

<<40周营养饮食百科>>

图书基本信息

书名：<<40周营养饮食百科>>

13位ISBN编号：9787538454802

10位ISBN编号：7538454802

出版时间：2012-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张旭

页数：263

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>

## <<40周营养饮食百科>>

### 前言

针对孕早期、孕中期、孕晚期出现的常见疾病和症状，提供了不用去医院就可以治疗的食疗方，全方位、多角度、科学合理地为准妈妈提供了营养饮食方案，让孕妈妈清楚地了解到，吃什么，怎么吃，才能适度地满足自身和胎儿的营养需要。

## <<40周营养饮食百科>>

### 内容概要

《40周营养饮食百科》按照40周来划分，运用数字、表格、重点提炼分析，分别列出每周营养重点，并把每4周做一小结。同时还进行了菜谱举例，20种孕期重点食物分析以及孕期常见病症的饮食疗法。

## 书籍目录

第一章孕前营养准备 01备孕营养饮食计划在怀孕前1年至3个月时间里改善你的饮食 达到理想体重 遵循健康的饮食计划 补充维生素 摄取大量叶酸 以下食物不妨多吃 吸烟喝酒对于胎儿的危害 02孕妇奶粉的选择 怀孕后需要喝孕妇奶粉吗 应该从什么时候开始喝孕妇奶粉 孕妇奶粉比鲜奶好在哪里 喝了孕妇奶粉还需要补充别的营养素吗 孕期应该怎样喝孕妇奶粉 03孕前不能吃的食物有什么 辛辣食物 鸡精 人参、桂圆 腌制食品 各种“污染”食品 含咖啡因的食品 胡萝卜 瓜子 大蒜 烤牛羊肉 低脂牛奶 04孕前用药 孕妈妈的用药须知 孕前疫苗接种 准爸爸的用药须知 05杀精食物导致生笨宝宝 杀精食物1豆腐 杀精食物2奶茶 杀精食物3啤酒 杀精食物4猪腰 杀精食物5咖啡 杀精食物6炸鸡和烧烤类食物 06男人吃什么食物补精子 富含精氨酸的食物 锌 蛋白质 维生素 富含性激素的食物 第二章孕妇必需的关键 营养素 01孕妇补叶酸 什么是叶酸 叶酸的作用 缺乏叶酸的危害 叶酸什么时候吃,吃多少好 什么牌子的叶酸好 02热门问答 孕妇服用多维片还要不要额外吃叶酸片? 孕妇服用单纯叶酸片,还要不要服用其他维生素? 怀双胞胎的女性吃多少叶酸? 比较胖的孕妇吃多少叶酸? 患糖尿病的女性吃多少叶酸? 03补充叶酸食谱 04孕妇补钙 每个孕女都要补钙吗 缺钙对孕妇的危害 孕妇什么时候开始补钙呢 孕早期补钙多少 孕中期钙补多少 孕妇补钙吃什么好,哪些食物含钙高 孕妇钙产品怎么选 哪些方法可以促进钙吸收 补充维生素D 吃完钙片不要马上喝茶 不要空腹吃钙片 钙片不要与多维片一起吃 钙片不要与酸植酸类食物一起吃 孕妇缺钙有什么症状? 孕早期只喝孕妇奶粉,可以吸收足够的钙质? 孕中期钙一定要吃钙片吗? 孕晚期钙吃什么钙片好? 补充蛋白质对孕妇有什么作用 06补充钙食谱 什么是蛋白质 孕妇需要补充多少蛋白质 08热门问答 孕妇习何选择蛋白质粉? 09补充蛋白质食谱 10孕妇补铁 孕妇缺铁的危害有哪些 哪些食物含铁 11热问答 孕妇不贫血还用补铁吗? 加了铁的叶酸片,孕妇试了更好吗? 12补充铁食谱 13孕妇补锌 孕妇需要补锌吗 孕妇需要补多少锌 14热门问答 锌对孕妇有什么作用,孕妇缺锌有什么危害? 补锌应吃什么? 15补充锌食谱 16孕妇补充脂肪 什么是脂肪 脂肪的供给量 脂肪的食物来源 17热门问答 脂肪含量高的食物有哪些? 脂肪含量低的食物有哪些? 18补充脂肪食谱 19孕妇补充 一亚麻酸 一亚麻酸对孕妇和胎儿的主要作用 孕妇对 一亚麻酸的需求量 20热门问答 孕妇如何选择 一亚麻酸? DHA与 一亚麻酸的区别? 21补充 一亚麻酸食谱 22孕妇补充DHA 孕妇适合补充哪种DHA DHA促进视网膜光感细胞的成熟 DHA的食物来源 23热门问答 孕妇怎样合理选择DHA营养品? DHA对胎儿大脑发育有哪些影响? 怎样留住鱼中的DHA? 24补充DHA食谱 25孕妇补充卵磷脂 卵磷脂的来源 卵磷脂的保健功效 26热门问答 选购卵磷脂旨三大注意事项? 大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂的区别? 27补充卵磷脂食谱 28孕妇补充碘 缺碘对孕妇的影响 缺碘对胎儿的影响 哪些食物含碘高 29热门问答 孕妇补充多少碘才适量? 孕妇如何防治碘缺乏病? 孕妇补碘关键在什么时间?

## &lt;&lt;40周营养饮食百科&gt;&gt;

30补充碘食谱 31孕妇补充膳食纤维 什么是膳食纤维 膳食纤维的作用 32热门问答 哪些食物含有膳食纤维？

膳食纤维是摄人的越多越好吗？

膳食纤维与市面上常见的润肠通便产品有何不同？

33补充膳食纤维食谱 34孕妇补充碳水化合物 碳水化合物是胎儿的热能站 碳水化合物的食物来源 正确补充碳水化合物 35热门问答 碳水化合物缺乏或过量会有哪些表现？

含碳水化合物的食物能防止孕吐吗？

36补充碳水化合物食谱 37孕妇补维生素 孕妇补充维生素的好处与危害 孕妇吃什么补充维生素 孕妇补什么维生素好 安全选购维生素 38热门问答 怎样知道自己是否缺乏维生素？

39补充维生素食谱 第三章孕妇必吃的种营养食材 01鲫鱼 02牛奶 03鸡蛋 04虾 05牛肉 06豆浆 07香菇 08橙子 09鸡肉 10菠菜 11苹果 12玉米 13酸奶 14芹菜 15红枣 16白萝卜 17地瓜 18小米 19板栗 20核桃 21番茄 第四章孕期营养补充 孕1月饮食方案 01孕1周营养补充 孕1周营养重点 孕1周营养需求 孕1周怎么吃 孕1周饮食专家建议 给孕1周准妈妈的参考餐单 02孕2周营养补充 孕2周营养重点 孕2周营养需求 孕2周怎么吃 孕2周饮食专家建议 给孕2周准妈妈的参考餐单 03孕3周营养补充 孕3周营养重点 孕3周营养需求 孕3周怎么吃 孕3周饮食专家建议 给孕3周准妈妈的参考餐单 04孕4周营养补充 孕4周营养重点 孕4周营养需求 孕4周怎么吃 孕4周饮食专家建议 给孕4周准妈妈的参考餐单 05孕1月食谱举例 孕2月饮食方案 06孕5周营养补充 孕5周营养重点 孕5周营养需求 孕5周怎么吃 孕5周饮食专家建议 给孕5周准妈妈的参考餐单 07孕6周营养补充 孕6周营养重点 孕6周营养需求 孕6周怎么吃 孕6周饮食专家建议 给孕6周准妈妈的参考餐单 孕9周饮食专家建议 给孕9周准妈妈的参考餐单 12孕10周营养补充 孕10周营养重点 孕10周营养需求 孕10周怎么吃 孕10周饮食专家建议 给孕10周准妈妈的参考餐单 13孕11周营养补充 孕11周营养重点 孕11周营养需求 孕11周怎么吃 孕11周饮食专家建议 给孕11周准妈妈的参考餐单 14孕12周营养补充 孕12周营养重点 孕12周营养需求 孕12周怎么吃 孕12周饮食专家建议 给孕12周准妈妈的参考餐单 15孕3月食谱举例 孕4月饮食方案 16孕13周营养补充 孕13周营养重点 孕13周营养需求 孕13周怎么吃 孕13周饮食专家建议 给孕13周准妈妈的参考餐单 17孕14周营养补充 孕14周营养重点 孕14周营养需求 孕14周怎么吃 孕14周饮食专家建议 给孕14周准妈妈的参考餐单 18孕15周营养补充 孕15周营养重点 孕15周营养需求 孕15周怎么吃 孕15周饮食专家建议 给孕15周准妈妈的参考餐单 19孕16周营养补充 孕16周营养重点 孕16周营养需求 孕16周怎么吃 孕16周饮食专家建议 给孕16周准妈妈的参考餐单 20孕4月食谱举例 孕5月饮食方案 21孕17周营养补充 孕17周营养重点 孕17周营养需求 孕17周怎么吃 孕17周饮食专家建议 给孕17周准妈妈的参考餐单 22孕18周营养补充 孕18周营养重点 孕18周营养需求 孕18周怎么吃 孕18周饮食专家建议 给孕18周准妈妈的参考餐单 23孕19周营养补充 孕19周营养重点 孕19周营养需求 孕19周怎么吃 孕19周饮食专家建议 给孕19周准妈妈的参考餐单 24孕20周营养补充 孕20周营养重点 孕20周营养需求 孕20周怎么吃 孕20周饮食专家建议 给孕20周准妈妈的参考餐单 25孕5月食谱举例 孕6月饮食方案 26孕21周营养补充 孕21周营养重点 孕21周营养需求 孕21周怎么吃 孕21周饮食专家建议 给孕21周准妈妈的参考餐单 27孕22周营养补充 孕22周营养重点 孕22周营养需求 孕22周怎么吃 孕22周饮食专家建议 给孕22周准妈妈的参考餐单 28孕23营养补充 孕23周营养重点 孕23周营养需求 孕23周怎么吃 孕23周饮食专家建议 给孕23周准妈妈的参考餐单 29孕24周营养补充 孕24周营养重点 孕24周营养需求 孕24周怎么吃 孕24周饮食专家建议 给孕24周准妈妈的参考餐单 30孕6月食谱举例 孕7月饮食方案 31孕25周营养补充 孕25周营养重点 孕25周营养需求 孕25周怎么吃 给孕25周准妈妈的参考餐单 32孕26周营养补充 孕26周营养重点 孕26周营养需求 孕26周怎么吃 孕26周饮食专家建议 给孕26周准妈妈的参考餐单 33孕27周营养补充 孕27周营养重点 孕27周营养需求 孕27周怎么吃 孕27周饮食专家建议 给孕27周准妈妈的参考餐单 34孕28周营养补充 孕28周营养重点 孕28周营养需求 孕28周怎么吃 孕28周饮食专家建议 给孕28周准妈妈的参考餐单 35孕7月食谱举例 孕8月饮食方案 36孕29周营养补充 孕29周营养重点 孕29周营养需求 孕29周怎么吃 孕29周饮食专家建议 给孕29周准妈妈的参考餐单 37孕30周营养补充 孕30周营养重点 孕30周营养需求 孕30周怎么吃 孕30周饮食专家建议 给孕30周准妈妈的参考餐单 38孕31周营养补充 孕31周营养重点 孕31周营养需求 孕31周怎么吃 孕31周饮食专家建议 给孕31周准妈妈的参考餐单 39孕32周营养补充 孕32周营养重点 孕32周营养需求 孕32周怎么吃 给孕32周准妈妈的参考餐单 40孕8月食谱举例 孕9月饮食方案 41孕33周营养补充 孕33周营养重点 孕33周营养需求 孕33周怎么吃 孕33周饮

<<40周营养饮食百科>>

食专家建议 给孕33周准妈妈的参考餐单 42孕34周营养补充 孕34周营养重点 孕34周营养需求 孕34周怎么吃 孕34周饮食专家建议 给孕34周准妈妈的参考餐单

## 章节摘录

版权页：插图：杀精食物导致生笨宝宝 爱吃豆腐等大豆制品的男性要当心了。

美国哈佛大学公共卫生学院的一项最新研究表明，如果每天都食用大豆制品，会让男性的精子数量明显下降。

这项研究由哈佛大学公共卫生学院的乔治—查瓦罗博士完成。

从2000年到2006年，研究人员跟踪调查了99名男性。

研究结果令人吃惊：每天都吃大豆制品的男性，其每毫升精液中只有4100万个精子，明显低于少吃大豆制品的男性。

据了解，每毫升精液中精子数量少于2000万个就属于精子浓度过低，容易不育。

此外，这一点在肥胖男性身上体现得更为明显。

查瓦罗认为，大豆制品对男性生殖系统，尤其是精子的生成有不利影响。

大豆及其制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素，若摄入过多，自然会影响到男性体内雄性激素的水平，从而导致一系列不良后果。

我国也曾有男科专家提出，吃大豆制品过多会影响男性精子数量。

专家还发现，常吃大豆制品的男性，发生勃起功能障碍的概率是不常吃者的3.46倍。

杀精食物2——奶茶 目前市售的珍珠奶茶多是用奶精、色素、香精和木薯粉（指奶茶中的珍珠）及自来水制成。

而奶精主要成分氢化植物油，是一种反式脂肪酸。

反式脂肪酸会减少男性激素的分泌，对精子的活跃性产生负面影响，中断精子在身体内的反应过程。

杀精食物3——啤酒 如果已经患了肾脏方面的疾病，又无限制地大量喝啤酒，会使尿酸沉积导致肾小管阻塞，造成肾脏衰竭。

如果在验血的时候，发现肾脏有问题，恐怕肾功能此时已经受损不轻了，与其等验血来了解肾脏，还不如平时就定期进行尿检，因为验尿是了解肾脏最为简便快捷的方法。

杀精食物4——猪腰 很多人都喜欢吃动物内脏，尤其是吃烧烤时，烤猪腰更是成为很多男人的最爱。

但有研究发现，吃内脏虽补身，但也有可能损精不育。

内脏、猪睾丸，想“吃啥补啥”的人们，可得当心了，因为吃多了，不但补不了身体，还可能不育。根据台湾长庚医院最新研究，发现猪、牛、羊的肝、肾脏等，里面均有不同含量的重金属镉，人们在吃动物内脏的同时把镉也吃进肚子里，很可能造成不育不孕，如果再加上本身就是吸烟人群，不育概率将高达六成。

## <<40周营养饮食百科>>

### 编辑推荐

《40周营养饮食百科》作者张旭，解决孕妈妈怀孕全程吃什么，怎么吃的问题。  
了解每周最需要的营养素，把握胎儿关键期。  
孕妈妈吃对了，胎儿就健康！  
多么关键的40周饮食，看这本就够了！



<<40周营养饮食百科>>

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>