

<<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

图书基本信息

书名：<<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

13位ISBN编号：9787502367305

10位ISBN编号：7502367306

出版时间：2010-10

出版时间：科技文献

作者：郝锦峰 编

页数：266

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>

## <<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

### 前言

怀孕期间，胎儿身体各器官不断地发育，需要充足的营养供给，因此孕妇不仅要增加各种不同食物的摄取，以保证胎儿正常发育，同时还要贮存养分供日后哺乳之用。

怀孕期间若不注重均衡的营养，不但胎儿生长迟滞、发育不良，而且也会造成孕妇产后更加虚弱。有些孕妇考虑到增加营养后，胎儿有可能生长过大而造成难产，所以就限制饮食，其实这是错误的观念，增加营养并不是越吃越多，而是注重食物中的营养均衡。

本书根据孕妇与胎儿的营养需求特点，将妊娠分为三个时期，分别介绍了孕期自制膳食的方法。

妊娠早期（从最后一次月经算起的第1~3个月），由于胚胎发育较慢，孕妇对营养物质的需求并不太多，只需稍高于平时的营养供应就可以了。

但是，这一时期，孕妇常有妊娠反应，营养物质吸收受到影响，必须采取多种方式才能得到补充，如多吃新鲜水果和带酸味、含钙多的食物，可促进食欲和补充钙质。

还要注意食物的烹调方法。

## <<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

### 内容概要

从受精卵着床到胎儿出生这段时期称为妊娠期。

这一时期对于怀孕的女性而言，饮食的重要性是不言而喻的，胎儿生长发育所需的一切营养均来自母体，孕妇本身也需要为分娩和分泌乳汁储备营养，因此，女性妊娠期是需要加强营养的特殊生理时期，保证营养状况正常对妊娠过程及胎儿、婴儿的发育均有很重要的作用。

本书根据妊娠早期、妊娠中期、妊娠晚期三期胎儿及母体营养需求的特点，合理指导孕妇自制营养膳食进行食补，以保证自身及胎儿发育所需的营养。

本书可供怀孕女性及其亲属或对食疗有兴趣的人员阅读参考。

## <<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

### 书籍目录

第一章 孕妇应了解的怀孕知识 第一节 确定妊娠 第二节 计算预产期第二章 食品原料的准备 第一节 主要食品原料的选购 一、粮食类的选购 二、畜肉制品的选购 三、食用油脂的选购 四、禽蛋及其制品的选购 五、水产品的选购 六、乳与乳制品的选购 七、豆制品、面筋、淀粉制品的选购 八、常见蔬菜的选购 九、常见果品的选购 十、调味品的选购 十一、菌类的选购 十二、干果类的选购 十三、补品类的选购 第二节 烹饪原料的初加工 一、新鲜蔬菜的初加工 二、畜产品的初加工 三、禽类的初加工 四、鲜活水产品的初加工 五、干货原料的初加工 第三节 原料的初步熟处理 一、焯水 二、制汤 三、过油 四、走红 五、挂糊 六、勾芡 第四节 菜肴的主要烹调方法第三章 自制孕期食谱 第一节 孕早期饮食的制作 一、孕早期准妈妈的科学饮食 二、孕早期的补益食谱 三、妊娠呕吐的饮食调理 第二节 孕中期饮食的制作 一、孕中期准妈妈的科学饮食 二、孕中期的补益食谱 三、孕妇腿抽筋的饮食调理 四、妊娠便秘的饮食调理 五、妊娠贫血的饮食调理 第三节 孕晚期饮食的制作 一、孕晚期准妈妈的科学饮食 二、孕晚期的补益食谱 三、妊娠水肿的饮食调理第四章 为分娩做好准备 第一节 选好医院及医生 第二节 住院待产参考文献

## <<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

### 章节摘录

一、孕中期准妈妈们的科学饮食1.孕中期准妈妈们的营养需求在这期间，胎儿向母体索取的营养量大大增加，孕妇需要大量的营养来满足胎儿的发育。

首先，要保证矿物质的摄入。

如钙、铁和锌等，特别是要保证充足的钙的摄入。

这期间是胎儿骨骼发育的阶段，如果钙供给不足，胎儿会抢夺妈妈体内储存的钙，使妈妈患关节痛或手足抽筋，严重缺乏钙时，胎儿还会得“软骨病”，因此准妈妈应适当补充钙质。

其次，要确保充足蛋白质的供给。

这一时期是需要吸收高蛋白的时期，应增加豆制品及鱼、肉、蛋等含优质蛋白的动物性食物。

再次，注意碳水化合物和脂肪的摄入。

谷类、薯类、蔬菜和水果中含有丰富的碳水化合物。

孕妇所需的热量除了靠蛋白质提供外，其余全靠碳水化合物和脂肪供给。

最后，是维生素的供给。

维生素缺乏，会导致胎儿宫内发育迟缓、新生儿体重轻等，因此孕妇要注意补充维生素。

2.孕中期准妈妈们的宜多食食品（1）多吃芹菜、萝卜、西兰花、油菜、香蕉和苹果等，这些蔬菜和水果都含有丰富的维生素和膳食纤维，可防止便秘。

（2）选择含有大量蛋白质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆类和肝类（鸡肝、猪肝）等。

（3）多选用含有钙和铁的食物，如虾和木耳等。

3.孕中期准妈妈们的忌食食品（1）含咖啡因的饮料和食物会影响胎儿的大脑、心脏等器官的发育，不能吃。

（2）辛辣的食品会引起便秘，也不能吃。

<<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

编辑推荐

《孕妇饮食调理与优生膳食自制》由科学技术文献出版社出版。

<<孕妇饮食调理与优生膳食自制>>

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>