

<<幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书>>

图书基本信息

书名：<<幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书>>

13位ISBN编号：9787538872668

10位ISBN编号：7538872663

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：吴庆庆 编

页数：246

字数：250000

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>

<<幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书>>

内容概要

提醒母婴身体变化 揭示饮食营养原则

相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。

当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！

书籍目录

第一月 助孕饱含滋补开始了

第一周

胎宝宝发育情况
孕妈妈身体变化
饮食营养原则
重点补充营养素
营养健康美味食谱
饮食禁忌与注意事

第二周

胎宝宝发育情况
孕妈妈身体变化
饮食营养原则
重点补充营养素
营养健康美味食谱
饮食禁忌与注意事项

第三周

胎宝宝发育情况
孕妈妈身体变化
饮食营养原则
重点补充营养素
营养健康美味食谱
饮食禁忌与注意事项

第四周

胎宝宝发育情况
孕妈妈身体变化
饮食营养原则
重点补充营养素
营养健康美味食谱
饮食禁忌与注意事项

第二月 孕吐时，不要强迫自己吃喝

第三月 保证足够营养，吃走孕吐

第四月 吃得营养均衡最重要

第五月 维生素、微量元素不可缺

第六月 少吃多餐是本月关键

第七月 营养冲刺，吃好喝好

第八月 变着花样，弥补食欲不振

第九月 控制饮食，预防肥胖

第十月 多吃储备分娩能量的食物

附录

章节摘录

版权页：插图：如果孕妈妈在孕期不注意增加营养或偏食，就会造成胎宝宝先天不足，宝宝发育迟缓或异常，也会损害孕妈妈的身体健康。

因此，孕妈妈的饮食宜多样化，才有利于营养的全面吸收。

镁和维生素A的摄取 镁不仅对胎宝宝肌肉的健康至关重要，而且也有助于骨骼的正常发育。

有研究表明，怀孕头三个月摄取的镁的数量关系到新生儿身高、体重和头围大小。

在色拉油、绿叶蔬菜、坚果、大豆、南瓜、甜瓜、葵花子和全麦食品中都很容易找到镁。

同时，镁对孕妈妈的子宫肌肉恢复也很有好处。

另外，胎宝宝发育的整个过程都需要维生素A，它尤其能保证胎宝宝皮肤、胃肠道和肺部的健康。

怀孕的头三个月，胎宝宝自己还不能储存维生素A，因此孕妈妈一定要供应充足。

甘薯、南瓜、菠菜、芒果都含有大量的维生素A，孕妈妈可以多食用以上食物。

营养健康美味食谱 琥珀桃仁 原料：生核桃仁、红糖、蜂蜜、芝麻、清水各适量。

做法：1生核桃仁洗净，放入开水中煮2分钟。

2将核桃仁码在垫了锡纸的烤盘上，放入烤箱150℃ 烤制25分钟。

3锅中放清水烧开，加红糖小火熬到黏稠糊状。

4加入蜂蜜后立即倒入核桃仁快速翻炒。

5核桃仁挂满糖汁后立即关火，洒入熟芝麻拌匀。

6将核桃仁取出摊开、晾凉即可。

孕食贴士：琥珀桃仁不仅爽口，翠酥香甜，而且本食谱中含有微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智作用。

媒体关注与评论

一本全面的“孕期规划书”，以周为章节，详细地告诉您每一周里宝宝的发育情况、您身体的变化情况以及应对方法和要做的准备。

——天涯网友 福孕妈咪 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，如何平衡膳食，增加“孕”力，请不用担心，不同孕期，饮食原则各有侧重。在这段特殊时期中，本书将伴随着胎宝宝与准妈妈一路同行、分享饮食营养的奥秘。

——知名育婴顾问 于桂玲

编辑推荐

《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》诠释必备的营养素，提示饮食注意事项，归纳每周膳食要点，营养问题逐一破解。

名人推荐

一本全面的“孕期规划书”，以周为章节，详细地告诉您每一周里宝宝的发育情况、您身体的变化情况以及应对方法和要做的准备。

——天涯网友 福孕妈咪 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，如何平衡膳食，增加“孕”力，请不用担心，不同孕期，饮食原则各有侧重。在这段特殊时期中，本书将伴随着胎宝宝与准妈妈一路同行、分享饮食营养的奥秘。

——知名育婴顾问 于桂玲

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>