

<<孕产期营养必读>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养必读>>

13位ISBN编号：9787510102400

10位ISBN编号：7510102405

出版时间：2009-7

出版时间：张秀丽、黄醒华 中国人口出版社 (2009-07出版)

作者：张秀丽 著

页数：260

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>

## <<孕产期营养必读>>

### 内容概要

《孕产期营养必读(附精美拉页)》共分7个章节，内容涉及怀孕期营养知识、月子恢复期营养知识、产后瘦身期营养知识以及孕产期常见不良反应与疾病食疗方四大部分。

《孕产期营养必读(附精美拉页)》由首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究的指导专家黄醒华编写。

书本还附送孕育专家电话咨询。

博尔乐专家热线支持。

<<孕产期营养必读>>

作者简介

其他责任者简介：黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

## &lt;&lt;孕产期营养必读&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕前营养储备必读一、精子与卵子的生命之吻1.卵子的诞生2.精子的诞生3.新生命的诞生二、孕前营养大讲堂1.准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子2.准爸爸的任务：培育生命力超强的精子3.孕前体重的标准范围4.准备生宝宝了,但体重有点超标,该怎么减5.太瘦的人是不是不容易怀孕,要怎样增肥6.怎样判断自己是否缺乏某种营养素7.据说吃维生素E丸会更容易怀孕,真的吗8.孕前为何要补充叶酸9.孕妇奶粉中也含有叶酸,可以跟叶酸片一起吃吗10.叶酸片必须天天吃吗,偶尔漏服会影响效果吗11.除了斯利安叶酸片,其他牌子的叶酸可以吗12.服药期间怀孕了,是不是必须要终止妊娠13.准妈妈不吸烟,但准爸爸吸烟,可以吗14.为了应酬,经常喝酒,何时开始戒比较好15.孕前夫妻为什么要补锌16.夫妻孕前为何要注重补碘17.准妈妈有些挑食,对未来的宝宝有影响吗18.孕前要少吃哪些食物三、孕前明星食物推荐1.菠菜凉拌菠菜菠菜炒鸡蛋菠菜炒猪肝2.芦笋芦笋炒大虾芦笋炒肉丝蒜香芦笋炒虾仁3.海带海带炖排骨海带炖鸡黄豆芽拌海带4.香菇香菇烧面筋香菇白菜炒冬笋香菇炒菜花5.猪肝青椒炒猪肝胡萝卜炒猪肝猪肝粥6.猪腰子炒腰花麻油炒腰子猪肾粥7.鸭血韭菜炒鸭血菠菜鸭血汤鸭血羹四、孕前3~1个月的关键饮食蔬菜沙拉烩鸡肝排骨炖萝卜五花肉烧土豆红枣花生蜜益母草当归煲鸡蛋红烧带鱼里脊炒菱角肉浇汁熬鱼三色鸡丝PART 2 孕早期营养必读(孕1~3月)一、孕1~3月准妈妈身体变化与宝宝发育状况1.孕1~3月准妈妈身体变化2.孕1~3月宝宝发育状况二、孕早期营养大讲堂1.孕早期每日饮食安排2.镁与宝宝身高、体重和头围密切相关3.维持宝宝正常发育的维生素A4.保证饮食卫生,避免病从口入5.盘点孕期要少吃或不吃的食物6.没来得及补叶酸就“中奖”了,要紧吗7.总是感觉到很饿,能放开胃口吃吗8.牛奶和酸奶,哪种更适合准妈妈喝9.孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗10.正餐之外,该吃点儿啥零食11.准妈妈多吃水果,将来宝宝皮肤是否会更好12.怀孕后老爱吃酸的、辣的东西,怎么办13.酸儿辣女的说法科学吗14.去厕所的次数增多不少,可以少喝点水吗15.孕吐会影响胎儿吗16.怎样缓解早晨起床后恶心的感觉呢17.维生素B6可以缓解孕吐吗18.有什么办法可以减轻孕吐的症状呢19.孕早期都没有孕吐,这正常吗三、孕早期明星食物推荐1.土豆.....PART 3 孕中期营养必读(孕4-7月)PART 4 孕晚期营养必读(孕8-10月)PART 5 月子恢复期营养必读(产后1-6周)PART 6 产后瘦身期营养必读(产后2-6个月)PART 7 会吃更健康,孕产期常见不良反应与疾病食疗方

## <<孕产期营养必读>>

### 章节摘录

插图：菠菜中含有丰富的叶酸，每100克菠菜的叶酸含量高达347微克，名列蔬菜之首，是准妈妈补充叶酸的好食物。

此外，菠菜中还含有强抗氧化作用的维生素C，含量比大白菜高2倍，比白萝卜高1倍。

一个人一天只需吃100克菠菜就可满足机体对维生素C的需要。

维生素C可以帮助铁质在体内的吸收利用。

而叶酸则具有造血功能，它们与菠菜中丰富的铁质结合在一起，最适合有缺铁性贫血症状的准妈妈食用。

菠菜的根中还含有钙、钾、磷、镁等矿物质，所以，食用菠菜的时候最好连根一起吃。

不过，菠菜中的草酸成分对体内钙质的吸收不利，它会与钙结合成草酸钙，容易在体内沉积后形成结石。

当然。

如果每天食用不多就不需要担心这个问题。

还有一个去除草酸的窍门，就是草酸溶于水，所以烹调菠菜前把菠菜稍微放在热水中氽烫一下，就可以放心食用了。

烹调的要点1.菠菜含草酸较多，如果要与含钙丰富的食物（如豆腐）共烹，最好先把菠菜在沸水中烫一下，减少菠菜中的草酸成分。

2.食用菠菜时要注意现洗、现切、现吃，不要去根，不要煮烂，以保存更多的叶酸和维生素C。

3.由于菠菜性滑，大便秘结者吃菠菜有利，肠胃虚寒、腹泻患者应少吃菠菜。

## <<孕产期营养必读>>

### 编辑推荐

《孕产期营养必读(附精美拉页)》：博尔乐热线可以咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题，女性健康保健，妇科病咨询建议，婚姻、家庭生活、包含营养、保健，紧急病症、突发事件处理建议。博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内一半儿盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！  
经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

<<孕产期营养必读>>

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>