

<<孕产期营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养全书>>

13位ISBN编号：9787501960057

10位ISBN编号：7501960054

出版时间：2007-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

字数：200000

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>

## <<孕产期营养全书>>

### 内容概要

孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚，十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这期间，要怎么“补”才科学？

不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，“补”错了怎么办？

……这些困扰准妈妈和新妈妈们的问题在这本书中全有答案，请你不用担心，在这段特殊时期中，有我们的营养专家、孕育专家、心理专家与你一路同行。

## <<孕产期营养全书>>

### 作者简介

马方，男，1964年生。  
北京协和医院临床营养科主任，副主任医师。  
1987年毕业于北京医科大学公共卫生系，2005年完成公共卫生管理硕士研究生学业。  
专长临床营养，健康宣教。  
主编医学及科普书籍10余部，发表科研论文10余篇；主持多项科研课题；多次在中央电视台、北京电视台

<<孕产期营养全书>>

书籍目录

第1章 孕期营养同步方案 孕前3个月 造个健康新生命 孕1月 播种生命的种子 孕2月 幸福与不安的交织期 孕3月 轻松度过害喜期 孕4月 进入怀孕的黄金期 孕5月 感受鲜活的小生命 孕6月 孕期不适一扫而光 孕7月 “孕动”进行时 孕8月 坚持就是胜利 孕9月 分娩准备期 孕10月 胜利就在眼前  
特别关注1：控制体重与保持健康 特别关注2：孕期营养不良早克服第2章 孕期所需20种明星营养素 蛋白质 脂肪 维生素B1 维生素B2 维生素B3 维生素B6 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 维生素A -胡萝卜素 叶酸 DHA 钙 铁 锌 碘 纤维素 特别关注：禁忌食品黑名单第3章 孕期常见症状的饮食调养方案 孕期呕吐 孕期贫血 孕期便秘 腹胀腹痛 孕期失眠 孕期水肿 妊娠高血压综合征 妊娠糖尿病 下肢静脉曲张 特别关注1：警惕先兆流产，习惯性流产 特别关注2：缩短产程、有助分娩的食疗第4章 产后常见症状的饮食调养方案 产后胃口不开 产后出血 产后虚弱 产后乳汁不足 产后恶露不净 产后恶露不下 产后水肿 产后腹痛 产后便秘 产后痛风 特别关注1：回奶 特别关注2：消除妊娠纹 特别关注3：产后恢复身材第5章 产后关键食材第6章 安胎养胎饮食第7章 孕产期饮食红绿灯第8章 孕产期保健宜与忌第9章 孕产期用药指南

<<孕产期营养全书>>

章节摘录

插图

<<孕产期营养全书>>

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>