

<<能吃会补>>

图书基本信息

书名：<<能吃会补>>

13位ISBN编号：9787801129680

10位ISBN编号：7801129687

出版时间：2010-2

出版时间：民主与建设出版社

作者：赵玥

页数：224

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>

<<能吃会补>>

前言

根据科学研究表明，怀孕1至3个月的孕早期，胎儿虽然发育快，但其体积增长相对小得多，体重在孕足3个月时也不过20克。

此外，由于妇女雌激素和孕激素分泌的增多，以及其他一系列的变化使体内的合成代谢增加，吸收营养素的效率较以前提高，排出的营养素比例则相对减少。

所以，妇女孕早期机体对热能和营养素的要求主要表现在营养的质量上。

孕产妇营养状况不仅关系着孕产妇的身体健康，还影响到婴儿的健康发育，对婴儿的生长及脑细胞的发育以及婴儿的智力发育至关重要。

当孕妇膳食中营养素供给不足时，胎儿就要吸收母体中的钙、铁、蛋白质等营养素，使孕妇营养缺乏，易导致营养性贫血、骨软化症等。

孕妇营养不良还容易引起流产、早产、死产、胎儿畸形等，并会使胎儿发育不良，体重偏低，出生后也容易得病。

对于怀孕的母亲以及希望做母亲的妇女，为了您现在和将来的健康，使您能有个聪明伶俐、健康活泼的小宝宝，请您从孕期开始到哺乳期终止的这段时间里，注意保证足够的营养。

因为在这一段时期，母体经历着一系列的生理调整过程。

这种生理调整过程直接影响母体的营养需要，并间接影响以后的乳汁分泌和婴儿健康，所以保证妊娠期以及哺乳期的营养，对母体健康和婴幼儿身心正常发育都有重要的意义。

重视孕期营养，是小儿一生健康的基础，请孕妈妈们一定要重视。

<<能吃会补>>

内容概要

生命，在不断地孕育与诞生，从一个受精卵发育为一个聪明可爱的小人儿，是多么地震撼人心。这份惊喜、这份震撼、这份神圣的背后包含了无数希望。

那么，怎样才能孕育健康又聪明的宝宝呢?毫无疑问，食物是准妈妈给宝宝的最佳营养。

在怀孕和产褥期间，妈妈膳食营养得当是宝宝先天发育充分的保证。

我们知道，后天怎么进补都无法弥补先天不足的遗憾，因此，聪明的妈妈们都会在怀孕前后格外关注自己的膳食与营养。

<<能吃会补>>

书籍目录

非常时期非常营养：做一个能吃会补的快乐孕妇 孕前膳食与营养 孕妈妈不可缺乏叶酸 孕妈妈治疗孕吐的饮食准则 孕妈妈呕吐切莫多服维生素B 孕妈妈容易缺乏的营养素有哪些 孕期不能忽视的三大营养素 孕期科学安排膳食的七个原则 孕妈妈饮食禁忌 孕妈妈应依据四季变化调整食谱 适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食 素食的准妈妈怀孕吃什么 孕妈妈喝水学问大 早期养胎气：怀孕前三个月的营养膳食安排 孕早期营养须知 孕早期营养不良，宝宝易患心脏病 孕前期需补充多种维生素 孕妈妈应远离易致流产的食物 补充营养须赶早 孕妈妈应该远离的饮食习惯有哪些 准妈妈吃蔬菜水果的注意事项 孕早期，科学地补充DHA 为了宝宝，准妈妈应该改掉偏食坏毛病 粗粮为孕妈妈提供不可或缺的营养 中期助胎气：怀孕四到六个月的营养膳食安排 妊娠中期的准妈妈与宝宝 孕中期准妈妈食营养指导 准妈妈的吃与胎教 孕中期妈妈要注意补钙 孕妈妈应当补充卵磷脂 孕妈妈应多吃鱼 孕妈妈怎样摆脱水肿的困扰 孕中期中药进补须小心 怎样吃才能让宝宝更聪明 喝石榴汁可预防胎儿脑受损 准妈妈怎样让宝宝视力更好 帮助孕妈妈对付黄褐斑的食物有哪些 晚期利生产：怀孕后三个月的营养膳食安排 孕晚期的营养原则产后要进补：产后的营养膳食安排 是药三分毒：孕产期常见病食疗指南 附录：孕产期妈妈食谱

<<能吃会补>>

章节摘录

孕前膳食与营养当一个家庭准备迎接一个小宝宝出世的时候，当你渴望做父母的心愿即将实现的时候，抚育一个健康聪明的宝宝是即将做父母的人们的共同愿望。

很多准妈妈都是在知道怀孕后才开始补充营养，对孕前的营养都不够重视。

其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质，往往从受精那一刻起就已经决定了。

父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况与宝宝的体质有很大关系。

经调查发现，孕妈妈孕前体重与新生儿出生时的体重相关。

许多出生时体重低的婴儿，母亲孕前体重大都较轻，或孕后体重增加较少。

有的女性生出巨大婴儿，常与孕前或孕后营养不合理有关。

因此，孕前的膳食营养合理搭配非常重要。

孕妈妈孕前所吃的食物，会被消化系统转化成容易消化的物质，然后被血液吸收和利用，随时供身体需要。

很多营养素可以在人体内储存很长时间，如脂肪能储存20~60天，维生素c能储存60-120天，维生素A能储存90~356天，而钙能储存高达2500天。

所以，孕前摄取营养可作为孕期营养储备。

<<能吃会补>>

编辑推荐

《能吃会补:孕产期的膳食影响孩子的一生》：为您揭示科学合理的饮食方法，提供培养健康宝宝的指南；和您分享健康营养的饮食搭配，诠释孕育智慧宝宝的秘籍。

水果加蔬菜，营养才均衡。

鱼肉蛋白质，母子都需要。

孕妈妈和宝宝一起健康、快乐地成长孕产膳食影响孩子的一生每一对父母都希望有一个健康、聪明的宝宝，更希望自己的宝宝长大成人后，能在未来世界的激烈竞争中脱颖而出。

怀孕是每一位女性最骄傲、最美丽的过程，也是神圣的、令人震撼的事情。

让自己的宝宝赢在起点上！

这是普天下父母的共同心愿。

愿这本为您量身定做的营养指南与准妈妈们共同分享新生命的奇迹

<<能吃会补>>

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>