

<<孕产期饮食健康指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产期饮食健康指南>>

13位ISBN编号：9787548404484

10位ISBN编号：7548404484

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨

作者：黄晓峰

页数：319

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>

## <<孕产期饮食健康指南>>

### 内容概要

要想孕育出一个聪明健康的宝宝，为人父母者一定要掌握丰富全面的孕育科学知识。包括孕前准备、孕妈妈心理生理变化、孕妈妈产前产后的保健护理、胎教育儿及婴幼儿常见病的防治等方面的知识。

为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更好地了解科学孕育的知识，我们编写了《实用胎教优生必读全书》《孕产40周完全指南》《孕产期饮食健康指南》《妊娠分娩育儿百科全书》四本书。

这四本书参考了国内外成熟的孕育、胎教和婴幼儿护理的科学经验，全面系统地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后护理和保健，以及胎儿不同发育时期的生理特点和胎教方法、新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和新生儿常见病的防治。

通过通俗易懂的文字、生动贴切的图片、准确翔实的数据，让即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更加直观轻松地了解整个孕产期间和育儿过程的科学知识。

## <<孕产期饮食健康指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康饮食才好“孕”

##### 一、准妈妈健康饮食

1. 准妈妈饮食原则
2. 孕前禁忌饮食
3. 健康的饮食结构
4. 营养储备至关重要
5. 如何储备营养
6. 不可忽视的营养素
7. 饮食的营养功效
8. 不吃腌渍、熏制食物
9. 适宜准妈妈食用的食物
10. 咖啡因对妊娠的影响
11. 不吃油炸食物
12. 不吃高糖食物
13. 不吃高盐分食物
14. 不用铝锅烹调食物
15. 孕前要补充叶酸
16. 停用避孕药后要补充营养素
17. 孕前要健康减肥
18. 孕前增肥，健康受孕
19. 孕前排毒，有益胎宝宝健康

.....

#### 第二章 孕期饮食健康指南

#### 第三章 孕期营养日日追踪

#### 第四章 产褥期饮食指南

## <<孕产期饮食健康指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖为3.9-6.7摩尔(70-120毫克/分升)。

人体进入活动状态以后，肌肉开始动用糖分，血糖降到3.3-3.6摩尔(60-65毫克/分升)，人体便会感到饥饿。

如无早餐供应补足血糖，肌肉与脑所需血糖必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑内血糖仍会很低，这时人会感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，学习落后，工作能力降低。

孕妈妈一定要吃早餐，因为孕妈妈比正常人体质弱一些，如果早餐不吃很容易引起低血糖，后果严重时会引起头晕。

如果是怀孕初期，孕妈妈还有可能会流产，所以，为了自己和宝宝的健康，原来不愿吃早餐的孕妈妈也要坚持吃一些。

晨起的身体对于营养的吸收是有限的，建议早餐以流体食物为主，少量固体食物为辅。

水分的补充很重要，但白开水的营养价值不高，应该饮用牛奶。

牛奶中含有大量人体需要的钙、蛋白质和维生素，能够满足人体对营养的需要。

早起喝杯早餐牛奶，搭。

配含有谷物纤维的固体食物，简单又营养。

孕妈妈还可以直接饮用加了谷物的早餐奶，例如营养早餐奶，以满足人体所需的膳食纤维和微量元素。

营养学家指出，孕妈妈应多吃些含铁丰富的食物，不能挑食或偏食，以防发生缺铁性贫血，从而危及自己和胎宝宝的健康。

如果孕妈妈有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。

孕妈妈的早餐应包括面包、鸡蛋或肉类、果汁和牛奶，并且要注意适当吃些新鲜的水果，以保证维生素和其他营养的需要。

## <<孕产期饮食健康指南>>

### 编辑推荐

《孕产期饮食健康指南》：调理好身体，让宝宝赢在孕前。  
对症调理孕期不同状态，才能让孕妈妈轻松度过孕期。  
哺乳妈妈须选择正确的食物，才能充盈乳汁，调理身体，远离产后疾病。

<<孕产期饮食健康指南>>

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>