

<<孕产妇营养保健>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养保健>>

13位ISBN编号：9787508237572

10位ISBN编号：7508237579

出版时间：2006-2

出版时间：金盾出版社

作者：周韞珍

页数：150

字数：125000

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>

<<孕产妇营养保健>>

内容概要

本书中深入浅出地介绍了人体营养的需要、平衡膳食与食物烹调期，产后及哺乳妇女的饮食营养，妊娠反应及并发症的饮食调养等知识。

内容丰富、通俗易懂，实用性强，是孕产妇饮食保健的顾问，适合城乡孕产妇及家人阅读。

<<孕产妇营养保健>>

书籍目录

第一章 正常人体需要的营养 一、能量 1. 人体对能量的消耗 2. 膳食中能量的来源 二、蛋白质 1. 蛋白质的生理功能 2. 什么是必需氨基酸 3. 每日膳食中蛋白质的适宜摄入 4. 蛋白质的食物来源 三、脂肪 1. 脂肪的生理功能及营养价值 2. 必需脂肪酸 3. 膳食脂肪的摄入量 4. 膳食脂肪的食物来源 四、糖类 1. 糖类的生理功能及营养作用 2. 糖类的食物来源及摄入量 五、维生素 1. 维生素A及 β -胡萝卜素 2. 维生素D 3. 维生素E 4. 维生素K 5. 维生素B(硫胺素) 6. 维生素B(核黄素) 7. 维生素B 8. 叶酸 9. 维生素B 10. 维生素C 六、无机盐 1. 钙 2. 铁 3. 碘 4. 锌第二章 平衡膳食与食物烹调 一、平衡膳食必须具备的条件 1. 必须由各类食物组成 2. 必须含有各种营养素 3. 各种营养素的比例要适当 二、中国居民膳食指南 1. 食物多样, 谷类为主 2. 多吃蔬菜、水果和薯类 3. 常吃奶类、豆类及其制品 4. 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 5. 食量与体力活动要平衡 6. 吃清淡少盐的膳食 7. 饮酒应限量 8. 注意饮食卫生 三、中国居民平衡膳食宝塔及其应用 1. 中国居民平衡膳食宝塔) 2. 平衡膳食宝塔的应用 3. 同类食物互换表 四、食物的选择与烹调 1. 食物的选择 2. 食物品质的鉴别 3. 食物的加工 4. 膳食的烹调方法 5. 防止食物营养素损失的措施第三章 孕期的营养保健 ...第四章 妊娠反应与合并症的饮食调养第五章 产褥期和哺乳期妇女的营养保健

<<孕产妇营养保健>>

编辑推荐

本书是《孕产妇保健丛书》之一，本书分五章，广大孕产妇阅读本书可了解孕产期和哺乳期的生理变化及对营养的特殊需要，懂得什么是合理营养，何谓平衡膳食，如何获得应有的营养以满足母子的需要，防止由于营养不良而导致畸胎、流产、早产、低出生体重儿、宫内发育迟缓、智能低下、免疫能力降低，甚至死产等情况的发生。

书中对孕产妇易患疾病的预防和饮食调养也进行了详细阐述，内容通俗易懂，理论结合实际，并选用较多实例，以便于读者参考。

<<孕产妇营养保健>>

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>