

<<专家指导孕产妇这样吃>>

图书基本信息

书名：<<专家指导孕产妇这样吃>>

13位ISBN编号：9787501967285

10位ISBN编号：7501967288

出版时间：2009-1

出版时间：轻工业出版社 中国轻工业出版社 (2009-01出版)

作者：马良坤 编

页数：143

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>

## <<专家指导孕产妇这样吃>>

### 前言

在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。

面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？

到底吃什么更适合自己的？

不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

## <<专家指导孕产妇这样吃>>

### 内容概要

在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。

面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？

到底吃什么更适合自己？

不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。

这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问题，然后“对症下药”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。

专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！

此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

## <<专家指导孕产妇这样吃>>

### 作者简介

马良坤，妇科内分泌学博士毕业，曾赴美国纽约学习产科遗传学。

现任北京协和医院妇产科副主任医师，对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

发表学术文章近三十篇，参与编写专业书籍五本，参加国家“十五”、“十一五”和院内研究课题的研究，均取得良好成绩。

目前任中国优生科学协会理事。

## &lt;&lt;专家指导孕产妇这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

健康孕产篇怀孕前孕前3个月的“预备期”实现标准体重补充叶酸忌烟忌酒和牙医有个约会孕前体检一个都不能少幸“孕”小贴士孕前食材推介燕麦/菠菜/胡萝卜/猪肝专家重点推荐西兰花健康厨房西兰花炒香菇/蒜蓉西兰花/凉拌鲜蔬/素麻菠菜/菠菜豆腐汤/蛋炒胡萝卜/胡萝卜拌蜇皮/熘肝尖/菠菜拌猪肝/燕麦粥孕早期甜蜜的期盼：计算预产期生男生女的秘密孕早期食材推介生姜/牛肉/香蕉/菠萝专家重点推荐核桃/柠檬健康厨房核桃大米粥/柠檬菠萝汁/柠檬汁圆白菜/陈皮卤牛肉/青椒牛肉/土豆烧牛肉/菠萝鸡片/菠萝炒饭/鲜姜蒸蛋/香蕉百合银耳汤孕中期孕妈妈健康加油站补充蛋白质，宝宝更聪明足够维生素，健康孕全程及时补充铁，母婴不贫血幸“孕”小贴士“孕”动进行时孕中期食材推介牛奶/海带/生蚝/坚果专家重点推荐鸡蛋健康厨房番茄炒鸡蛋/鸡蛋炒蒜苗/火腿蛋炒饭/牛奶麦片粥/椰汁奶茶/姜葱炒生蚝/粉丝拌海带/椒油炆海带丝/西芹炒腰果/松仁玉米孕晚期孕妈妈健康加油站补钙不可少吸收是关键每天1小时日光浴幸“孕”小贴士产前备忘录孕晚期食材推介冬瓜/巧克力/虾仁/豆芽专家重点推荐豆腐健康厨房红白豆腐/酿豆腐/雪菜豆腐汤/清炒虾仁/玉米虾仁/冬瓜海米汤/冬瓜炖排骨/果仁巧克力/炆炒豆芽/凉拌豆芽月子期坐个好月子，健康一辈子产后第一周产后第二周产后第三周产后第四周坐月子的3大误区误区1：月子期间不能洗澡误区2：月子期间不能下床误区3：月子期间不能刷牙月子期食材推介红糖/大枣/羊肉/莴笋专家重点推荐鸡肉健康厨房素炒鸡丁/红豆乌鸡汤/口蘑炖鸡/红糖小米粥/大枣红糖水/大枣木耳汤/萝卜煲羊肉/羊肉滋补汤/莴笋炒肉片/糖醋莴笋哺乳期母乳喂养好处多对宝宝的好处对妈妈的好处对家庭的好处哺乳期乳房护理选择合适胸罩授乳准备工作正确授乳方法哺乳期食材推介木瓜/排骨/鲫鱼/丝瓜专家重点推荐猪蹄健康厨房花生炖猪蹄/生姜猪蹄汤/红焖猪蹄/丝瓜炖排骨/豌豆炖排骨/丝瓜炒鸡蛋/木瓜米酒/木瓜鲜奶/木瓜烧鲫鱼/奶汤鲫鱼断奶期选择断奶时机断奶的最佳季节断奶的最佳时间善于捕捉婴儿断奶信号断奶方法加减分加分方法减分方法回乳方法自然回乳·人工回乳中医回乳法西医回乳法断奶期乳房护理戴合适的文胸简易健胸操断奶期食材推介麦芽/花椒/山楂/断奶期其他适宜食物断奶期饮食禁忌专家重点推荐韭菜健康厨房韭菜炒肉丝/韭菜干丝/韭菜炒鸡蛋/花椒红糖水/麦芽饮/山楂饮恢复期五大法则，助新妈妈重返职场法则1：重塑自信法则2：懂得取舍法则3：注重外表法则4：随时充电法则5：恢复社交圈科学瘦身，重塑体形合理调整饮食抓住减肥黄金期产后运动注意事项No.1：避免剧烈运动No.2：准备活动不可少No.3：选择有氧运动No.4：保持良好心态No.5：在运动前喂奶恢复期食材推介香菇/苹果/玉米/黄瓜专家重点推荐魔芋/薏米健康厨房凉拌魔芋丝/薏米饭/鸭梨苹果汤/蓑衣黄瓜/炒双菇/青椒炒玉米疾病篇妊娠贫血解析妊娠贫血专家看诊推荐食材紫米/猪肝/鸭血健康厨房紫米大枣粥/爆炒猪肝/鸭血豆腐汤妊娠便秘解析妊娠便秘专家看诊推荐食材红薯/蜂蜜/芋头健康厨房红薯拌肉丝/蜜柚茶/芋头香粥妊娠糖尿病解析妊娠糖尿病专家看诊推荐食材芦笋/山药/苦瓜健康厨房里脊炒芦笋/栗子山药炖鸡块/苦瓜炒鸡蛋妊娠高血压解析妊娠高血压专家看诊推荐食材芹菜/洋葱/花生健康厨房洋葱炒肉片/凉拌西芹/老醋花生产后抑郁解析产后抑郁专家看诊推荐食材深海鱼/南瓜/豆浆健康厨房红烧带鱼/蛋黄炒南瓜/大枣豆浆产后腹痛解析产后腹痛专家看诊推荐食材桂圆/莲子/藕健康厨房冰糖湘莲/姜丝炒鲜藕乳腺炎解析乳腺炎专家看诊推荐食材猪血/茭白/红豆健康厨房茭白肉丝/猪血粥/红豆粥产后脱发解析产后脱发专家看诊推荐食材黑芝麻/黑米/黑豆健康厨房黑米粥/枸杞黑豆炖羊肉/猪皮芝麻冻附录

<<专家指导孕产妇这样吃>>

章节摘录

插图：

## <<专家指导孕产妇这样吃>>

### 媒体关注与评论

孕产妇是一个特殊的群体，她们的饮食营养，不仅关系着自身的健康，也关系着宝宝的生长发育。本书根据妇女怀孕和产后各个阶段身体状况的变化，及不同的营养需求，指导孕产妇选择正确的食材，进行科学的营养补充，并对孕产妇生活的多个方面提供了有用的信息。

对准备怀孕、已经怀孕和产后的女性将颇有助益。

——中国优生科学协会常务副秘书长 李苏仁

## <<专家指导孕产妇这样吃>>

### 编辑推荐

《专家指导孕产妇这样吃》由北京协和医院妇产科专家倾心打造。  
您身边的医学顾问，指导孕产妇选择健康食材，提供最完备的饮食方案，优生科学，保障母婴健康！



<<专家指导孕产妇这样吃>>

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>