

<<怀孕怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<怀孕怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510107498

10位ISBN编号：7510107490

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口出版社

作者：罗立华

页数：191

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>

<<怀孕怎么吃>>

内容概要

《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》分四部分：孕前营养准备与食谱；孕期饮食宜忌与营养素；孕期同步营养方案与食谱；孕期常见症状食疗方法。

<<怀孕怎么吃>>

作者简介

罗立华，卫生部北京医院主任医师，硕士生导师，知名妇产科专家，北京医院妇产科主任。
罗立华医生毕业于北京大学医学部医疗专业，曾留学于日本奈良医科大学，并多次到国外进行学术交流。

从事妇产科工作30余年，近十年主要从事围产医学领域的临床研究工作，特别注重高危妊娠及孕期、产后营养方面的研究。

参著了《老年人健康保护》、《实用计划生育临床手册》、《实用糖尿病学》、《实用血脂学》等多部有关妇女保健方面的医学书籍，并撰写了大量有关妇女及孕期保健方面的科普文章。

<<怀孕怎么吃>>

书籍目录

第一章 孕前营养准备与食谱

- 一、孕前女性营养准备
- 二、孕前男性营养准备
- 三、孕前饮食禁忌
- 四、孕前营养食谱推荐

第二章 孕期饮食宜忌与营养素

- 一、好孕之宜
- 二、优生之忌
- 三、孕期关键营养素

第三章 孕期同步营养方案与食谱

- 孕1月——精子和卵子相爱了
- 孕2月——幸福与不安的交织
- 孕3月——缓解害喜症状
- 孕4月——腹中有宝初长成
- 孕5月——感受鲜活的小生命
- 孕6月——营养、运动双丰收
- 孕7月——努力孕育聪明宝宝
- 孕8月——坚持就是胜利
- 孕9月——为分娩做准备
- 孕10月——胜利就在眼前

第四章 孕期常见症状食疗方法

- 一、孕期呕吐
- 二、孕期失眠
- 三、孕期胃部不适
- 四、孕期晕眩
- 五、孕期抽筋
- 六、孕期贫血
- 七、孕期便秘
- 八、孕期腹痛
- 九、孕期水肿
- 十、妊娠高血压综合征
- 十一、孕期糖尿病
- 十二、下肢静脉曲张

附录：孕期关键营养素的食材来源

<<怀孕怎么吃>>

编辑推荐

《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》从怀孕前的营养储备到十月怀胎的营养需求，进行同步解读和分析。

100多道美味孕妇餐和12类食疗汤膳，即学即会。

一部最实用、最科学的孕期营养全书。

《怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书》由北京医院妇产科主任、知名专家编写，具有30余年的实践经验。

<<怀孕怎么吃>>

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>