

<<孕妈妈营养全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈营养全程指导>>

13位ISBN编号：9787510109386

10位ISBN编号：7510109388

出版时间：2012-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：231

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>

<<孕妈妈营养全程指导>>

内容概要

本书主要内容简介:干煸牛肉丝、白萝卜炖蜜糖、土豆萝卜烧排骨、茴香焖羊肉、肉鸽甲鱼汤、韭菜炒鸭血、怀孕第一周、孕妈妈营养知识要点、提高孕期饮食卫生的意识等。

<<孕妈妈营养全程指导>>

书籍目录

孕前调养食谱

孕前妈妈营养重点与食谱推荐

食谱推荐

草菇烩芦笋

毛豆鸡丁

椰汁枸杞拌山药

芦笋炒大虾

当归远志紫米粥

莲藕红豆炖排骨

孕前爸爸营养重点与食谱推荐

食谱推荐

干煸牛肉丝

白萝卜炖蜜糖

土豆萝卜烧排骨

茴香焖羊肉

肉鸽甲鱼汤

韭菜炒鸭血

孕1月(1-4周) 养成饮食好习惯终身受益

胎儿发育与孕妈妈身体

变化

怀孕第一周

怀孕第二周

怀孕第三周

宝宝一周

怀孕第四周

宝宝两周

孕妈妈营养知识要点

本月饮食原则

营养素需求

提高孕期饮食卫生的意识

孕妈妈保健护理重点

孕妈妈不可随意用药

快速判断怀孕的方法

千万别把怀孕症状当感冒

不良情绪会影响胎儿发育

孕妈妈食谱推荐

土豆炖牛肉

鸡肉粥

椒香牛肉

芹菜叶饼

芦笋鸡柳

菠菜炒鸡蛋

香菇鸡

黑米粥

孕2月(5-8周) 胎儿发育关键期，营养应全面均衡

<<孕妈妈营养全程指导>>

胎儿发育与孕妈妈身体变化

怀孕第五周

宝宝三周

怀孕第六周

宝宝四周

怀孕第七周

宝宝五周

怀孕第八周

宝宝六周

孕妈妈营养知识要点

本月饮食原则

营养素需求

孕吐期间怎样保证营养

正确选择酸味食物

孕妈妈保健护理重点

孕早期尽量避免性生活

孕期需定期做产检

孕期使用家电的注意事项

散步是孕期好运动

孕妈妈食谱推荐

橙汁水果盅

姜母鸭

胡萝卜排骨米饭

砂仁鲫鱼汤

西红柿炒肉片

烩白菜三丁

脆皮冬瓜

海带鱼头汤

孕3月(9-12周) 胎儿快速生长，充足摄入优质蛋白

孕4月(13-16周) 胎儿脑迅速生长期，多吃益智食物

孕5月(17-20周) 胎儿骨骼迅速发育，要及时补钙

孕6月(21-24周) 孕妈妈食欲增强，注意控制体重

孕7月(25-28周) 胎儿脑发育高峰，应补充“脑黄金”

孕8月(29-32周) 营养需求高峰期，足量摄入营养

孕9月(33-36周) 多吃通便食物，减轻胃部负担

孕10月(37-40周) 产前吃高能量食物，储蓄体力助分娩

<<孕妈妈营养全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：

<<孕妈妈营养全程指导>>

编辑推荐

《孕妈妈营养全程指导(彩色版)》：指导专家黄醒华，首都医科大学北京妇产医院主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。
内容实实在在，关怀点点滴滴。

<<孕妈妈营养全程指导>>

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>