

<<妈妈宝宝营养素全书>>

图书基本信息

书名：<<妈妈宝宝营养素全书>>

13位ISBN编号：9787122001825

10位ISBN编号：7122001822

出版时间：2007-9

出版时间：7-122

作者：万力生

页数：353

字数：307000

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>

## <<妈妈宝宝营养素全书>>

### 内容概要

本书从准妈妈孕期营养特点谈起，分别从孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期几个不同时期介绍各自生理特点及饮食营养，并提供了天然食谱。

然后介绍了0~3岁宝宝的营养特点，并分不同时期提供了天然食谱。

从第三章开始，详细介绍了蛋白质、脂肪、糖类、钙、锌、铁、碘、维生素A、维生素D、维生素E、维生素C、维生素K、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、烟酸、叶酸等营养物质的体内代谢、生理功能、缺乏的治疗、过量的危害及天然食谱。

本书可为准妈妈提供一套科学合理的饮食方式，并为广大年轻父母提供一些科学的孕产育儿的方法。

<<妈妈宝宝营养素全书>>

书籍目录

第一章 准妈妈孕期营养特点 第一节 孕早期饮食营养 一、生理特点与营养 二、营养缺乏病的防治 三、摄取营养的原则 第二节 孕中期饮食营养 一、生理特点与营养 二、营养缺乏病的防治 三、摄取营养的原则 第三节 孕晚期饮食营养 一、生理特点与营养 二、营养缺乏病的防治 三、摄取营养的原则 第四节 产褥期饮食营养 第五节 哺乳期饮食营养 第二章 0~3岁宝宝营养特点 第一节 生理特点与营养 第二节 营养素的需要 一、热量 二、蛋白质 三、脂肪 四、糖类 五、其他 第三节 母乳喂养的重要性 第四节 人乳与牛乳的比较 第五节 婴儿辅助食品 第六节 人工喂养 第七节 营养缺乏病的防治 一、营养缺乏病的病因 二、营养缺乏病的表现 三、营养缺乏病的诊断 四、营养缺乏病的治疗通则 第八节 摄取营养的原则 一、婴儿 二、幼儿与学龄前儿童 三、孕妇 四、乳母 第九节 早产儿的营养素需要 第十节 宝宝的科学喂养方法、营养的误区和禁忌 一、新生儿 二、1~2个月宝宝 三、3~4个月宝宝 四、5~6个月宝宝 五、7个月宝宝 六、8~9个月宝宝 七、10~11个月宝宝 八、1岁宝宝 九、2岁宝宝 十、3岁宝宝 第三章 蛋白质 第四章 脂肪 第五章 糖类 第六章 钙 第七章 锌 第八章 铁 第九章 碘 第十章 维生素A 第十一章 维生素D 第十二章 维生素E 第十三章 维生素C 第十四章 维生素K 第十五章 维生素B1 第十六章 维生素B2 第十七章 维生素B6 第十八章 维生素B12 第十九章 烟酸 第二十章 叶酸 附录 附录1 推荐的每日膳食中营养素供给量 附录2 常用食物营养成分表

## 章节摘录

第一章 准妈妈孕期营养特点 第一节 孕早期饮食营养 一、生理特点与营养兼 怀孕期由于激素与代谢的改变, 往往出现恶心、食欲减退、消化不良现象。后又因子宫增大而影响肠的活动, 往往引起便秘。同时怀孕后一方面身体合成一个完整的重量约为3.2千克的胎儿, 另一方面是母体代谢上的适应以及生殖系统的进一步发育, 因此机体需要吸收更多的营养素。妊娠第1个月, 因为胎儿只有1.2厘米大, 因此只需要极微量的营养。可是很快的, 胎儿需从母体摄取大量的养分, 供自己成长。如果妈妈偏食, 容易产生胎儿营养不均衡的情况。为了使体内的胎儿能顺利成长, 准妈妈要尽量安排好每天的饮食生活, 养成均衡、良好的饮食习惯, 尽量将食物烹调得美味可口, 增进食欲。但也要注意, 饮食的变化不要太大。如一个平时吃素的人, 吃一些肉, 往往就需要经过几个月的时间才能使身体适应。要多吃一些粗制的或未经过精加工的食品。

二、营养缺乏病的防治 当准妈妈的膳食不能够提供充足的营养素满足胎儿或婴儿需要时, 胎儿或婴儿将利用母亲自身的营养储备, 这将会增加母亲患病的危险性, 也影响胎儿或婴儿的生长。准妈妈某些微量元素缺乏或过多时, 均能影响胚胎的正常发育, 甚至引起先天畸形和其他出生缺陷。

(一) 叶酸和神经管畸形 神经管畸形是最常见的一组新生儿先天畸形, 最多见的是无脑儿及脊柱裂, 是中国死胎死产、婴儿死亡的主要原因之一, 也是致残的重要原因之一。通过国内外对神经管畸形初发和再发的研究, 得出的共同结论是, 妇女怀孕早期体内叶酸缺乏可能是神经管畸形发生的主要原因, 如果妇女能在怀孕前和怀孕早期及时补充叶酸, 就可有效地预防大部分神经管畸形的发生。

根据国际出生缺陷监测情报交换所统计的数字, 世界20多个国家近20年左右的神经管畸形发生率(不包括中国)波动在0.03%~0.21%, 世界上每年大约有30万-40神经管畸形病例发生。

<<妈妈宝宝营养素全书>>

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>