第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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！

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<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）

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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