

<<孕期如何吃宝宝才健康>>

图书基本信息

书名：<<孕期如何吃宝宝才健康>>

13位ISBN编号：9787510430558

10位ISBN编号：7510430550

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：271

字数：230000

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>

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 内容概要

这是一本孕产育儿类图书。

书中从怀孕的10个月入手，给出了每个月营养要点提示和关键营养素，并针对每个月营养需求，推荐几款营养美味的菜谱，给出一日三餐的饮食建议，以及正餐之外如何加餐，如何避免孕期的饮食“雷区”等，还针对每个月可能遇到的不适与疾病，给出应对措施，对孕期生活的方方面面给予全方位指导。

为孕期如何科学饮食给出了明确的指导，让每位准妈妈都能健康快乐地孕育宝宝。

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授 北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人  
中华医学会妇产科分会副主任委员中国医师协会妇产科分会副会长。

1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 补充营养，从孕前开始

营养与优生的关系

确保营养素既全面又充足

注意调节关键时期的膳食

准妈妈所需的营养储备

准备必需的营养素

准备优质蛋白质

准备脂肪的供给

准备热量的供应

不同体质女性孕前饮食调养方案

阳虚体质

血虚体质

阴虚体质

气虚体质

肝郁体质

哪些食物有助提高精子质量

要保证充足的优质蛋白质

合理补充矿物质和微量元素

不可小看水果蔬菜

帮你提高孕力的助孕方案

提防阻碍好“孕”的食物

#### 第二章 孕期这样吃，宝宝最健康

##### 孕1月

感受奇妙“孕律”

准妈妈：还在不知不觉状态中

胎宝宝：这阶段还只能叫胚泡

本月营养要点提示

膳食均衡，营养全面

多吃富含叶酸食物

摄取微量元素，养成良好习惯

本月关键营养素

叶酸：预防畸形和缺陷儿

蛋白质：生命的物质基础

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议

正餐之外加一味

吃点开心果，增强胎宝宝智力

大麦茶，传统的清凉饮料

适量补充钙保健品

如何选购钙保健品

小心饮食“雷区”

孕期偏食怎么办

准妈妈喝浓茶危害大

孕期吃动物肝脏要谨防过量

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

孕期尿频  
孕期发烧  
孕期蛀牙  
阴道出血  
警惕宫外孕

### 孕2月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：月经已经停止了  
胎宝宝：心脏开始跳动了  
本月营养要点提示  
三餐定时定量  
巧吃食物，缓解孕吐  
水果入菜，增加食欲  
本月关键营养素  
锌：人体的“生命元素”  
碘：胎宝宝发育的动力  
美味又营养，学做健康菜  
一日三餐饮食建议  
正餐之外加一味

### 孕期吃草莓，可防辐射

花果茶可舒缓孕期紧张情绪  
适当补充蛋白质粉  
小心饮食“雷区”  
孕期吃煎炸食品危害大  
孕期进补应注意什么  
孕期饮酒有哪些不良影响  
孕期不适与疾病，对症调理有妙方

### 孕吐

孕期牙龈炎

孕期腹泻

弓形虫病

认识早期流产

### 孕3月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：饱受孕吐折磨  
胎宝宝：可以称为胎宝宝了  
本月营养要点提示  
控制食盐量，预防水肿  
加强钙的补充，有助骨骼发育  
保证营养，合理控制体重  
本月关键营养素  
钙：促进胎宝宝骨骼发育  
镁：关系胎宝宝身高、体重和头围大小  
维生素A：保护视力和皮肤  
美味又营养，学做健康菜  
一日三餐饮食建议  
正餐之外加一味

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

吃个苹果，帮助宝宝智力发育  
吃芒果有效缓解孕吐  
水果茶可开胃润肺，生津止渴  
喝点豆浆，既营养又排毒  
小心饮食“雷区”  
孕期多喝咖啡弊端大  
准妈妈素食不利宝宝发育  
孕期应避免的6种人工色素  
孕期不适与疾病，对症调理有妙方  
孕期腹痛  
孕期失眠  
孕期感冒  
孕期晕厥

### 孕4月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：腹部开始变明显了  
胎宝宝：能做很多小动作了  
本月营养要点提示  
一次不要吃太多  
喝粥减轻胃酸不适  
多吃粗纤维的蔬菜或水果  
本月关键营养素  
维生素D：骨骼生长促进剂  
DHA：大脑皮层重要组成物质  
美味又营养，学做健康菜  
一日三餐饮食建议  
正餐之外加一味  
两餐之间吃些板栗  
柚子茶健胃消食，化痰止咳  
吃山药可降血糖  
小心饮食“雷区”  
孕期用药的原则  
饭后能多喝水吗  
孕期不适与疾病，对症调理有妙方  
消化不良  
孕期腰痛  
皮肤瘙痒  
孕期鼻炎  
预防流产

### 孕5月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：下肢水肿出现了  
胎宝宝：全身被白色胎脂覆盖  
本月营养要点提示  
多管齐下，摄取钙质  
少食多餐，缓解胃胀不适  
增加脂质摄入量

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

本月关键营养素

脂肪：构成脑组织极其重要的营养物质

维生素 A：继续促进视力发育

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议

正餐之外加一味

最方便的零食：面包和饼干

补充适量铁保健品

普洱茶，美容、治病多面手

小心饮食“雷区”

补钙过量，有损胎宝宝脑部发育

哪些食物不利于保胎

孕期谨防可能致畸食物

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

预防妊娠斑

孕期腿抽筋

小心荨麻疹

外阴瘙痒

警惕葡萄胎

孕6月

感受奇妙“孕律”

准妈妈：妊娠斑越发明显了

胎宝宝：能分辨准妈妈声音了

本月营养要点提示

多吃含铁食物，预防贫血

多吃蔬菜水果，预防牙龈出血

少摄取动物性脂肪

本月关键营养素

铁：帮助孕妈拒绝妊娠贫血

碳水化合物：提供热量并调节脂肪代谢

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议0

正餐之外加一味

香蕉有益，但不可多吃

喝点绿茶，补充维生素 C

孕妇奶粉满足孕期特殊需求

小心饮食“雷区”

孕期高盐饮食有哪些危害

准妈妈吃腌制食物有何影响

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

孕期腹胀

妊娠纹

孕期便秘

腕管综合征

孕7月

孕8月

孕9月

<<孕期如何吃宝宝才健康>>

孕10月

第三章 产后如何补，身体恢复快

第四章 孕期食材精选，满足宝宝营养

第五章 准妈妈四季营养与保健



## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：小心饮食“雷区” 1孕期偏食怎么办 有些准妈妈偏食可能与孕前偏食有关，也有的因妊娠反应出现了新的偏食。

无论哪种情况的偏食都会造成营养不平衡，对准妈妈本身健康和胎宝宝成长不利，正确的做法是要克服偏食，保持营养平衡。

孕期偏食的危害：准妈妈在孕期注意均衡营养、荤素搭配，不仅可以保证准妈妈自身的健康，促进自身新陈代谢，还能保证胎宝宝大脑和体格的正常发育，减少孕期并发症和低体重儿的发生。

营养不良的准妈妈，其胎宝宝不仅生长发育会迟缓，而且智力发育也会受影响。

对于准妈妈来说，若营养不良，容易并发贫血及低钙等问题。

因此，科学均衡的饮食摄入，是确保母子安全的重要因素，是宝宝健康人生的开始。

应着重补充的食物：为实现准妈妈的营养平衡，除在各不同阶段和不同情况下吃些必要的食物外，平时应注意吃些以下食物：适量多吃瘦肉、鱼、蛋、乳类以及各类豆制品。

这些食物中含蛋白质丰富。

蛋白质是保证准妈妈和胎宝宝健康孕育的最重要的“原材料”。

瘦肉等要与豆制品混合使用，二者相互补充，效果更好。

多吃谷类、豆类及各种水果、蔬菜。

这些食物中含有丰富的糖类，这是人体热能的主要来源。

准妈妈所需要的热能比孕前增加很多，因此，适当多吃一些主食及水果、蔬菜对准妈妈很重要。

但主食不要吃得过多，每日平均400~500克即可，以免出现饮食不平衡。

注意吃些含脂肪较多的食物。

脂肪的作用是提供准妈妈热能及调节母体生理功能。

含动物脂肪较多的有各种肉类、乳类、蛋类、猪油、牛油等；含植物脂肪较多的有花生油、豆油、菜类等。

2准妈妈喝浓茶危害大 适量喝淡绿茶有好处：茶叶中含有茶多酚、芳香油、无机盐等营养成分。

准妈妈每天喝3~5克的淡绿茶，对加强心肾功能、促进血液循环、帮助消化、预防妊娠水肿、促进胎宝宝生长发育都是有益的。

此外，绿茶中含有锌元素，锌对胎宝宝的正常发育起着非常重要的作用。

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 媒体关注与评论

东西很不错，页面也很精美，里面还有很多菜的做法，可以时不时给老婆做一个。

——孕夫当家很好的一本书，书本质量好，全彩图印刷很清晰，内容丰富，介绍的菜式也挺多。

——凯瑟琳书中知识归纳得很清晰。

从孕妇需要哪些营养，每天需要摄入的量，超过量的不良后果，哪些食物好哪些不好，总之很全面。值得买！

——小天使来了

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 编辑推荐

《孕期如何吃,宝宝才健康》由北京妇产医院产科主任医师、教授,北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人蔡慧珍编写。

《孕期如何吃,宝宝才健康》从孕期10个月入手介绍孕期营养知识,对准妈妈进行孕期的营养同步指导,阅读性强。

内容科学权威,语言亲切温和,是孕期不可或缺的营养宝典。

《孕期如何吃,宝宝才健康》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷,健康环保。

版式设计精美大方,定位高端。

是准妈妈必备的孕产营养全书。

## <<孕期如何吃宝宝才健康>>

### 名人推荐

东西很不错，页面也很精美，里面还有很多菜的做法，可以时不时给老婆做一个。

——孕夫当家很好的一本书，书本质量好，全彩图印刷很清晰，内容丰富，介绍的菜式也挺多。

——凯瑟琳书中知识归纳得很清晰。

从孕妇需要哪些营养，每天需要摄入的量，超过量的不良后果，哪些食物好哪些不好，总之很全面。值得买！

——小天使来了

<<孕期如何吃宝宝才健康>>

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>