

<<孕产妈妈营养大百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈营养大百科>>

13位ISBN编号：9787534581892

10位ISBN编号：7534581893

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科技

作者：汉竹|主编:李宁

页数：204

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>

<<孕产妈妈营养大百科>>

内容概要

孕产期该吃什么、怎么吃，孕每月有何营养宜忌，哪些食材最适合孕产妈妈吃，这些问题在本书是都会找到最佳的答案。

<<孕产妈妈营养大百科>>

作者简介

李宁，北京协和医院营养科主管营养师，全国妇联“心系好儿童”项目专家。从事营养工作20余年，在孕产妇、婴幼儿饮食指导及治疗方面经验丰富，在营养治疗、营养咨询领域有着深刻独到的理解和建树。作为健康生活指导专家，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担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，在国内核心期刊上发表过多篇专业文章，并在《健康报》、《保健时报》等报刊上发表科普短文。承担协和医科大学及首都医科大学的营养教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

<<孕产妈妈营养大百科>>

书籍目录

扉页

前言

孕1月关键宜忌清单

孕2月关键宜忌清单

孕3月关键宜忌清单

孕4月关键宜忌清单

孕5月关键宜忌清单

孕6月关键宜忌清单

孕7月关键宜忌清单

孕8月关键宜忌清单

孕9月关键宜忌清单

孕10月关键宜忌清单

坐月子关键宜忌清单

目录

第1章 适合孕产妈妈的16种明星食材

白萝卜——保障孕妈妈健康的“小人参”

预防感冒，有益于孕妈妈和胎宝宝健康

帮助孕妈妈健胃消食、防治便秘

促进胎宝宝视网膜发育

食用方法

食用禁忌

萝卜炖羊肉

酸甜萝卜丝

萝卜丝鲫鱼汤

丝瓜——健脑、安胎的佳品

有助于胎宝宝大脑和心血管发育

预防孕妈妈贫血

有助于孕妈妈和胎宝宝健康

预防先兆流产

最佳食用方法

食用禁忌

丝瓜虾仁

丝瓜虾皮猪肝汤

丝瓜炒肉

西红柿——“吃掉”妊娠斑高手

帮助孕妈妈防治牙龈出血

预防妊娠高血压

缓解早孕反应，促进消化

最佳食用方法

食用禁忌

西红柿炖牛腩

西红柿南米

西红柿鸡蛋面

……

章节摘录

版权页：插图：孕4月健康饮食宜忌 1吃酸有讲究 很多孕妈妈都爱吃酸酸的食物，但是吃酸电有讲究。

人工腌制的酸菜、醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多食用显然对孕妈妈、胎宝宝的健康无益。

所以，喜吃酸食的孕妈妈，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、橘子、酸枣、葡萄、青苹果等。

2增加锌的摄入量 本月开始，孕妈妈需要增加锌的摄入量，缺锌会造成孕妈妈的嗅觉、味觉异常，食欲减退，消化和吸收功能不良，免疫力降低。

富含锌的食物有生蚝、肝脏、口蘑、赤贝等，生蚝中含量尤其丰富，不过每天锌的摄入量不宜超过20毫克。

3补充维生素B12 维生素B12具有促进红细胞生成、维持神经髓鞘的代谢功能。

孕妈妈如果不能摄入足够的维生素B12，胎宝宝的畸变率会有所上升。

除此之外，孕期缺乏维生素B12，孕妈妈有可能发生巨幼红细胞性贫血，那么新生儿也有可能患上贫血，所以孕妈妈平时要适量摄入维生素B12，吃一些动物性食品，如牛肝、牛肾、猪心、鸡肉等。

4小腿抽筋可带皮吃虾 孕期容易小腿抽筋，孕妈妈除了在天冷和睡眠时注意下肢保暖，走路时间不宜过长，不穿高跟鞋外，饮食上也要注意：饮食上多摄取富含钙及维生素B1的食物，吃饭时加入适量的虾皮，鲜虾用油炸后带皮食用。

孕中期开始适量服用钙片、维生素D制剂、鱼肝油等。

<<孕产妈妈营养大百科>>

编辑推荐

<<孕产妈妈营养大百科>>

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>