第一图书网, tushu007.com

<<健康营养月子餐500例>>

图书基本信息

书名：<<健康营养月子餐500例>>

13位ISBN编号：9787538451184

10位ISBN编号：7538451188

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：吴莹 编

页数：287

字数：220000

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康营养月子餐500例>>

内容概要

新妈妈坐月子的好坏关系到一生的健康与美丽。
女性在经历了近10个月的怀孕、分娩，身体耗费了大量的气血，而充足的气血决定着新妈妈以后的健康，对产后的恢复与哺乳也有很大影响。
因此，坐月子期间的饮食调理对于新妈妈和宝宝来说是非常重要的。
新妈妈产后坐月子不再需要盲目地大量补充营养，而是应该合理地调理身体、促进乳汁分泌、快速恢复体能，以达到产前的窈窕身材。
《健康营养月子餐500例》详细地介绍了新妈妈在坐月子期间的饮食原则和注意事项，并附加了近500道营养美味的食谱，按阶段划分进补程序，帮助新妈妈排除产后恶露、增进食欲、强健体能，促进乳汁分泌，确保月子期营养的均衡和科学搭配，让新妈妈在享用美食的同时，短时间内恢复产前的身体状态，由内至外散发健康与活力，时刻光彩照人。

第一图书网, tushu007.com

<<健康营养月子餐500例>>

书籍目录

Part 1　坐好月子，健康伴一生
　科学看待坐月子
　产后新妈妈的变化
　产后恶露
　乳房变化
　阴道松弛
　排尿问题
　内分泌的变化
　子宫内膜炎
　腰腿痛
　认真了解坐月子
　现代坐月子的营养观
　月子餐的营养要均衡
　少食多餐，荤素搭配
　合理的采用阶段性食补
　一手掌握月子餐的饮食原则
　不同阶段的饮食规划
　产后1～3天：饮食清淡，易消化
　产后4～7天：排出恶露，开胃
　产后7～1天：收缩子宫、骨盆，补血
　产后15～30天：补充营养，催乳
　月子期的营养素储备
　蛋白质
　铁
　钙
　B族维生素
　促进乳汁分泌的营养
　蛋白质
　热能
　脂肪
　维生素
　碳水化合物
　矿物质及微量元素
　……
Part 2　重塑妈妈的魅力风采
Part 3　现代妈妈的月子食谱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：尿失禁是产后新妈妈的常见问题。
导致尿失禁的原因首先是女性尿道相对比较短，其次是生产时胎儿通过产道，使得膀胱、子宫等组织的肌膜受伤、弹性受损。
为避免出现尿失禁的现象，新妈妈应避免过早劳动，注意预防便秘，还要有意识地经常做提肛运动，慢慢恢复盆底肌肉的收缩力，一段时间后尿失禁便会自行缓解、消失。
如果情况仍未好转，要及时去医院就诊。
内分泌的变化随着宝宝产出体外，新妈妈身体内分泌的雌激素和孕激素水平下降，阴道皱壁减少。
同时，各种腺体的功能，如外阴腺体的分泌功能和抵抗力也开始减弱。
这时，需要调节内分泌，改善产道不适的感觉。
内分泌疾病不仅会表现为女性面部长黄褐斑、乳房肿块和子宫肌瘤，还可能引起免疫系统疾病、骨质疏松症、高脂血症等病症。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《健康营养月子餐500例》：科学讲补，提高新妈妈月子期营养为新妈妈精心打造全面、科学的营养月子餐、轻松掌握坐月子的饮食原则、近500道美味营养菜谱满足新妈妈的进补需求。

第一图书网, tushu007.com

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