

<<产妇饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<产妇饮食调养>>

13位ISBN编号：9787508212944

10位ISBN编号：7508212940

出版时间：2007-12

出版时间：金盾出版社

作者：侯天印，于霞 编著

页数：224

字数：160000

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>

## <<产妇饮食调养>>

### 前言

科学的饮食是保证人体健康的物质基础。

对产妇来说，饮食调养就显得更为重要。

它不仅关系到产妇自身健康的恢复，而且还直接影响到新生儿的生长发育。

因此，做好产妇的饮食调养，对于保障母婴健康，提高我国的人口素质，具有特别重要的意义。

产褥期产妇的饮食调养极为重要。

在这一时期，妇女生理发生了变化，具有与平素不同的体质特点，所以民间有“产后一盆冰”、“产后百节空”的说法，此时如果调养不当，就容易发生疾病。

为此，笔者潜心研究，并广泛收集有关资料，完成了《产妇饮食调养》一书。

书中针对产妇的体质特点，详细论述了产后饮食调养的原则、作用、营养特点、注意事项，并根据产妇不良体质的类型和产后病证的不同阶段，施以针对性的食疗，并具体列述食疗方的原料、制作、服法和功效，克服了过去常对产妇的食疗一概而论，莫衷一是的偏差。

本书以科学的态度，丰富的内容，实用的价值奉献给读者。

希望能对广大妇女产后保健工作有所裨益。

## <<产妇饮食调养>>

### 内容概要

本书针对产妇的体质特点，对产妇饮食调养的原则、作用、营养特点、注意事项及产后病证的食疗配方进行了详细阐述。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，可供产妇及对食疗有兴趣的人员阅读参考。

<<产妇饮食调养>>

书籍目录

- 第一章 产妇饮食调养总论
- 第二章 产妇不良体质的饮食疗法
- 第三章 产后常见证候的饮食疗法
- 第四章 产后常见病的饮食疗法

## &lt;&lt;产妇饮食调养&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：此期产妇处于调节自己的身体，提高抵抗力，对外界环境有应激能力的阶段，同时还要将体内的营养，通过乳汁输送给婴儿。

妇女产后的营养需要比妊娠时还要多。

所以，产妇必须加强饮食调养，进食营养丰富的食物，合理安排配餐，补充足够的营养素，如给予高热能、高蛋白质、脂肪、无机盐及维生素等，以满足产妇的体质需要，达到优生优育的标准。

2. 饮食调养有利于产妇早日复原：十月怀胎，一朝分娩。

作为产妇，不仅要忍受肉体上的痛苦，而且还要承担体力上的巨大消耗，故有“产后百节空”之说。

尽快恢复产妇健康，达到妊娠前的水平是十分必要的。

但是，一口不能吃成胖子，需要科学的饮食调养，不仅要补充足够的营养素，还要根据产妇虚损的程度、类型及不同的季节，合理地施以相应的饮食疗法。

气虚体质补气，血虚体质补血，阴虚体质补阴，阳虚体质补阳。

通过饮食调养可为产妇提供身体复原所需要的各种营养物质和热能，消除因分娩给产妇所造成的虚损，促进产妇的体质恢复到妊娠前最佳状态。

3. 饮食调养能防治产后病：饮食疗法是家庭用来防治疾病的一种既经济方便，又实用有效的好方法。

它对于产妇来说尤为适宜。

它不仅可补充产妇所需的各种营养物质，提高免疫功能，增强抗病能力，预防疾病的发生，而且还可以作为已患产后病的产妇的治疗饮食，既补充了身体所需要的营养素，又达到了治病之目的，起到了药物所起不到的作用。

饮食疗法治疗产后病，既可单独用，又可配合药物治疗，都能收到满意的效果，而且不受疗程限制，便于长期食用。

## <<产妇饮食调养>>

### 媒体关注与评论

书评科学的饮食是保证人体健康的物质基础。

对产妇来说，饮食调养就显得更为重要。

它不仅关系到产妇自身健康的恢复，而且还直接影响到新生儿的生长发育。

因此，做好产妇的饮食调养，对于保障母婴健康，提高我国的人口素质，具有特别重要的意义。

<<产妇饮食调养>>

编辑推荐

《产妇饮食调养》是由金盾出版社出版的。

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>