

<<孕产妇饮食营养误区>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食营养误区>>

13位ISBN编号：9787218051024

10位ISBN编号：7218051022

出版时间：2006-1

出版时间：广东人民出版社

作者：叶艳彬

页数：115

字数：86000

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>

## <<孕产妇饮食营养误区>>

### 内容概要

对于有孩子的家庭，孩子的健康、聪明是家庭的最大幸福，而妊娠期和哺乳期的营养，对婴幼儿的身心健康和产妇的身体康复都很重要。

有正确的孕期和哺乳期的饮食营养，才能保证胎儿、婴儿的正常生长发育，才能孕育和养育出一个健康的孩子。

在孕期和哺乳期，母体的生理出现明显的改变，而且不同的时期变化也不同，营养也相应要合理调整。

历来人们就较重视孕产妇的饮食问题，但民间的一些民俗习惯和经验存在较多的误区，特别是“坐月子”期间，如果过于听信于这些不正确且无科学依据的风俗习惯，可能会给孕产妇和婴儿造成不良的影响，甚至导致不可逆转的遗憾。

故相信科学，摒除陋习，科学进行饮食调整，才能保证妈妈和胎儿及婴儿的健康。

本书以孕产期的大量饮食误区为切入点，根据孕产妇的生理特点和营养需要，系统地讲述孕期和哺乳期的正确的营养观点，详细介绍不同时期的饮食安排，列举大量的食谱供参考，并介绍常见的孕期和哺乳期疾病的营养膳食安排，适用于准妈妈和产褥期、哺乳期妈妈阅读，指导孕产妇及家人合理安排孕期和产后的膳食营养。

## <<孕产妇饮食营养误区>>

### 作者简介

叶艳彬，毕业于中山医科大学，硕士研究生。

现为中山大学附属第一医院营养科主治医师，中国营养学会会员，广东省营养学会理事。

从事临床营养工作10年，主要研究方向为糖尿病、孕妇的营养、营养不良和老年妇女的营养，在国内多种专业期刊发表论文及科普文章。

钱兴国，中

## <<孕产妇饮食营养误区>>

### 书籍目录

一、孕期饮食营养误区 1 孕妇应以高蛋白食物为主 2 为了避免影响孩子发育, 孕妇应忌口 3 怀孕期间食量应翻倍 4 孕妇要多吃营养滋补品 5 孕妇不宜吃糖以避免发胖 6 孕妇应尽量避免吃含脂肪的食品 7 孕期增重越多, 出生的孩子就越高大 8 维生素补充应越多越好 9 菠菜含大量的铁可预防贫血 10 菠菜含大量的铁可预防贫血 11 水果榨汁喝易消化吸收 12 孕妇可多吃罐头食品来丰富营养 13 价钱越高的营养品营养价值越高 14 孕妇可以用可乐代酒 15 多吃酸, 能生男 16 孕早期不需特别增加营养 17 孕妇要定时定量进食以避免呕吐 18 食物的色、香、味再好也无法减轻早孕反应 19 早孕早期可以吃些熏制腌制和较咸的食物来增进食欲 20 为改善食欲, 可采取油炸、煎烤等烹调方式 21 精白米面可作为孕早期的主食 22 饼干、面包没有什么营养 23 孕妇忙时可以吃些快餐食品 24 零食、保健品营养丰富, 可以代替饭菜 25 水果可以代替蔬菜 26 只要有营养的东西吃得越多越好 27 奶粉热气, 孕妇喝了会引起便秘 28 粗粮吃得越多越好 29 动物肝脏毒性物质多, 孕妇不宜吃 30 盐里含足量碘, 可以完全满足孕妇碘的需要 31 患妊高征的孕妇不能吃盐 32 孕期体重增加过快应控制饮食 33 多服钙片来增加孕期需要的钙质 34 孕期容易水肿, 应控制喝水 35 孕妇吃桂圆能保胎 36 花生、核桃等零食脂肪高, 孕妇不宜吃 37 花生油、橄榄油含有的亚麻酸有利胎儿脑发育 38 孕妇多吃水果会得糖尿病二、产褥期饮食营养误区 39 鸡蛋蛋白质含量高, 吃得越多越好.....三、哺乳期饮食营养误区四、孕产妇中医食疗误区附: 孕产妇食谱举例

## &lt;&lt;孕产妇饮食营养误区&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘5.孕妇不宜吃糖以避免发胖 随着社会的发展,生活水平的提高,肥胖者越来越多,有一种观念认为糖会使人发胖,孕妇怀孕后更会如此,因而孕妇不宜吃糖。

其实,这是一种错误的观念。

“糖”即糖类,也就是碳水化合物的别称,是自然界含量最丰富的有机物,广泛存在于谷类、水果和蔬菜中,是人们从食物获得能量最经济最主要的来源。

我们从一日三餐中获得的能量约60%来源于碳水化合物,因此它在人类膳食中占重要地位。

食物中的碳水化合物按结构可分为单糖、双糖、寡糖和多糖。

单糖是所有碳水化合物的基本单位,食物最常见的单糖是葡萄糖和果糖。

人体吸收的碳水化合物大多转化为葡萄糖,被最终代谢产生能量的也是葡萄糖,1克葡萄糖可以产生17.1千焦(4.1千卡)的热量。

在自然界中,葡萄糖存在于水果和蜂蜜中。

果糖几乎都是与葡萄糖一起存在于植物中,如某些菊科植物、水果和蜂蜜等。

双糖是由两个单糖组成的,最常见的是蔗糖、乳糖和麦芽糖。

蔗糖是我们日常生活,中最常见的糖类,主要来源于甘蔗和甜菜,也被作为甜味剂用在许多食品中。

乳糖存在于乳类中,是乳中的天然糖类。

麦芽糖是从大麦麦芽淀粉中降解而来。

寡糖又称低聚糖,是由3~10个单糖组成的聚合物,主要包括低聚果糖、海藻糖、低聚甘露糖等。

多糖主要是淀粉和纤维素。

淀粉是人类膳食中碳水化合物的主要形式,谷类、薯类等食物中都有丰富的淀粉。

食物中的淀粉又可分为直链淀粉和支链淀粉,后者比前者容易消化。

纤维素是不被消化的多糖,但有其重要生理作用。

由此可见,糖类最主要的生理功能是提供经济的重要来源,充足的碳水化合物供应还能够节省蛋白质的消耗,也可以避免脂肪过量氧化产生过多的酮体。

孕妇应摄入适量的糖类来满足自身和胎儿的营养需要。

每天摄入300~500克粮食即可提供220~350克的碳水化合物,可满足孕妇的需要。

我们平时所说的“糖”,一般指的是较甜的含单、双糖类为主的葡萄糖、蔗糖、果糖等,这类食物和粮食一样,用于提供碳水化合物,可以食用。

但是,不管是粮食还是较甜的“糖”,适量即可,过量则易引起肥胖。

P6-7

## <<孕产妇饮食营养误区>>

### 编辑推荐

一直以来，人们都比较重视孕产妇的饮食问题，但民间的一些风俗习惯和经验存在较多的误区，如：孕妇应以高蛋白食物为主；怀孕期间食量应翻倍；多吃酸，能生男；坐月子期间应多吃少动，以避免伤身；产妇应多服用人参来补气等等。

类似这些误区，在孕产妇中俯拾皆是。

本书就针对这些误区，一一给孕产妇们作详尽的阐述。

<<孕产妇饮食营养误区>>

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>