

<<孕产妇每周营养方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇每周营养方案>>

13位ISBN编号：9787501974047

10位ISBN编号：7501974047

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：刘国云//张月

页数：263

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>

<<孕产妇每周营养方案>>

前言

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望，在怀孕、生产、坐月子的特殊时期里，会发生什么生理和心理的改变？

应该如何进行日常保健？

尤其是“吃什么？

怎么吃？

”的问题，是广大孕产妇及其家人最为关注的。

而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书主要从营养学角度出发，也包含一些以中医为基础的传统饮食和保健方法，倡导“因人而异”和“全面、适度”的原则，帮助新妈妈们平安度过怀孕4

周，以及产后4周这段不平静的日子。

俗话说“母壮子健”母亲的健康决定着孩子的未来。

祝愿每个家庭都因为有了—一个健康可爱的宝宝而变得更加幸福美满。

<<孕产妇每周营养方案>>

内容概要

如何饮食才能养出个优质健康的小宝贝？

一朝分娩，痛并快乐着，新手妈妈如何保养，才能奶水充足、快速恢复体力，平安度过月子期？
这本书就是你的营养保健顾问，让你的孕产期健康无忧！

<<孕产妇每周营养方案>>

作者简介

刘国云

中国营养专家，曾任北京工贸技师学院营养专业高级讲师
中国营养学会常务理事
北京市委、市政府生活处营养配餐技术顾问
北京市职业技能鉴定中式烹调专家委员会专家
国家技能鉴定命题专家
CCTV-2“满汉全席”营养配餐专家

<<孕产妇每周营养方案>>

书籍目录

Chaper 1 怀孕，你准备好了吗？

怀孕前的生理及心理准备 整个怀孕期的注意事项 让人苦恼的孕期不适与异常 职业女性的孕期
注意事项 孕期营养总动员 普通妇女与孕妇每日营养素需要量比较 孕妇每日摄入食物量参考 孕
期总体重增长范围Chaper 2 怀孕早期(1~12周) 怀孕早期的生理和心理特点 饮食原则和宜忌 怀
孕早期1日食谱参考 第1周 计算排卵期 怀孕前的饮食调节 推荐食谱：芦笋口蘑汤\桂花山
药\番茄咕咾肉\菠萝莲藕Chaper 3 怀孕中期(13~28周) Chaper 4 怀孕晚期(29~40周
) Chaper 5 产后营养指南(1~4周)

<<孕产妇每周营养方案>>

章节摘录

插图：Chaper1 怀孕，你准备好了吗？

怀孕前的生理及心理准备尽早制订生育计划应在结婚后尽早制订。

首先应明确是否要生孩子，在这个问题上夫妻应达成共识，双方或一方的犹豫不决只会为日后留下隐患。

只有具备做父母的成熟心态，才会帮助你战胜以后的各种困难，用责任心和爱心养育子女，构建和谐的家庭。

如果确定了要孩子，就要制订一个生育计划，这个计划要充分考虑到夫妻的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、工作安排、孩子的哺养和教育等问题。

在此基础上，夫妻双方共同创造一个优质的小宝宝，对于家庭的幸福和稳固有着不可估量的作用。

关于遗传有些夫妻总担心孩子会继承自己的不良基因而不敢要孩子。

其实，高血压、心脏病、糖尿病、肝病等很多常见疾病都具有一定的遗传因素，只要正确认识人类和疾病的关系，就没有必要过于担心。

人类都是有缺陷的，除了严格控制会引起先天性疾病、残障和早年夭折的恶性遗传疾病外，其他的遗传不必太过担心。

我们每个人身上都带有各种来自祖先的遗传基因，有些是显性的，可以表现出来，而有些是隐性的，也可以携带和遗传。

所以，不表现出来的不一定不存在，也不一定不会传给下一代。

<<孕产妇每周营养方案>>

编辑推荐

《孕产妇每周营养方案》编辑推荐：怀孕40周 + 产后4周。
营养、保健一本通。
首都保健营养美食学会推荐。

<<孕产妇每周营养方案>>

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>