

<<孕产期营养全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养全程指导>>

13位ISBN编号：9787512701410

10位ISBN编号：7512701411

出版时间：2011-1

出版时间：中国妇女

作者：李宁 编

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>

## <<孕产期营养全程指导>>

### 内容概要

本书由具有丰富营养工作经验的协和医院主管营养师李宁主编，根据孕期每个月的营养需求，提供了同步的营养方案，并对60多种常见孕产期营养问题进行答疑，设计了300道营养美味餐，以及多种不适与疾病的对症食疗法。

能给准妈妈以切实有效的指导，帮助准妈妈轻松度过孕产期，孕育出健康聪明的宝宝。

## <<孕产期营养全程指导>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院主管营养师，从事营养工作20余年，对孕产妇、婴幼儿的营养咨询、营养治疗具有丰富的临床经验。

同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

在大众营养宣教上也有丰富经验。

担任妇联“心系好儿童”项目专家组成员；多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普任教；担任《父母世界》特约专家。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，代表作品有：《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《食物是最好的医药》等；并在《健康报》《保健时报》《大众医学》《糖尿病之友》等报刊杂志上发表多篇科普短文。

## &lt;&lt;孕产期营养全程指导&gt;&gt;

## 书籍目录

一、准备怀孕，在孕前调养好“内环境” 孕前营养常识与营养需求 孕前饮食习惯的调整  
 从孕前3个月开始补充叶酸 少食或不食会妨碍受孕的食物 男性要常吃的助孕食物 男性也要补充叶酸 保证血气两足 桂圆人参炖瘦肉 / 芡实莲子薏米排骨汤 / 沙参山楂粥 / 骨枣汤  
 打造健康的卵子 红花糯米粥 / 黑豆豆浆 / 红糖姜茶 / 甲鱼汤 储存量多质优的精子  
 鱼虾粥 / 爆人参山鸡片 / 熘炒黄花猪腰 / 黑豆炖羊肉 排出体内积存的毒素 绿豆薏米粥 / 海带豆芽汤 / 韭菜炒鸡蛋 / 芹菜雪梨汁 祛湿除热，通畅身体 冬瓜赤豆汤 / 白萝卜豆腐 / 鲜笋拌芹菜 / 清热祛湿汤 孕前常见的营养疑问 Q1：太胖、太瘦不易受孕吗 Q2：工作餐怎样保证营养 Q3：停用避孕药后需要补充什么营养素二、孕1月，均衡饮食确保营养全面 胎儿的生长发育与母体变化 准妈妈身体变化 1~2周 胎儿3周 胎儿4周 营养需求 蛋白质、脂肪、碳水化合物 维生素 矿物质 准妈妈一日饮食方案 优质蛋白餐 雪花豆腐羹 / 牛奶炖豆腐 / 鸡肉卤饭 / 鱼粒虾仁 / 丝瓜瘦肉汤 / 百合炒鸡羹 补钙餐 菠菜蛋卷 / 麻仁地瓜粥 / 时蔬牛骨汤 / 猪蹄炖海带 / 干贝炒蛋 / 鸡丝金针菇芦笋汤 .....三、孕2月，妊娠反应期如何保证营养四、孕3月，合理搭配能促进营养吸收五、孕4月，进入好胃口的孕中期六、孕5月，注意控制体重增长幅度七、孕6月，加强钙、铁的摄入八、孕7月，用饮食调理孕期身体不适九、孕8月，少食多餐以缓解胃灼热十、孕9月，注重补充多种维生素十一、孕10月，为分娩储备能量十二、产后1~6周，饮食兼顾哺乳和身体恢复十三、孕产期不适与疾病的饮食调养法附录

<<孕产期营养全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<孕产期营养全程指导>>

### 编辑推荐

《孕产期营养全程指导》：300道营养美味餐60多种常见孕产期营养问题答疑，孕期40周+产后6周，专业资深营养专家指导，让您安心享受完美孕产期，不适与疾病对症食疗，让准妈妈安享美味孕期。权威·全面准妈妈会吃宝宝才更聪明。

《孕产期营养全程指导》根据孕产妇的身体变化，以及胎儿生长发育特点，全面介绍了孕产期各阶段的营养摄入需求和饮食搭配。

书中提供了300个营养食谱，使孕产妇有丰富多样的饮食选择。

专业营养医师全程指导，让您安心享受完美孕产期。

实用·贴心对于孕产期常见的饮食、营养困扰、疑问，《孕产期营养全程指导》进行了详尽解答，并提示准妈妈在各阶段需要重视的营养摄入，以及适合本阶段的一周饮食搭配方案，即使您没有学过营养学，一样可以轻松配餐。

易读·易做不论准妈妈处在孕期的哪个阶段，翻开《孕产期营养全程指导》的目录，都能快速找到对应的营养内容，十分方便，大大节省您的宝贵时间。

书中提供的菜谱简单易做，材料也可以随处可买，即使您不会做饭，一样可以很快上手。

<<孕产期营养全程指导>>

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>