

<<孕产妇饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食调养>>

13位ISBN编号：9787543315945

10位ISBN编号：7543315947

出版时间：2005-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：王淑静

页数：267

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>

<<孕产妇饮食调养>>

内容概要

本书分孕产妇营养须知；孕产妇各期食谱及孕产妇食疗等部分，对孕妇自怀孕到分娩前后的饮食调养及注意事项，做了详细阐述，对孕期如何合理进补给以了科学的指导。

尤其对孕早、中、我各期的饮食进行了分类，并制订了具体菜谱，可供广大孕产妇参考。

本书向读者介绍了孕产妇如何进行合理膳食。

内容涉及各种营养素的作用、进补的必要性、营养缺乏对胎儿的影响等方面的内容。

全书图文并茂、科学性、实用性强，为广大孕产妇提供了有益的膳食营养指导。

<<孕产妇饮食调养>>

书籍目录

孕产妇营养须知 孕妇为什么要科学地摄取营养 孕妇为何要摄取足够的蛋白质 孕妇为什么要重视热量需求 孕妇摄入无机盐和微量元素的意义 孕妇不要缺钙 孕妇不要缺铁 孕妇不要缺碘 孕妇不要缺镁 孕妇不要缺锌 孕妇要增加叶酸的摄入量 孕妇要增加维生素的摄入量 孕妇应注意科学饮水 孕妇应忌喝以下几种水 孕妇应怎样吃水果 为什么孕妇最好不吃罐头 孕妇经常吃方便面好吗 孕妇多吃冷食好吗 孕妇喝含咖啡因的饮料有何危害 孕妇摄取饮食的原则是什么 妇女妊娠后应怎样摄取蛋白质 孕女吃海鲜好吗 孕妇吃蔬菜应注意什么 孕妇多吃菠菜好吗 孕妇能喝糯米酒吗 孕妇应限制每日食盐的摄入量吗 孕妇为什么不应暴饮暴食 妇女怀孕后节食好吗 妊娠各期的营养需要孕产妇各期食谱 孕早期食谱 小菜类 热菜类 汤饮类 主食类 孕中期食谱 小菜类 热菜类 汤饮类 主食类.....

<<孕产妇饮食调养>>

章节摘录

插图：人类生育有“十月怀胎”之称，妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩，需时10个月时间，这段时间称为孕期。

妇女孕期的营养与饮食，不仅关系到孕妇本身的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。

孕期大约可分为三个时间，即早期、中期和晚期。

孕早期指怀孕后的第1~3个月。

这时期主要是胎儿的器官分化形成阶段，胚胎很小，由于受内分泌及精神因素影响，孕妇往往伴有轻度恶心、呕吐、厌食、偏食等，因此，主食应以面食为主，最好是饼干、面包干、馒头干等。

副食及水果中健脾和胃之品为好，如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂、熟藕、西红柿、卷心菜、茄子等，这些食物中均含有丰富的蛋白质及维生素B、C。

如果孕妇恶心、呕吐严重，可以口含一片生姜，有止吐作用。

如果孕妇食欲差时可适当加服维生素B₁、B₆片剂，连续服用半个月，以增进食欲，减轻不适感。

<<孕产妇饮食调养>>

媒体关注与评论

书评人类生育有“十月怀胎”之称，妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩，需时10个月时间，这段时间称为孕期。妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理，不仅关系到孕妇本身的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。

<<孕产妇饮食调养>>

编辑推荐

《孕产妇饮食调养》：孕产妇为什么要科学地摄取营养孕产妇早、中、晚各期食谱如何选择孕产妇如何科学食疗康复健身

<<孕产妇饮食调养>>

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>