘日常生活中饮食的最大价值,把吃出健康贯穿于孕育的全过程,科学展示了:饮食原则;食用宜忌;四季养生;食物胎养;优生优育;家常保健;防病药膳;菜肴调养;适时补益,启迪孕妇孕育中的饮食智慧。

## <<准妈妈的智慧饮食>>

#### 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