

<<准妈妈黄金饮食法则>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈黄金饮食法则>>

13位ISBN编号：9787229004996

10位ISBN编号：7229004993

出版时间：2009-5

出版时间：李宁 重庆出版社 (2009-05出版)

作者：李宁 编

页数：223

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>

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

### 前言

从女人多了“妈妈”头衔的那一刻起，她的生活就进入了另一个全新的世界。当得知自己怀孕的时候，除了欣喜之外，准妈妈们最大的心愿就是平安健康地度过充满期待的10个月。

那么准妈妈们如何顺利度过这段日子呢？

怎样才能生一个聪明健康的宝宝呢？

其实，关于健康妊娠的疑惑，都与“准妈妈”们的营养水平有着千丝万缕的联系。

过去，我们常说，要想孩子更聪明，必须做早期教育，不能让孩子输在起跑线上，那么这个起跑线究竟在哪里呢？

准妈妈在怀孕前做好生理、心理、营养各方面的准备，是宝宝健康成长，顺利出生的关键，这样看来这个起跑线应该是在孕前。

举例来说：女性在营养不足的情况下，其卵细胞的质量会受到影响，怀孕时就会影响到胎儿的质量。孕前及怀孕早期如果母体内叶酸的水平过低，可能会影响胎儿的神经系统发育，导致脊柱裂儿或无脑儿的出生率增加。

如果严重贫血还会妨碍胎儿大脑的发育。

即使保证了孕前营养，在怀孕期间如果营养不足也会使准妈妈的身体健康受到损害，而且可能会发生比较严重的妊娠反应及骨质过度流失等情况。

所以，我们还要重视女性怀孕期间的营养准备工作，让她们在摄入合理均衡的营养、强化补充重要的营养素的同时，避免食物中污染物及有害物的摄入，保证妈妈、宝宝都能健康顺利地度过40周。

本书除了在为准妈妈营养保驾护航的同时，还在多方面给予准妈妈以保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康。

在这里，我们衷心地希望本书能为您的孕程提供帮助，并祝您如愿以偿地得到一个健康、活泼、聪明、漂亮的小宝宝。

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

### 内容概要

**孕前饮食调养——宝宝健康基因的基础** 提前进行饮食调养意义重大：准妈妈能在妊娠前就获得必要的营养保护、准爸爸储备的“种子”会更加健康，这都将奠定未来宝宝的优秀基因。

**孕期营养供给——十月怀胎调养有方** 孕早期、中期、晚期，三个阶段怎样科学饮食，如何健康保养，准妈妈是否心中有数呢？聪明的妈妈想要孕育最棒的宝宝，先要学会呵护自己。

**饮食缓解孕期不适——妈妈舒适，宝宝安康** 怀孕是幸福的，也是辛苦的：孕吐、便秘、水肿、贫血等，各种孕期不适症状，让准妈妈不堪其扰。

不要着急，专家用通俗的讲解，帮助您正确认识这些。

麻烦”，还有精心挑选的食疗菜谱，让您在享受美味的过程中，达到身心的舒适。

**产后膳食调养——不可忽视的哺乳期和恢复期** 准妈妈的角色升级了，乳汁保证和身体的调养，是产后最重要的功课，尤其是根据不同体质设计的调养方案及各种产后常见不适症状的食疗，都是专家精心为新任妈妈准备的，记得要提前预习，不能临时抱佛脚喔。

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

### 作者简介

李宁，北大分校食品及营养学学士、协和医科大学硕士、北京协和医院营养师。  
从事临床营养工作20多年。

主要从事患者的营养治疗及咨询、医学专科生及本科生的营养教学、营养领域的科研以及大众营养宣教的工作。

参与《现代临床营养学》，《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写工作，在国内核心期刊上发表过多篇专业文章；出版过《婴幼儿营养方案》、《孕产妇营养方案》、《疾病饮食调理》等科普著作；多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普短文数十篇。

## &lt;&lt;准妈妈黄金饮食法则&gt;&gt;

## 书籍目录

1 孕前饮食决定健康妊娠孕前女性的营养与保健孕前饮食何时开始什么是良好的孕前饮食孕前饮食原则补充叶酸 / 越早越好孕前避免食物污染受孕的最佳年龄和季节怀孕的征兆孕前准爸爸须知准爸爸的营养准备准爸爸应忌哪些饮食戒掉坏习惯——健康受孕第一步2 十月怀胎怎么补营养同步要讲究孕早期(1~3个月)营养需求及保健孕早期母体变化及胎儿发育确认怀孕后如何跟进营养吃得多不如吃得好优质蛋白适当补摄八“完整食品” / 确保无机盐和和维生素准妈妈吃什么来调胃孕早期要保持水电解质平衡小心妊娠反应造成营养不良六种“流产”食物孕早期保胎须知怎样定期进行产前检查准妈妈服药注意事项孕中期(4~7个月)营养需求及保健孕中期母体变化及胎儿发育妊娠13~28周 / 补充营养的最佳时期适量进食才健康脂肪摄入不可少六大基础营养素·为宝宝健康护航孕中期主打营养素:碘 / 锌、钙、维生素D助宝宝聪明的营养素七种蔬菜对症吃孕中期保胎须知孕中期乳房护理准妈妈是否需要做“母血筛查产前筛查的方法和影响因素孕晚期(8~10个月)营养需求及保健孕晚期母体变化及胎儿发育妊娠29~40周 / 孕晚期的营养保证胎儿不过大 / 能量供给要适当孕晚期推荐饮食:体积小 / 营养高防产时出血 / 补锌有道减少盐分摄取很必要产前检查为何要测量骨盆孕晚期可能出现的异常情况早期破水及预防临产前的饮食原则巧克力助产本领高传统中医安胎有术根据怀孕月份调养中医安胎·顺应四季饮食孕妈妈的18种能量补给单孕早期营养食谱凉拌菠菜姜汁豇豆 / 拌蜇皮北京泡菜 / 银耳拌山楂青椒里脊片酱炒白菜回锅肉 / 葱白木耳蒜泥白肉 / 海带黄豆炖排骨萝卜干炒腊肉 / 菜花炒牛肉甜椒牛肉丝 / 芹菜炒羊肉韭黄鸡丝 / 鸡脯扒小白菜糖醋黄鱼清蒸鱼 / 红烧黄鱼鲑鱼烧茄子 / 鱿鱼炒茼蒿茭白炒蚕豆 / 醋熘圆白菜鱼香豆腐干 / 酱爆黄瓜丁双色菜花 / 什锦拉皮洋葱丝瓜 / 清炒胡萝卜香干芹菜 / 炆土豆丝蜜烧红薯 / 奶油玉米笋蔬菜玉米饼 / 紫菜蛋卷牛奶馒头 / 莲子红薯粥猪肉芹菜水饺 / 荞麦面条香菇肉丸汤 / 白菜排骨汤孕中期营养食谱火腿沙拉糖醋莴笋 / 扒银耳三色蜇丝 / 黄瓜拌粉皮海米海带丝 / 肉炒三丝鱼香排骨 / 猪蹄香菇炖豆腐芹菜肚丝 / 胡萝卜炖牛腩番茄烧牛肉 / 栗子煲鸡翅干煎带鱼清炖鲫鱼 / 砂仁蒸鲫鱼红烧鲤鱼 / 黑木耳清蒸鲳鱼海米炆芹菜韭菜炒虾仁 / 虾皮烧冬瓜蒜蓉油麦菜 / 菠菜面筋肉片烧豆腐丸子 / 黑木耳炒圆白菜蜜汁豆干 / 酱爆茭白腐乳炒空心菜 / 珊瑚白菜红枣糕 / 豌豆包鸡丝馄饨 / 四喜蒸饺鸡汤面 / 葱油虾仁面乌鸡糯米葱白粥 / 胡萝卜粥橘子汁川、白菜丸子汤当归生姜羊肉汤 / 鲫鱼丝瓜汤孕晚期营养食谱凉拌芹菜叶凉拌茄条 / 凉拌素什锦芹菜炒肉丝 / 肉炒百合椒盐排骨 / 炆腰片柏子仁煮猪心 / 清炒蹄筋小炒牛肉 / 清炖牛肉海带炖鸡豌豆鸡丝 / 枸杞松子矮鸡丁口蘑鸡片 / 黄豆焖鸡翅山药瘦肉乳鸽煲抓炒鱼片 / 虾米海带丝虾仁炒萝卜条 / 盐水大虾海米炖冻豆腐 / 鱼香茄子红烧豆腐 / 鲜蘑烩豆腐白菜烩蘑菇 / 炒白菜蒜炒冬瓜 / 萝卜丝炒粉条什锦五香黄豆 / 椒盐花卷虾仁蒸饺 / 荠菜馄饨栗子糕 / 醪糟汤圆红烧牛肉饭 / 培根黑木耳蛋炒饭小米麦粥 / 木耳粥黑米粥3 出现孕期不适饮食调理有高招妊娠呕吐妊娠呕吐是病吗妊娠呕吐对准妈妈的影响轻度孕吐可自调孕期便秘难以说出口的孕期便秘六招预防便秘孕妇便秘能用泻药吗妊娠腹痛什么是生理性腹痛哪些疾病会引起孕妇腹痛孕妇腹痛的对策妊娠水肿妊娠水肿的原因妊娠期单纯水肿的表现利尿消肿的治疗原则哪些食物可消肿孕期贫血容易贫血的女人孕妇贫血的危害四招纠正准妈妈的孕期贫血孕期咳嗽什么引起孕妇咳嗽“子嗽”时吃什 / 么孕期阴道出血孕妇阴道出血原因多孕期牙病孕妇易得哪些牙病为什么会发生“妊娠性牙龈炎妊娠牙病的治疗时机妊娠牙病 / 防胜于治妊娠糖尿病妊娠糖尿病如何诊断患有妊娠糖尿病·也要注意营养需求妊娠糖尿病的饮食原则如何正确摄取糖类妊娠高血压诊断妊娠高血压的3大指标妊娠高血压的6个不良后果5条策略预防妊娠高血压从饮食入手 / 预防妊娠高血压妊娠期皮肤瘙痒如何定义妊娠期瘙痒症妊娠期瘙痒症的诱因皮肤瘙痒怎么办先兆子痫哪些症状定义先兆子痫死亡率极高的先兆子痫先兆子痫孕妇的生活准则妊娠期腰腿痛腰腿痛的真实原因妊娠期腰腿痛易引发哪些疾病腰腿痛的按摩注意事项缓解孕期不适食谱香菜萝卜胡椒葱段鲫鱼 / 粟米丸子白萝卜饼 / 韭菜生姜汁豉汁蒸排骨 / 清蒸生姜砂仁鲈鱼阿胶红糖糯米粥 / 鸡蛋白糖粥蛋黄莲子汤 / 核桃鸡蛋汤北芪红枣鲈鱼 / 山楂鸡蛋烧鱼片素炒三鲜 / 胡椒韭菜青鱼肉粥田园之美桑葚芝麻糕 / 松仁膏红薯糊 / 菠菜粥蜂蜜香油汤 / 香蕉草莓土豆泥枸杞粥 / 芹菜粥黄花猪心汤 / 金针菇油菜猪心汤姜丝炒牛肉牡蛎油菜 / 猪肝羹青椒镶饭 / 什锦果羹姜汁豆苗4 产后营养好妈妈宝宝都健康产后调养须知产后妈妈的身体变化刚分娩不可立即大补哪些食物适合产妇食用“坐月子”的利与弊新妈妈饮食5大原则产后饮食有十忌预防产后消化不良必需营养科学摄取新妈妈减肥误区产后瘦身饮食方案产后哺乳常识哺乳妈妈吃好 / 宝宝才更健康什么

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

是初乳母乳中有哪些养分母乳喂养5大好处乳母饮食如何影响乳汁营养催乳第一步——婴儿吮吸奶头  
催乳的最好时机催乳的注意事项不同体质产妇的恢复与调养你属于哪种体质阴虚体质的产后调养气虚  
体质的产后调养阳虚体质的产后调养血虚体质的产后调养产后出血饮食调养产后恶露不绝饮食调养产  
后腹痛饮食调养产后便秘饮食调养产后水肿饮食调养产后发热饮食调养产后关节痛的饮食调养产后排  
尿异常的饮食调养产后自汗、盗汗的饮食调养产后调养食谱红烧肘子老鸭炖猪蹄 / 肉焖蚕豆瓣南瓜炒  
肉丝 / 莲子炖猪肚白汁牛肉 / 萝卜烧牛肉五圆鸡 / 黄蘑炖小鸡枸杞鸡丁 / 茄汁鹌蛋炖鳗鱼 / 韭黄炒鳝  
鱼奶油鲫鱼 / 葱酥鱼三鲜汇 / 黄瓜炒冬笋干贝芦笋 / 炸萝卜丸子清蒸茄段 / 核桃豆腐丸姜汁菠菜 / 烤  
什锦菇芥蓝腰果炒香菇 / 红枣布丁腰果麻球 / 菜花肉饼苹果煎蛋饼 / 甜糯米饭五彩米饭 / 当归枸杞面  
线鲜滑鱼片粥 / 银耳莲子枸杞粥小麦糯米粥 / 双花高粱粥香菇鱼片粥伴肚黑豆粥大补当归酒 / 黑芝麻  
猪蹄汤大排蘑菇汤 / 腰花木耳汤芪归炖鸡汤 / 首乌黄芪乌鸡汤乌鸡白凤汤 / 八宝鸡汤海参羊肉汤 / 黄  
芪羊肉汤山药鱼头汤 / 糟鱼肉圆汤鲜鲤鱼汤 / 银耳莲子红枣汤恢复身材食谱丝瓜熘肉片牛肉汤炖蘑菇  
 / 竹笋烧鸡条烤鲑鱼 / 茄汁墨鱼虾米豇豆 / 脆爽鲜藕片什锦蔬菜烩豆腐 / 笋尖焖豆腐水晶冬瓜 / 口蘑  
烧冬瓜蒜蓉空心菜 / 橙味酸奶黄芪茯苓鸡汤 / 木耳豆腐汤

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

### 章节摘录

插图：很多妇女在得知怀孕后才开始补充叶酸，而那个时候通常已是受精后的一两个月了。其实叶酸对于早期胎儿脑部和脊髓的发育是十分重要的，可以预防脑部和脊髓缺陷的发生。因此专家建议妇女在计划怀孕期间就要开始补充叶酸。

目前市场上唯一得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管畸形的叶酸增补剂是“斯利安”片，每片400微克。

此外，孕妇如果在怀孕前长期服用避孕药、抗惊厥药等，可能会干扰叶酸等维生素的代谢，因此，计划怀孕的女性最好在孕前6个月停止用药，并补充叶酸等维生素。

对于曾经生下过神经管缺陷婴儿的妇女，再次怀孕时最好到医院检查，并遵医嘱增加每日的叶酸服用量，直至孕后12周。

## <<准妈妈黄金饮食法则>>

### 编辑推荐

《准妈妈黄金饮食法则》黄金饮食法则孕前饮食调养——宝宝健康基因的基础提前进行饮食调养意义重大：准妈妈能在妊娠前就获得必要的营养保护、准爸爸储备的“种子”会更加健康，这都将奠定未来宝宝的优秀基因。

孕期营养供给——十月怀胎调养有方孕早期、中期、晚期，三个阶段怎样科学饮食，如何健康保养，准妈妈是否心中有数呢？聪明的妈妈想要孕育最棒的宝宝，先要学会呵护自己。

饮食缓解孕期不适——妈妈舒适，宝宝安康怀孕是幸福的，也是辛苦的：孕吐、便秘、水肿、贫血等，各种孕期不适症状，让准妈妈不堪其扰。

不要着急，专家用通俗的讲解，帮助您正确认识这些“麻烦”，还有精心挑选的食疗菜谱，让您在享受美味的过程中，达到身心的舒适。

产后膳食调养——不可忽视的哺乳期和恢复期准妈妈的角色升级了，乳汁保证和身体的调养，是产后最重要的功课，尤其是根据不同体质设计的调养方案及各种产后常见不适症状的食疗，都是专家精心为新任妈妈准备的，记得要提前预习，不能临时抱佛脚喔。



<<准妈妈黄金饮食法则>>

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>