

<<新编孕产期营养方案>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产期营养方案>>

13位ISBN编号：9787538442908

10位ISBN编号：7538442901

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《新编孕产期营养方案》编委会

页数：240

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>

<<新编孕产期营养方案>>

前言

妊娠是女性一生最幸福的事情。

在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。

但很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。

怎样在孕期兼顾宝宝的需求和自己美丽的身材呢？

怎样在产后尽快恢复活力自信？

怎样吃最才最科学、最合理？

本书面向孕产妇。

详细介绍了从怀孕前到宝宝降生以后各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让你轻松烹制，以保证孕妇的健康和宝宝的健康。

其中还包括孕期需要补充20多种营养素及其生理特点知识的介绍，以此来满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。

其中，还配有特别增添的“贴心提示”指导孕期和产后遇到的各种情况，让各位女性朋友不再担心出现的各种问题。

让她们相信只要营养合理搭配，每一个人都可以保持青春活力，既能满足宝宝的需求，又能使自己的身体更健康。

<<新编孕产期营养方案>>

内容概要

以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，并列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生原因入手找到最有效的食疗方法。

书配有附录，将各种营养素的成分含量逐一列出，让你方便地了解自己各阶段每天营养的摄入量，让孕妇和宝宝都营养均衡，确保母子健康。

<<新编孕产期营养方案>>

书籍目录

Part 1 孕期营养知识 碳水化合物 碳水化合物的特点 碳水化合物的生理功能 孕妇缺乏碳水化合物
的危害 碳水化合物的摄入量 食物中的碳水化合物 脂肪 脂肪的特点 脂肪的生理功能 孕妇缺乏脂肪的危害
脂肪的摄入量 食物中的脂肪 蛋白质 蛋白质的特点 蛋白质的生理功能 孕妇缺乏蛋白质的危害
蛋白质的摄入量 食物中的蛋白质 维生素 维生素A 维生素A的特点 维生素A的生理功能 孕妇缺乏维生素A的危害
维生素A的摄入量 食物中的维生素A B族的维生素 维生素B1的特点 孕妇缺乏维生素B1的危害
维生素B1的生理功能 维生素B1的摄入量 食物中的维生素B1 维生素B2的特点 维生素B2的生理功能
维生素B2的摄入量 孕妇缺乏维生素B2的危害 食物中的维生素B2 维生素B3的特点 维生素B3的生理功能
维生素B3的摄入量 孕妇缺乏维生素B3的危害 食物中的维生素B3 维生素B3的特点 维生素B3的生理功
能 孕妇缺乏维生素B3的危害 维生素B3的摄入量 食物中的维生素B12 维生素B12的特点 维生素B12的生理功能
孕妇缺乏维生素B12的危害 维生素B12的摄入量 食物中的维生素B12Part 2 孕早期饮食Part 3 孕中期饮食Part 4 孕晚期饮食Part 5
产褥期饮食Part 6 哺乳期饮食Part 7 断乳期饮食Part 8 孕产期疾病的饮食调整附录

<<新编孕产期营养方案>>

章节摘录

Part1 孕期营养知识 碳水化合物 碳水化合物，通常称为糖，是人类获取能量最经济和最主要的来源，人类膳食中有40%~80%的能量来源于碳水化合物。

所有碳水化合物在体内被消化后，主要以葡萄糖的形式被吸收，并能迅速氧化供给机体能量。

碳水化合物也是构成人体的重要物质，参与细胞的多种活动和营养素正常代谢的过程。

碳水化合物具有解毒、增加胃充盈感和改善胃肠道功能的作用。

碳水化合物富含在每天所吃的主食中，如米饭、面包、土豆、燕麦和早餐麦片粥等，孕妇所需要的能量可以根据年龄、体重和活动水平而有所不同。

碳水化合物的特点 所有生物都需要热量维持生命活动，人体所需要的热量都是来自能产生热量的营养素，即蛋白质、脂肪和碳水化合物。

孕妇在妊娠过程中由于大量贮存脂肪和胎儿新组织生成，能量消耗高于未妊娠时期。

因此，妊娠后热量的需要增加，且随妊娠延续而增加。

保证孕妇热量供应极为重要，如果孕期热量供应不足，母体内贮存的糖原和脂肪被动用，人就会消瘦，从而导致精神不振、皮肤干燥、骨骼肌退化、体温降低、抵抗力减弱等情况的出现。

<<新编孕产期营养方案>>

编辑推荐

《新编孕产期营养方案》：最全面的营养方案最专业的健康指南让妈妈和宝宝的营养全面升级。在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。

为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。

图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。

相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便

。我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。

这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

<<新编孕产期营养方案>>

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>