

<<长胎不长肉>>

图书基本信息

书名：<<长胎不长肉>>

13位ISBN编号：9787512702875

10位ISBN编号：7512702876

出版时间：2012-1-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：王兴国，滕越

页数：264

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>

<<长胎不长肉>>

前言

前言 孕妇是最讲究饮食营养的人群，盖因她们需要完成孕育新生命这一自然界最神奇的历程。一个小得肉眼看不见、充满无限生机的受精卵，在母亲子宫中发育成五脏俱全、体重达数千克的成熟胎儿，经历了无比复杂的过程。

在这一过程中，饮食营养是最重要的支持。

胎儿发育所需要的一切物质，除了氧气之外，都直接或间接来自孕妇的饮食。

然而，要通过合理饮食促进胎儿发育并兼顾孕妇自身的健康，是大有学问的。

学问之大，不是因为知识有多深或措施有多难，而是因为人们的日常做法往往偏离合理的原则。

在我们接待过的孕妇中，有的在预产期之前体重就增长了35千克，她们几乎完全变成了另外一个人，吃得实在太多了。

食物吃得太多，体内脂肪大量形成，孕期体重增长太快、太多，导致生育后肥胖，严重影响女性的产后体型，更严重的是增加了孕妇患妊娠糖尿病、妊娠高血压疾病的风险。

很多孕妇没有认识到这些危害，有的还表示“只要孩子好，我自己身体无所谓”。

岂不知，如果母亲身体不好，孩子又怎么会好呢？

事实上，孕期体重增长过快、过多，对胎儿并无益处。

因为胎儿需要的营养物质都是从母体血液中摄取的，与母亲身上的脂肪几乎毫无关系。

相反，孕妇体重增长太快、太多会导致胎儿过大。

临床上，把出生体重超过4千克的新生儿称为“巨大儿”，不但增加了难产、早产的概率，还会影响孩子成年后的健康。

日常生活中，孕妇只重视食谱，不管理体重增长，是最常见的错误。

保持孕期体重的正常增长，有赖于合理的饮食。

关于孕妇吃什么好，或者用什么补一补的话题，已经被千百次地讨论过，但鲜有抓住精髓者。

饮食营养的精髓其实不在于某种或某些食物，而在于整体的膳食结构。

膳食结构是指各类食物如谷类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶、豆类、油脂等互相搭配，使之种类和数量基本合理，满足孕期的营养需要。

要获得良好的营养，不能依靠某种或某些食物，而必须依靠多样化的食物互相搭配——搭配好才是饮食营养的关键。

我们在指导孕妇饮食的时候，从不强调海参、鲍鱼、燕窝、蜂蜜之类的补品，更不会贸然推荐某些广为宣传的保健品。

我们强调的就是千百年来人类赖以生存繁衍的日常食物——一把米、一盘蔬菜、一个水果、一些豆类、一杯奶、一块肉、一个鸡蛋，简单的食物，通过合理搭配，支持并不简单的生命孕育。

如今，食品安全问题较为突出，这也给指导孕妇饮食提出了新的挑战。

我们希望孕妇选择营养价值高、安全隐患低的食物，来构建符合孕期营养需要的膳食结构，维持体重的正常增长，保障自身及胎儿双双健康。

而维持体重的正常增长，保持合理的膳食结构，不但是普通孕妇的最佳原则，也是那些正在或有可能遭受糖尿病、高血压、贫血等疾病困扰孕妇的重要防治手段。

我们对食物了解越多，就越能认识到食物可以为我们做更多。

如果读者能从本书中了解并掌握管理孕期体重正常增长以及搭配合理饮食结构的方法，我和我的合作者将万分欣慰。

王兴国 2011年10月于大连

<<长胎不长肉>>

内容概要

“长胎不长肉”是一种正常现象，是大部分人如此或应该如此的。然而，有很多准妈妈做不到这一点，要么胎儿较大或正常的同时准妈妈的脂肪大量积累，要么胎儿偏小的同时准妈妈的脂肪大量积累，以至于“长胎不长肉”这种本来属于常态的现象却愈发少见了。

事实上，孕期体重增长过快过多对胎儿并无益处。胎儿需要的营养物质与准妈妈身上的脂肪几乎毫无关系。相反，准妈妈体重增长太快太多不仅会增加难产、早产的概率，还会影响孩子成年后的健康。

维持体重正常增长，保持合理的膳食结构，不仅是普通孕妇的最佳原则，也是那些正在或有可能遭受糖尿病、高血压、贫血等问题困扰的孕妇重要的防治手段。

<<长胎不长肉>>

作者简介

王兴国 男, 1969年出生。

大连市中心医院营养科主任, 主任营养师, 辽宁省营养学会理事, 大连市营养学会副秘书长, 辽宁省人保厅公共营养师职业资格考评专家。

近年来出版饮食营养保健类著作十余部, 发表学术论文多篇、营养保健科普文章数百篇。

主要作品有: 《吃出健康很容易》、《拨开营养的迷雾》以及各种疾病(糖尿病、高血脂、高血压、脂肪肝、甲状腺疾病、胃肠道疾病、贫血、乙肝、痛风等)饮食营养调理系列共十余本。

<<长胎不长肉>>

书籍目录

第一章 孕期关键词

一、孕期饮食营养关键词

1. 体重增长
2. 合理营养
3. 营养不良
4. 营养过剩
5. 蛋白质
6. 叶酸
7. 铁
8. 钙和维生素D
9. DHA和EPA
10. 其他重要营养素
11. 营养补充剂
12. 身体活动

二、孕期生理病理关键词

1. 定期检查
2. 生活防护
3. 预产期和孕周
4. 血糖
5. 血压
6. 血红蛋白
7. 皮肤改变
8. 胎儿异常
9. 孕期常见病
10. 心理调试
11. 丈夫参与
- 12月台教

第二章 实现健康的体重

一、孕期体重增长的原理

1. 孕期体重增长的构成
2. 孕期体重过分增长的危害
3. 孕期体重增长过慢的危害
4. 孕期体重增长的合理范围

二、编制孕期体重增长的计划

1. 确定适合自己的孕期体重增长总目标
2. 按孕周编制适合自己的体重增长计划
3. 使用体重增长计划曲线图

三、落实孕期体重增长的计划

.....

第三章 建立健康的膳食结构

第四章 关注食品安全

第五章 孕期食谱安排

第六章 孕期常用营养补充剂

第七章 关注健康的血糖

第八章 关注健康的血压

<<长胎不长肉>>

第九章 严防贫血
附录

<<长胎不长肉>>

章节摘录

版权页：插图：调查表明，现在我国孕妇缺乏钙、铁、维生素A、叶酸等的情况是比较普遍的，比如孕期缺铁性贫血发生率高达30%。

有时候，那些体重增长正常或者过多的孕妇，也会出现营养缺乏问题，一个很胖的孕妇同时患有缺铁性贫血的情况也不少见，这说明了孕期饮食营养的复杂性。

营养轻度缺乏或者不平衡也许不会造成胎儿明显的畸形或发育迟缓，但可能会影响胎儿的脑发育。即使没有造成明显的智力障碍，也会损害胎儿的智力，使之不够聪明。

有报告指出，出生时营养不良的新生儿，30%有神经和智力方面的问题。

当然，这是指较严重的营养不良。

受研究方法的限制，针对营养轻度缺乏或者不平衡的研究还不多。

但是我们有理由相信，营养轻度缺乏或者不平衡损害胎儿智力发育，或至少使胎儿智力发育不能达到最佳状态。

很多人都会认为，宝宝生下来，身高、体重都正常，没有什么畸形或其他明显问题，那就很好了。大部分孕妇靠普普通通、很随意的饮食就可以做到这一点。

她们不怎么关心或者从未想到，胎儿的大脑发育是不是也达到了很好或更好的水平。

良好的饮食、更全面的营养可以帮助胎儿大脑发育至最佳状态。

除影响胎儿外，孕期营养不良也会损害孕妇自身的健康，而且往往比胎儿严重得多。

胎盘从母体血液中摄取的营养物质如铁、钙等，大多是不可逆的，有进无出，而母体从自身血液中摄取的营养物质就没那么“自私”。

在饮食营养物质供应不足时，母亲会把已经摄取到其他组织或器官的营养物质如骨骼中的钙、骨髓中的铁贡献出来，重新释放到血液，供“自私”的胎儿使用。

这种“牺牲”母体以保证胎儿的机制使母亲更容易受到营养不良的损害，或者损害更严重。

在生活水平较低、食物条件较差的过去，营养不良性水肿（膳食缺蛋白质）、骨质软化症（膳食缺钙）、贫血（膳食缺铁或缺叶酸、维生素B）等都是孕期常见病。

除这些明显的疾病外，女性因孕期（还有哺乳期）营养供应不足而损害体力、免疫力，造成身体素质全面下降的现象更为普遍。

现在，孕妇的情况已经有很大的改善。

上述严重的孕期常见病大多数已不再常见，发病率明显降低。

但是，因孕期营养供应轻度不足而导致女性出现健康问题，诸如骨密度降低、身体素质下降、免疫力受损等，还是应该引起足够重视的。

如何避免孕期营养不良，这正是我们写作本书的初衷之一。

<<长胎不长肉>>

编辑推荐

《长胎不长肉》：你明星孕妈，孕味十足又美丽自信！

脂肪过多对胎儿无益，吃得多并非吃得好！

教你实现必要性体重增加，既会用“嘴”吃，也会用“脑”吃！

实现健康的体重，建立健康的饮食结构，关注食品安全，日常食物的选择建议，孕期食谱安排，孕期常用营养补充剂，严防贫血，关注健康的血糖、血压。

“长胎不长肉”是指胎儿发育很理想，而准妈妈身体没有积累过多的脂肪。

<<长胎不长肉>>

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>