

<<孕产妇一日三餐营养全典>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇一日三餐营养全典>>

13位ISBN编号：9787538865783

10位ISBN编号：7538865780

出版时间：2011-6

出版时间：黑龙江科技

作者：史可

页数：391

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>

<<孕产妇一日三餐营养全典>>

内容概要

《孕产妇一日三餐营养全典》(作者史可)以通俗的语言和亲切的交流方式指导孕产妇们分期、分段地进行营养补充,从而直观地了解到哪些食物中所含的营养成分是她们必须摄入的,哪些食物在此期间不易多食,哪些食物的合理搭配会更有助于孕产妇的身体健康、胎儿及新生儿的生长发育等等,《孕产妇一日三餐营养全典》让孕产妇们无忧、快乐地孕育健康宝宝。

<<孕产妇一日三餐营养全典>>

书籍目录

上卷 孕妇营养食谱

第一章 孕期营养知识

第一节 孕妇所需营养与摄入

第二节 各种营养物质的来源与作用

第三节 孕期应少吃或不吃的食品

第四节 孕期营养缺乏导致的异常情况与防治办法

第二章 下厨须知

第一节 做菜前的准备工作

第二节 不同面食的初加工方法

第三章 孕妇一日三餐的营养

第一节 怀孕第一个月

第二节 怀孕第二个月

第三节 怀孕第三个月

第四节 怀孕第四个月

第五节 怀孕第五个月

第六节 怀孕第六个月

第七节 怀孕第七个月

第八节 怀孕第八个月

第九节 怀孕第九个月

第十节 怀孕第十个月

下卷 产妇营养食谱

第一章 产妇每天应摄取的营养与营养量

第一节 产妇月子期间的营养要求

第二节 不同分娩方式下产褥期每日饮食安排原则

第三节 坐月子期间一日三餐饮食安排与搭配原则

第四节 产后哪些食物应提倡或禁忌

第五节 产妇应注意补充哪几类营养素

第二章 产妇应吃食品的营养作用与做法

第一节 米、面、豆类食品

第二节 蔬菜类

第三节 水果类

第四节 食用菌、海藻、坚果类

第五节 肉、禽类

第六节 水产品类

第七节 蛋、奶类

第三章 产妇一日三餐的营养

第一节 产后第一个月

第二节 产后第二个月

第三节 产后第三个月

第四节 产后第四个月

第五节 产后第五个月

第六节 产后第六个月

第七节 产后第七个月

第八节 产后第八个月

第九节 产后第九个月

第十节 产后第十个月

章节摘录

第二节 怀孕第二个月 一、医生讲述：怀孕第二个胎儿的模样与母体变化 怀孕7周左右，胎芽的身长是2~3厘米，重量是4克左右。

胎儿长长的尾巴逐渐缩短，头和躯干也能区别清楚了，大体上已接近人形。手、脚已分明，甚至5个手指及脚趾都有了，连指尖长指甲的部分也能看得出来。眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，但是，眼睛还分别长在两个侧面。

骨头还处于软骨状态，有弹性。骨、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏在明显地发育。神经管鼓起，大脑急速发育。

从外表上还分不出性别，但内外生殖器官的原基已经能被辨认。在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

母体和胎儿的联系已很紧密。在子宫内的底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘。而且，成为脐带的组织也出现了。

怀孕两个月时，孕妇的体温呈现高温状态，这种状态会持续14~19天。孕妇身体慵懒发热，下腹部和腰部稍微凸出，乳房发胀，乳头时有阵痛，颜色变暗，排尿次数增加，心情烦躁，胃部感到恶心，并且出现孕吐情形，有些人甚至会出现头晕、鼻出血、心跳加速等症状。

这些都是初期特有的现象，不必过于担心。

此时子宫如鹅卵一般，比未怀孕时大一点，但孕妇腹部表面还没有增大的变化。二、护理师建议：怀孕第二个月时生活上要注意什么 此阶段由于孕妇身体情况的不正常，加上考虑到有关分娩的各种情况，又有孕早期反应，有时孕妇会感到很烦躁，而且，情绪波动较大，有时对一些小事也要发火或哭喊不止。

.....

<<孕产妇一日三餐营养全典>>

编辑推荐

《孕产妇一日三餐营养全典》(作者史可)专家们根据现代最新的科学营养理念,结合多年从事相关工作的经验,针对孕产妇和胎儿、新生儿的生理变化和营养需求。精心设计了不同阶段的一日三餐及营养套餐,并介绍每款食谱的用料、制作方法和营养成分,具有较强的针对性和实用性。

<<孕产妇一日三餐营养全典>>

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>