

<<孕产期营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755612

10位ISBN编号：7542755617

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：岳然

页数：380

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>

<<孕产期营养百科全书>>

内容概要

《百科全书系列：孕产期营养百科全书（权威版）》特点： 全面：图书内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面，有了这样一个“孕产育儿知识百科全书”帮手的协助，相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

权威：国家级著名孕产专家联合打造，真诚推荐。

涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

实用：既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

轻松：我们希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<孕产期营养百科全书>>

书籍目录

Part 1 孕1月 培养良好的饮食习惯 妈妈变化与宝宝成长 孕妈妈身心变化 胎宝宝成长变化 本月饮食指导 本月饮食原则 本月营养素需求 孕妈妈忌营养不良 营养不良怎么吃 孕妈妈忌吃山楂 孕妈妈忌吃酸菜 应选择哪种叶酸补充剂 补叶酸时要注意摄取锌 补充叶酸食谱 蔬菜沙拉 木耳肉丝蛋汤 鸡汤豆腐小白菜 本月开胃小菜 三色银芽 西芹拌香干 什锦沙拉 五丝鱼 本月美味佳肴 糖醋柿子椒 虾蟹豆腐 四喜豆腐 口蘑烧茄子 炆猪肚丝 本月鲜味靓汤 黑芝麻粉汤 酸辣汤 黄花菜汤 海米紫菜蛋汤 菠菜鱼片汤 本月滋补粥品 葡萄粥 乌贼鱼粥 本月营养主食 玉米饭团 肉丝面条 Part 2 孕2月 还不是大吃大补的时候 妈妈变化与宝宝成长 孕妈妈身心变化 胎宝宝成长变化 本月饮食指导 本月饮食原则 营养素需求 孕妈妈不宜吃的食物 减轻孕吐有方法 恶心呕吐的中医食疗法 服用维生素B6可以抑制孕吐吗 孕吐期间需要补充营养素制剂吗 平衡饮食, 防止肥胖 胎宝宝大脑发育需要哪些营养素 宝宝益智补脑食谱 炒腰脑 腰果炒虾仁 蟹肉烧豆腐 鱼头木耳汤 香椿芽拌鲜核桃仁 什锦豆腐煲 水果拌酸奶 槐花猪肚汤 黑木耳炒黄花菜 本月开胃小菜 芙蓉菜花 虎皮核桃仁 酸菜竹荪 果干茄子 本月美味佳肴 软烧仔鸡 泡菜炒肉末 甜椒肉丝 本月鲜味靓汤 草菇黄花汤 刀鱼珍珠丸子汤 火腿冬瓜汤 什锦蛋花汤 Part3 孕3月 孕吐减退更要保证营养 Part4 孕4月 少吃多餐, 让食物更丰富些 Part5 孕5月 开始全面补充营养 Part6 孕6月 不要让便秘困扰自己 Part7 孕7月 降压降糖, 远离妊娠风险 Part8 孕8月 要控制体重了 Part9 孕9月 为即将到来的分娩做准备 Part10 孕10月 合理开发自己的好胃口 Part11 产后坐月子饮食调养 Part12 孕产期常见症状食疗

章节摘录

版权页：插图：维生素：维生素C、维生素B6 孕2月，有些孕妈妈会发现在刷牙时牙龈出血，适量补充维生素C能缓解牙龈出血的现象，同时，可以帮助提高机体抵抗力，预防牙齿疾病。

多吃新鲜的水果蔬菜，就可以补充足够的维生素C。

对于那些受孕吐困扰的孕妈妈来说，可以补充维生素B6。

维生素B6在麦芽糖中含量最高，每天吃1~2勺麦芽糖不仅可以有效抑制妊娠呕吐，而且能使孕妈妈精力充沛。

蛋白质：每天80克左右可以考虑以植物蛋白代替动物蛋白，豆制品、蘑菇、坚果等食品也可以多吃一些。

对蛋白质的摄入，不必刻意追求一定的数量，但要注意保证质量。

今天想吃就多吃一点，明天不想吃就少吃一点，或者不吃也可以，顺其自然。

保证糖类及脂肪充足 糖类及脂肪是为人体提供能量的重要物质，缺乏的话容易造成低血糖、能量不足、体重下降。

孕妈妈可以吃一些五谷杂粮（如大米、高粱米、小米、玉米、薯类等）和动物脂肪来补充所需的碳水化合物和能量。

小贴士 烹调过程中要尽量减少营养素的损失，洗菜、淘米的次数不能过多，不能用热水淘米，不要切后洗菜、泡菜，蔬菜在烹调过程中应急火快炒，与动物性食物混合烹调时可加少量淀粉，因为淀粉中有还原型谷胱甘肽，对维生素C有保护作用。

孕妈妈不宜吃的食物 甲鱼、螃蟹 甲鱼又称鳖，具有滋阴益肾功效，被作为高档补品而选用，而且还是味道鲜美的菜肴；螃蟹也因其味道鲜美而深受很多人的青睐。

倘若孕妈妈在怀孕早期食用则会造成出血、流产。

甲鱼和螃蟹都具有较强的活血祛瘀之功效，尤其是蟹爪、甲鱼壳，具有明显的堕胎作用。

薏苡仁和马齿苋 薏苡仁和马齿苋都属滑利食物，既可作为食品食用，也可入药。

两者均对子宫肌肉有兴奋作用，从而可使子宫收缩次数增多，强度增大，容易引发流产。

油炸食品及香辣调料含有较多的铝及含苯环的芳香族物质，不仅催人衰老，还会影响宝宝发育，而且可诱发癌肿、畸形等，故孕妈妈不宜选用。

未煮熟的鱼、肉、蛋等食品 生的或未熟透的食品不仅营养不易吸收，而且病菌不一定能被杀死，对母子健康都不利。

<<孕产期营养百科全书>>

编辑推荐

《孕产期营养百科全书(权威版)》是国家级著名孕产专家联合打造，真诚推荐。涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

<<孕产期营养百科全书>>

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>