

<<孕期饮食营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕期饮食营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787510108624

10位ISBN编号：7510108624

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：320

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>

<<孕期饮食营养百科全书>>

内容概要

可以说，饮食营养是整个孕期的重中之重，孕期准妈妈的每一菜、每一饭都与胎宝宝千丝万缕地联系起来，决定着宝宝是否健康、是否聪明。

因此，做好孕期饮食这件事，需要我们花大心思，下大力气。

本书从孕前饮食调养开始讲起，指导备孕夫妇为优生做好第一步。进入孕期，根据不同孕月准妈妈、胎宝宝的特点，指出本月的营养需求及营养重点。在月子期，则围绕产后身体恢复和哺乳两大方面为新妈妈提供最佳的饮食指导。

<<孕期饮食营养百科全书>>

作者简介

陈宝英：

- 北京女医师协会会长
- 北京妇产医院原院长
- 北京市政府专家顾问团顾问
- 国务院政府特殊津贴享受者
- 世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

<<孕期饮食营养百科全书>>

书籍目录

PART 1：备孕期——孕育优质卵子

备孕饮食营养指导

备孕女性应在孕前就加强饮食营养

营养不足对胎宝宝健康的影响

备孕饮食对胎宝宝智力的影响

备孕期营养过剩危害大

备孕期饮食原则

备孕女性何时开始营养储备

了解孕期必需的营养素

备孕应重点补充的营养素

了解各种食物的营养特点

适合于孕前吃的食物

调整体重，让身体做好受孕准备

素食女性这样加强营养

不孕不育的饮食调理

营养食谱

不同体质女性的孕前调养

一日三餐学问大

备孕男性应补充的营养

备孕男性的饮食

备孕男性不宜多吃的食物

男性不孕不育食疗

备孕饮食营养细节

孕前3个月需补充叶酸

孕前需适量补充蛋白质

孕前需贮存钙质

孕前及时补铁预防贫血

受孕前不要服安眠药

备孕女性慎用减肥药

备孕需补充维生素

受孕前补碘有益胎儿智力

孕前排除体内毒素

受孕不宜过量食用高糖食物

受孕前不宜食用辛辣食物

咖啡过量会降低受孕力

孕前需要什么营养补充

避免吃腌制食品及各种“污染”食品

胡萝卜易导致月经异常及不孕

怀孕前要戒烟

孕前饮酒的危害

孕前不要食用棉籽油

PART 2：孕早期——减轻孕吐影响

孕早期饮食营养指导

孕早期的营养生理特点

孕早期的营养要求

<<孕期饮食营养百科全书>>

孕早期的饮食安排

孕1月同步饮食方案

孕1月营养指导

孕1月饮食细节与禁忌

孕1月不需加大饮食量

怀孕后要调整饮食结构

采取正确的饮食方法

避免食用易导致流产的食物

补充足量蛋白质

维生素和矿物质很重要

适量补充维生素C，提高抵抗力

准妈妈要适量进食豆类食品

远离弓形虫食物

营养食谱

鸡汤豆腐小白菜·韭菜炒豆芽

榨菜蒸牛肉片·豆芽炒猪肝

黑木耳炒黄花菜·茭白炒鸡蛋

苦瓜炒蛋·黄豆芽蘑菇汤

孕2月同步饮食方案

孕2月营养指导

孕2月饮食细节与禁忌

本月主打营养素——维生素C、维生素B6

孕吐期间宜食食物

孕吐严重时如何补充营养

讲究饮食卫生

重视吃早餐

孕妇为何爱吃酸

忌多食动物肝脏

适量补充脂肪的摄入

忌喝含有乙醇的饮料

每日饮食兼顾“五色”

孕妇多吃瘦肉有什么好处

孕妇多吃鱼、虾有什么益处

远离油炸食品

营养食谱

土豆炖鸡·清炒山药

凉拌素火腿·豌豆苗扒银耳

耗油菜花·清蒸大虾

奶汁白菜·香蕉菠菜粳米粥

韭菜炒虾皮

孕3月同步饮食方案

孕3月营养指导

孕3月饮食细节与禁忌

本月主打营养素——镁、维生素A

要严格控制食盐摄入量

腌制食品要少吃

避免多吃山楂

<<孕期饮食营养百科全书>>

蔬菜如何吃得更营养

每天宜吃多少水果

不可贪食冷饮

牛奶是必不可少的营养品

牛奶应该怎样喝

孕妇能饮酸牛奶吗

准妈妈喝水有禁忌

适宜粗粮益健康

预防食物过敏

避免食用含致畸物质的食物

营养食谱

拌双耳·枸杞蒸鸡

口蘑烧茄子·肉丝芹菜炒千张

鸡汤煮干丝·番茄鸡片

栗子焖排骨·西红柿炒虾仁

PART 3：孕中期——搭配完美饮食

孕中期饮食营养指导

孕4月同步饮食方案

孕5月同步饮食方案

孕6月同步饮食方案

孕7月同步饮食方案

PART 4：孕晚期——营养均衡更重要

孕晚期饮食营养指导

孕8月同步饮食方案

孕9月同步饮食方案

孕10月同步饮食方案

PART 5：孕期营养素补充方案

热量：胎儿生长发育的能源

蛋白质：构建生命的原材料

脂肪：构建细胞的重要成员

碳水化合物：提供能源的主力军

膳食纤维：孕期便秘的克星

叶酸：孕期最应该补充的营养素

维生素A：骨骼发育离不开的营养素

维生素B1：避免产程延长

维生素B2：三大营养素代谢的功臣

维生素B6：缓解妊娠期呕吐

维生素B12：人体三大造血原料之一

维生素C：孕期全能营养素

维生素D：钙的黄金搭档

维生素E：孕期安胎的营养素

维生素K：分娩期止血功臣

钙：让宝宝更强壮

铁：为宝宝运输营养的主力军

锌：宝宝智力发育的功臣

碘：合成甲状腺素的原料

硒：防治妊娠高血压

<<孕期饮食营养百科全书>>

延伸阅读：孕期营养缺乏的表现

PART 6：孕期常见症状饮食调养

感冒：不同症状区别对待
失眠：饮食助准妈妈安眠
孕吐：小妙招解决大问题
疲劳：吃对食物精神好
尿频：饮食解决准妈妈的烦恼
先兆流产：安全度过危险期
妊娠牙龈炎：好牙才有好胃口
妊娠糖尿病：饮食原则把握好
缺铁性贫血：拒绝孕期最常见的病
妊娠烧心：饮食习惯很重要
妊娠口角炎：维生素B2惹的祸
妊娠斑：斑斑点点不再怕
便秘与痔疮：膳食纤维多补充
静脉曲张：饮食解决大问题
妊娠高血压：不得不防的疾病
腰酸背痛：消除不适靠饮食
小腿抽筋：准妈妈缺钙了
产前抑郁：吃出快乐来
心悸气喘：让准妈妈不再慌张
腹痛：危险地带不得不防
水肿：起居饮食都重要
早产：大意不得

PART 7：产后期——月子饮食宜忌

产后期饮食营养指导
产妇饮食调养的重要性
月子里饮食营养的特点
月子里营养需求量
怎样安排月子里的饮食
月子里常用的滋补品
产妇“一日食谱”怎样安排
剖宫产妈妈如何安排饮食
月子期饮食细节与禁忌
月子里宜多吃的蔬菜和水果
坐月子要多吃鲤鱼
产妇月子里多吃鸡蛋好吗
月子里可以吃醪糟蛋吗
产后不宜吃老母鸡
产妇不宜长时间喝红糖水
产妇不宜忌食盐
月子里产妇不宜多吃的食品
月子里禁忌吃哪类食物
月子里不要滋补过量
月子期间不可盲目节食
月子里正确的进餐顺序
月子期同步饮食方案

<<孕期饮食营养百科全书>>

新妈妈身体恢复周周看

产后第1周营养要点：重在开胃

产后第2周营养要点：重在补血

产后第3~4周营养要点：催奶好时机

产后2~6个月营养要点：减重塑身黄金期

产后2~6个月饮食安排

PART 8：产后特殊情况调理

产后缺乳

产后眩晕

产后贫血

产后体虚

产后便秘

产后腹痛

产后恶露

产后抑郁

附录：0~1岁婴儿的喂养

母乳喂养对婴儿的好处

母乳喂养对母亲的好处

如何促进母乳分泌

母亲采取何种体位便于哺乳

怎样帮助婴儿含住乳头

按需哺乳与定时哺乳的比较

何种情况下采取人工喂养

混合喂养的主要方式

为什么喂母乳还要添加辅食

何时添加辅食最适宜

过早、过迟添加辅食皆不宜

婴儿辅助食品添加顺序

添加辅食的要点

婴儿辅食的家庭制作

4~6个月婴儿的辅食添加

7~9个月婴儿的辅食添加

10~12个月婴儿的辅食添加

7~12个月婴儿如何进行母乳喂养

孩子多大断奶为宜

菜谱速查

章节摘录

版权页：插图：瘦肉中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等，这些物质都是孕妇不可缺少的营养物质。

人体对一些谷类食物中铁的吸收率只有百分之几，但较易吸收各种动物的瘦肉和肝脏中的铁，吸收率约为20%。

特别是瘦肉中含铁、磷较多，铁又以血色素铁的形式存在，不受食物其他因素的影响，生物利用率高，是膳食铁的良好来源。

同时，瘦肉中蛋白质营养价值也很高，是一种利用率高的优良蛋白质。

另外，动物肌肉中存在能促进非动物铁吸收的物质。

若单独吃玉米膳食，则铁的吸收率只有2%，而与牛肉共食，铁吸收率就能达到8%。

孕妇在怀孕期对铁的需要量骤增，共需铁约1000毫克，很难从一般饮食中得到满足。

因此，孕妇多吃些瘦肉、肝脏和动物血，不但可以补充大量的铁和促进非动物铁的吸收，而且还可以补充必需的动物蛋白质，从而在较短的时间内提高孕妇的血红蛋白水平，改善或防止贫血。

在孕期，由于孕妇和胎儿的双重需要，孕妇必须食用多于平时约25%的含蛋白质食物。

所有的动物类食品，如肉、鱼、虾、蛋、奶都含有丰富的蛋白质。

另外，核桃、花生及有根茎的蔬菜中也含有丰富的植物蛋白质，孕妇也应适量食用。

鱼类含有丰富的氨基酸、卵磷脂、钾、钙、锌等微量元素，这些都是胎儿发育的必需物质。

另外，鱼类脂肪中的多价不饱和脂肪酸是一种有益于大脑的物质，对脑细胞，特别是对脑的神经传导和突触的生长发育有重要作用，对人的智力、记忆力和思维能力等也有影响。

所以，准妈妈多吃鱼有利胎儿发育，特别是脑部神经系统，这样生出来的宝宝特别聪明。

鱼、虾和有根茎的蔬菜还含有较多的镁。

孕妇多食这类食物，可以预防由于体内缺镁而引起的先兆子痫。

这种病症会使孕妇出现高血压、水肿和蛋白尿，严重者可出现抽搐和昏迷，甚至造成孕妇死亡和死胎。

<<孕期饮食营养百科全书>>

编辑推荐

《孕期饮食营养百科全书》中华母婴保健工程师范性读本。
同步补养，应对孕期不适，产后调养，健康美丽重来，孕前饮食，孕育优质精卵，孕期十月搭配完美饮食。

<<孕期饮食营养百科全书>>

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>