

<<孕产妇营养及四季食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养及四季食谱>>

13位ISBN编号：9787309055702

10位ISBN编号：7309055705

出版时间：2007-8

出版单位：上海复旦大学

作者：邵玉芬 编

页数：280

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>

<<孕产妇营养及四季食谱>>

内容概要

本书内容包括孕产妇、乳母营养与优生的关系；孕产妇、乳母的生理和营养需要特点；合理营养、平衡膳食及结构和食品选择；合理的烹调和膳食制度；应用电子计算机编制食谱；孕产妇、乳母各期四季食谱以及出现妊娠不适和并发症时的营养膳食和食谱等。

内容简明扼要，通俗易懂，是一本理论联系实际的好书。

本书主编是长期从事营养学研究的专家，有相当丰富的实践经验。

<<孕产妇营养及四季食谱>>

书籍目录

孕产妇营养与优生 营养与孕产妇健康 孕妇营养与胎儿的正常发育 孕妇营养与胎儿大脑及神经系统发育 孕妇营养与胎儿宫内发育异常 孕妇营养常识 孕妇蛋白质的供给量及食物来源 孕妇脂肪的供给量及食物来源 孕妇碳水化合物的供给量及食物来源 孕妇热能的供给量及食物来源 孕妇维生素的供给量及食物来源 孕妇无机盐的推荐量及食物来源 孕产妇的合理营养和食品选择 孕产妇的合理营养 孕产妇食品的选择 孕产妇膳食的合理调配和食谱编制 孕早期膳食营养及食谱 孕早期的合理营养 孕早期胎儿的生长发育和母体变化 孕早期膳食营养特点 孕早期营养素推荐量 孕早期饮食安排 孕早期食谱举例 孕妇与叶酸 孕中期的合理营养 孕中期胎儿的生长发育和母体变化 孕中期膳食营养特点 孕中期营养素推荐量 孕中期饮食安排 孕中期四季营养食谱举例 孕晚期的合理营养 孕晚期胎儿的生长发育和母体变化 孕晚期膳食营养特点 孕晚期营养素推荐量 孕晚期饮食安排 孕晚期四季营养食谱举例 孕妇的体重增加及调整 孕妇体重增长规律 孕妇体重控制 常见妊娠不适和并发症的膳食营养及食谱 唇、舌、口角炎的膳食营养及食谱 夜盲症孕妇的膳食营养及食谱 妊娠呕吐及其膳食纠正 妊娠期贫血及其膳食纠正 妊娠缺钙及其膳食纠正 妊娠高血压疾病及其膳食纠正 妊娠合并糖尿病及其膳食纠正 妊娠期便秘及其膳食纠正 妊娠期的脚气病及其膳食纠正 分娩期的合理营养 分娩期生理变化 分娩期膳食营养特点 分娩期饮食安排 产褥期的合理营养 产褥期的母体变化 产褥期膳食营养特点 产褥期营养素推荐量 产褥期饮食安排 适宜产妇的营养食物 产褥期的饮食误区 产褥期四季营养食谱举例 产褥期体重控制 乳母的合理营养 乳母膳食营养特点 乳母营养素供给量 乳母饮食安排 乳母四季营养食谱举例 乳汁不足的饮食指导 小知识——哺乳与母亲健康 附录一 食品交换法 附录二 营养素计算机软件操作 附录三 孕产妇、乳母四季菜肴及其营养素含量 附录四 营养素功用简明表 附录五 常见食物营养成分表 附录六 各种点心营养成分表

<<孕产妇营养及四季食谱>>

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>