

<<孕产妇饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787538453362

10位ISBN编号：7538453369

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘娟

页数：262

字数：230000

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>

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 前言

很多人认为，孕妇饮食讲究很多，这也不能吃，那也不能吃。

这在某种意义上是有道理的。

但同时，该吃的东西，却一种也不能少。

从营养健康的意义来讲，这也得吃，那也得吃。

这是为什么呢？

拥有一个健康的宝宝，是天下妈妈的心愿，所以做好孕前、孕期调养是重中之重。

十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这期间，如何保证优质蛋白质的供给，如何保证维生素和无机盐的摄入平衡，如何补充叶酸及矿物质等营养素，如何平衡膳食，都是孕妈妈关心的问题。

本书的宗旨就是帮助准妈妈们做好孕前、孕期的营养方案，让孕妇吃得好，吃得健康，吃出一个聪明健康的宝宝。

以前，老人们常说：“一人吃两人补”，孕期饮食是一门大学问！

孕期只有均衡饮食，才能确保自己和胎儿的健康。

水果、蔬菜、肉蛋、奶制品一样都不能少。

首先，女性怀孕后，不仅本身需要足够的营养，而且还要满足胎儿生长发育需要的营养；其次，孕期是胎儿脑细胞、神经细胞、骨骼生长的重要时期。

因此，孕妇要多吃含蛋白质、矿物质、维生素及碳水化合物充足的食物，要做到各种营养搭配，品种多样化并易于消化。

只有这样，才能营养全面，既能保证胎儿的健康，又能提高孕妇免疫力，同时为顺利分娩做好准备。

同时，现代女性不仅关注孕期营养健康，更要兼顾孕期宝宝健康与产后自己的身材快速恢复，这样，怀孕时的饮食就是很关键的因素。

如何既保证营养又不过量摄取？

怎样吃才能让宝宝健康又聪明？

对此，营养师们异口同声地说：“只要一如往常力求饮食均衡，再熟记并补充各阶段需特别添加的营养，孕妇大可不必口口小心、斤斤计较地生活！

”。

做到营养均衡，就能轻松开启智慧之门，成功养育优秀宝宝。

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 内容概要

拥有一个健康的宝宝，是天下妈妈的心愿，所以做好孕前、孕期调养是重中之重。十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。在这期间，如何保证优质蛋白质的供给，如何保证维生素和无机盐的摄入平衡，如何补充叶酸及矿物质等营养素，如何平衡膳食，都是孕妈妈关心的问题。

《居民膳食指南系列：孕产妇饮食营养全书》的宗旨就是帮助准妈妈们做好孕前、孕期的营养方案，让孕妇吃得好，吃得健康，吃出一个聪明健康的宝宝。

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕前营养与保健

##### 1 孕前需要了解的常识

做好孕前的准备

女性生育的最佳年龄

优生要注意什么

孕育聪明宝宝需注意的事项

计划怀孕前应该思考的问题

胎儿的健康状况与父母有关

通过白带预测排卵法

排卵期前后体温的变化

女性假排卵

冬天不适合怀孕

孕激素的生理作用

酸儿辣女不可信

##### 2 孕前营养

孕前营养对优生很重要

生男、生女怎么吃

晚孕女性营养与优生的关系

怀孕前要补维生素A

怀孕前要补维生素B1

怀孕前要补维生素B2

怀孕前要补维生素C

怀孕前要补维生素E

蛋白质对优生的作用

##### 3 禁忌怀孕的几种情况

停避孕药后忌立即怀孕

去掉避孕环后不宜立即怀孕

戴避孕环怀孕，胎儿不能要

##### 4 准妈妈孕前的营养准备

准爸妈孕前营养原则

不同的饮食习惯对宝宝的影响

过度减肥影响怀孕

肺结核影响优生

高龄女性怀孕的不利之处

偏食对孕妇的影响

孕前营养调整与储备

孕前应及时补铁

先排毒后怀孕的食物

女性孕前保养法

孕前保养的要点

##### 5 准爸爸的孕前营养准备

准爸爸该如何努力生育健康孩子

男人优生的前期准备

男性优生怕什么

准爸爸孕前不能忽视的营养

## <<孕产妇饮食营养全书>>

准爸爸要补锌

准爸爸要补微量元素

准爸爸要补充叶酸

准爸爸要注意营养均衡

男人育前保健的关键

准爸爸的生活禁忌

第二章 孕期营养与保健

1 孕期膳食安排

孕早期膳食安排

孕中期膳食安排

孕晚期膳食安排

孕期可以素食

孕期不可以节食

孕妇不可以吃热性香料

孕妇便秘不可以吃泻药

2 孕期饮食注意事项

孕期不宜喝茶及咖啡

孕期不能喝酒

孕期不能多吃罐头食品

孕期能多吃酸性食品吗

孕期忌食用过敏食物

3 孕期营养与胎儿智力的天系

营养与智力的关系

春天怀孕要注意饮食均衡

孕育聪明宝宝的饮食建议

孕妇的饮食要点

双胞胎孕妇需要的营养

怀胎十月每月需要的不同营养

4 孩子成长的助力剂——孕期补钙

钙不足对孕妇的影响

准妈妈钙流失量大的原因

怀孕期间需要一直补钙吗

孕妇忌过食鱼肝油

怎么选择孕妇最需要的钙

孕妇吃豆腐配鱼有利钙吸收吗

孕妇怎样补充钙和维生素D

5 孕期进补微量元素

孕妇补铁，不可忽视

孕期要适量补碘吗

镁对孕妇是不可缺少的

孕妇不可缺铜

胎儿健康不可缺锌

顺利分娩也应补锌

孕妇不可缺硒

孕妇宜注意摄入锰

孕妇吃海带补碘要注意安全

6 孕期进补维生素

## <<孕产妇饮食营养全书>>

维生素A对孕妇的保健作用

孕妇不可缺少维生素B1

孕妇不可缺少维生素B2

孕妇不可缺少维生素B6

孕妇要补充维生素B12

维生素C对孕妇的保健作用

维生素D对孕妇的保健作用

维生素E对孕妇的保健作用

维生素K对孕妇的保健作用

孕妇如何补充复合维生素

7 孕期宜食的水果

孕妇宜吃秋梨

孕妇宜吃柿子

孕妇宜吃柑橘

孕妇宜吃樱桃

孕妇多吃苹果好不好

孕妇可以吃榴莲吗

孕妇宜吃莲雾

孕妇宜吃火龙果

孕妇可以吃杨桃

孕妇可适量吃木瓜

喝石榴汁可防胎儿脑受损

孕妇不要把水果当正餐

孕妇别贪吃秋季水果

8 孕期食用蔬菜的讲究

孕妇宜吃胡萝卜

孕妇宜吃茭白

孕妇宜吃黄花菜

孕妇宜吃黄豆芽

孕妇宜吃莴笋

孕妇应吃姜蒜吗

怀孕为什么要多吃菠菜

怀孕时为什么要多吃韭菜

孕妇吃“酸”要远离酸菜

怀孕期间要少吃土豆

9 孕期食肉、蛋

孕妇宜吃瘦肉

孕妇要怎样吃鸡蛋

孕期不宜多食动物肝脏

孕妇忌食蛙肉

孕妇忌吃黄芪炖鸡

怀孕能吃兔肉吗

孕期吃虾有好处

孕期鸡蛋和鱼并非多多益善

孕妇吃鱼有讲究

不吃猪、牛、羊肉该如何补充营养

墨鱼最适宜孕妇保健

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 10 孕期食坚果、干果

孕妇宜吃无花果  
孕妇不宜吃银杏  
孕妇能吃榛子吗  
孕妇不宜吃太多腰果  
孕妇可以吃葵花子吗

### 11 孕期喝水的讲究

孕妇不可喝哪几种水  
女性怀孕后怎样喝水  
孕妇可以喝自来水吗

### 12 孕期保健

可以解决孕期水肿的食物  
孕期吃花胶产后更舒服  
正确饮用孕妇奶粉  
合理选择补充DHA的营养品  
DHA营养品的服用方法  
不宜滥服温热补品  
孕妇吃饭要细嚼慢咽  
孕妇保护眼睛的方法  
孕期粗粮怎么吃  
职场准妈妈怎样吃工作餐  
孕期不宜多吃伤脑的食物  
夏天孕妇饮食中的防晒秘诀  
孕期吃走黄褐斑的食物  
用饮食预防孕期胎毒  
孕期失眠的调节  
准妈妈安全过年  
孕妇应提防“酒精胎儿综合征”  
孕期如何预防胎儿脑积水  
孕期春季保健的注意事项  
怀孕早期吃葡萄干可防止孕吐  
孕期手脚冰凉的防治方法  
孕妇“胃灼热”是怎么回事

### 13 孕期禁忌

孕妇不宜多吃月饼  
孕期后三个月妈妈不宜猛吃  
孕妇应避免的流产食物  
孕妇不能饲养小动物  
孕妇不宜接触农药  
孕妇不宜多吃方便食品  
孕妇不宜多吃油条  
孕妇忌常吃火锅  
孕早期不宜多吃水果罐头  
孕妇要忌不正之食  
孕妇不要喝浓茶  
孕妇要忌喝糯米甜酒  
孕产妇应慎吃海鱼防汞中毒

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 14 孕期营养调理

孕期要不要吃双倍的食物

孕中期如何加“油”

孕期要少吃甜食

上班族准妈妈的营养便当

孕期不应吃得太咸

有办法克服孕期贫血吗

母乳喂养应做哪些准备

孕期可以吃巧克力吗

孕妇要多吃酸味的食物吗

孕妇需要禁糖吗

孕妇如何纠正膳食不平衡

孕妇多喝牛奶对胎儿的益处

孕妇要重视能量需求

孕妇对碳水化合物的需求

孕妇适宜喝酸牛奶

孕妇要补充足够的蛋白质

孕妇可以食用珍珠粉吗

### 15 孕期养胎

孕早期的厌食与呕吐不会影响胎儿吗

黄体酮是治疗流产的“安胎药”吗

孕期要逐月养胎吗

孕期的饮食方法决定宝宝的智商

年龄偏低孕妇如何制定饮食计划

### 16 孕期疾病防控

癫痫病患者孕期如何保健

保住有流产先兆的胎儿的方法

孕妇患有牙菌斑会危害胎儿健康吗

孕期龋病也会影响宝宝牙齿

高龄孕妇冬季要预防高血压

## 第三章 产后营养与保健

### 1 产后营养与调理

分娩后的补养

怎样进补可改善乳汁不足

奶水不足的饮食调理

分娩后第一周不能吃的食物

产后须吃七日猪腰的原因

坐月子期间是否需要忌口

回乳的饮食调理

产后喝红糖水要适量

产妇适合多吃莲藕

产后怎样注意营养调理

产妇的补钙食谱

坐月子可适当吃些野菜

产后的豆类健康美食

补气血的最佳食谱

月子饮食不可过量摄取营养



## <<孕产妇饮食营养全书>>

产妇食用鲫鱼比鲤鱼更安全吗

产后是否适合喝老母鸡汤

产后不宜喝茶吗

产后可以喝点葡萄酒吗

产后头三天饮食的安排

产后要多补锌、硒、铁

产后身体虚弱要首选红参

产后进补以“温补”为宜

2 产后膳食结构应平衡

产妇分娩后3个月内忌多吃味精

产妇应节制的食物

产妇忌吃巧克力

“坐月子”吃些鲤鱼好

产妇不吃蔬菜、水果的害处

月子里的饮食禁忌

产妇剖宫产后适宜的食物

月子后瘦身要加强排毒

坐月子补过头小心脂肪肝

孕后不留斑的饮食调养法

3 产后的日常护理

会阴侧切术后的月子护理

月妈妈保健大盘点

坐月子细则手册

静悄悄的“月子”好吗

产后脾虚小心“阴吹”

春季坐月子怎么吃

酷暑天气坐月子注意事项

冬季坐月子注意事项

产后气虚体质的调理

产后过分依赖月嫂是个误区

4 产后体育锻炼

坐月子期间不要完全卧床

产妇早活动的好处

月子里也能做瑜伽

剖宫产产妇的辅助运动

骨盆肌肉如何运动

产后准妈妈按摩手臂的方法

走T台步能让阴道回复弹性

有利于产后子宫恢复的锻炼方法

分娩后紧缩阴道的锻炼

产后发胖的预防技巧

产后如何恢复明亮双眸

5 产后防病治病

产后吃绿色蔬菜防脱发

乳腺炎的食疗方

月子病不是非得月子治

预防产后出血的食谱

<<孕产妇饮食营养全书>>

产后贫血食疗方  
产后腹痛的食谱  
产后发热的食谱  
产后昏厥食谱  
产后身痛食谱  
产后血晕的药膳调治  
产后尿潴留吃什么好  
治疗产后阴血不足的健康食谱  
预防产后消化不良

## &lt;&lt;孕产妇饮食营养全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 如何孕育一个健康聪明的宝宝，影响孕育健康宝宝的因素都有那些，计划做爸爸、妈妈的人们，你们知道吗？

怀孕时要注意许多问题。

当一个新家庭准备迎接一位小宝宝的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，优生优育一个健康聪明的宝宝是即将为人父母们的共同愿望。

爱心提示 专家来告诉你吧，如果你们准备怀孕，请你们一定认真对待下面的问题：（1）夫妻双方的健康状况如何？

（2）是否有遗传性疾病的家族史及畸形儿的生育史？

（3）是否正在患急、慢性疾病？

是否正在服药？

（4）是否患有性传播疾病？

胎儿的健康状况与父母有关 胎儿与母体休戚相关，其发育生长所需的一切营养物质都由母亲供给，因此，母亲身体好坏直接影响胎儿的健康。

从卵子受精至发育成胎儿绝不是母亲单方面决定一切的，父亲的精子是否健康也有很大关系。

如果精子发育不良、数目不足、活动力弱、成活率过低、精液中有脓球、白细胞等等都会影响受孕和受精卵，也可造成受孕后流产，或使胎儿致畸。

父亲酗酒、大量吸烟，烟酒对生殖细胞发生不良影响，也可使子女智力低下，或在子宫内的生长迟缓，甚至胎死宫内。

爱心提示 要想生一个健康聪明的孩子，男女双方都要保持身体健康，讲究卫生，少喝酒，不吸烟，养成良好的起居习惯。

父母血型不合容易生“死胎”，如果丈夫为A型、B型或AB型，妻子是O型，就容易让宫腔内的胎儿产生一种与母体相排斥的抗体。

如果这些夫妇提前做了血液检测，就完全有方法治疗，新生儿也可通过换血得到救治。

通过白带预测排卵法 预测排卵期可以帮助你制订生宝宝计划，也可以帮助你合理避孕。

测定基础体温，根据白带的色质来判断是女性生活中比较容易做到又比较安全的办法。

每个女性都会有白带，但有没有发现白带时多时少，时稠时稀的规律呢？

或许，有些细心的女性会发现自己的阴部有时干燥，有时潮湿，这些伴随月经周期不同时期出现的白带周期性变化，就可用来判别什么时候是排卵期。

白带的主要成分是宫颈黏液，受着卵巢分泌的激素的控制，在月经周期的前半期，即排卵期前，量由少渐渐增加，且越来越稀薄，透亮，使月经后一直较干燥的下身会逐渐变得潮湿。

到达排卵期，雌激素分泌达到高峰，宫颈黏液量也最多，韧性也最大，常常有细带状的白带流出，有时可拉得长达十几厘米（即可拉丝），此时女性下身最潮湿。

当上述带状白带流出时，会有一种滑腻感。

排卵期时宫颈黏液大量分泌可持续约2~3天，也就是女性感到最潮湿的时间。

## <<孕产妇饮食营养全书>>

### 编辑推荐

《孕产妇饮食营养全书》的宗旨就是帮助准妈妈们做好孕前、孕期的营养方案，让孕妇吃得好，吃得健康，吃出一个聪明健康的宝宝。

<<孕产妇饮食营养全书>>

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>