

<<优生保健最佳食谱>>

图书基本信息

书名：<<优生保健最佳食谱>>

13位ISBN编号：9787801948557

10位ISBN编号：7801948556

出版时间：2005-10-01

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：308

字数：251000

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>

## <<优生保健最佳食谱>>

### 内容概要

本书由著名养生学和营养学专家主编，针对孕产妇的生理特点和胎儿、婴幼儿发育的营养需要，阐述了孕妇营养的基本要求，营养食谱中的常用食物和补益中药；精选了700余首优生保健营养食谱，按妊娠期各月份、各季节及产褥期、哺乳期分类编排。

每种食谱包括原料、制作和功效等。

所选食谱有的出自中医典籍，有的来源于民间验方，有的是作者的实践经验总结，取材容易，制作简便，保健与优生效果确切。

适于育龄夫妇、孕产妇及其家人阅读参考。

## <<优生保健最佳食谱>>

### 作者简介

张湖德，男，山东省寿张朗针园村人，北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一，现为中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学中医营养保健品研发中心对外联络部主任、中国保健科技学会“中华营养保健菜肴评审与推广活动组委会”专家。  
其在营养保健方面的突出成果表

## &lt;&lt;优生保健最佳食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、孕妇营养的基本要求 (一) 孕期需补充的营养素 (二) 孕妇需增加的热量 (三) 孕妇需多吃钙 (四) 铁对孕妇的作用 (五) 锌对孕妇及胎儿的影响 (六) 妊娠期膳食的选择 (七) 食物多样化谷类为主 (八) 主食数量减少与维生素B1缺乏症 (九) 妊娠必需的营养食品 (十) 妊娠不宜多吃的食物二、营养食谱中的常用食物 (一) 粮食类食物 (二) 蔬菜类食物 (三) 水果类食物 (四) 肉类食物 (五) 水产类食物 (六) 调味品类食物 (七) 其他类食物三、营养食谱中常用的补益中药四、妊娠第1个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳五、妊娠第2个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳六、妊娠第3个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳七、妊娠第4个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳八、妊娠第5个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳九、妊娠第6个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十、妊娠第7个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十一、妊娠第8个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十二、妊娠第9个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十三、妊娠第10个月营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十四、孕妇春季营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳十五、孕妇夏季营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十六、孕妇秋季营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十七、孕妇冬季营养食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十八、产褥期最佳饮食食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳十九、哺乳期最佳饮食食谱 (一) 营养保健主食食谱 (二) 营养保健菜肴 (三) 营养保健汤膳 (四) 营养保健粥膳 (五) 营养药膳

<<优生保健最佳食谱>>

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>