<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

图书基本信息

书名:<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

13位ISBN编号:9787534557057

10位ISBN编号: 7534557054

出版时间:2008-1

出版时间:江苏科技

作者:严之彦

页数:171

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

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

内容概要

是不是琳琅满目的营养书让你们眼花缭乱?

是不是深奥的营养知识让你们眉头紧蹙?

我们的营养师说,只有吃得科学、吃得轻松才是孕育健康宝宝的根本。

这本书从准备要个宝宝说起,涉及怀孕生子、宝宝喂养等各个方面,还对一些传统认识误区作了 纠正。

此收最大的特点还在于其中安排了大量具体又翔实的"可调式菜谱",即使厨艺一般的准爸爸们也能大显身手,让准妈妈们吃起来更健康、更美味。

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

作者简介

严之彦,资深营养师,对妇幼营养有十多年的丰富临床经验,擅长通过具体的、通俗的方法来演绎繁 缛的理论。

从2003年起,先后在上海知名妇幼杂志《育婴专家》开设专栏;在《健康准妈妈》、《为了孩子》中经常撰文传授孕儿、育儿的营养知识;在上海东方电视台少儿频道的节目《宝

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

书籍目录

写在前面第一章 孕前常识先知道 1.找到适合自己的理想体重 2.孕前健康知多少 3.体重增长 有规律,母婴健康有保障 4.超重妈妈食物的选择 5.未雨绸缪,叶酸先补 6.你有贫血吗 7. 贫血是女人的"特权"吗 8.和贫血说"再见" 9.最熟悉的陌生人——认识各大营养素 10.营 养素间的相互作用。11.你们家的烹调方法科学吗。12.别被暂时的美味迷惑——不适合你的烹调方 法 13. 简单烹调最健康——最适宜你的烹调方法 14. 让蔬菜更健康安全... 15. 孕期饮食禁忌须 牢记 16. "几条腿"的食物好 17. 保持厨房的卫生 18. 这些食物该扔掉 19. 怎样挑选食物 20.食物的保存 21.外出用餐时 22.孕前备好两台秤第二章 40周的准备 一起走进最初的12 1.虽然"我"很小,叶酸少不了 周——孕早期 2.孕吐不解决,危害知多少 3.呕吐不停,该 怎样保证宝宝的营养呢 4.八招对付孕吐 5.缓解孕吐,中医食疗来帮忙 6.这样吃会引起流产 9.私房菜谱大揭秘 胃口很好的12~27周— 7.吃多少才够呢 8.一天吃饭巧安排 -孕中期 1.为什么总觉得饿 2.想吃多少就吃多少吗 3.它们对你很重要 4.你的钙够了吗 于牛奶的新问题 6.牛奶和钙 章 浓情月子里

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

章节摘录

插图:

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

编辑推荐

《快乐味蕾之舞:孕产全程营养与美食》由江苏科学技术出版社出版。

<<快乐味蕾之舞-孕产全程营养与美食>>

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