<<孕期营养40周>>

图书基本信息

书名:<<孕期营养40周>>

13位ISBN编号: 9787802023680

10位ISBN编号:7802023688

出版时间:2007-1

出版时间:中国人口出版社

作者:张凡

页数:282

字数:200000

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

<<孕期营养40周>>

内容概要

专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导,伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。 提供最新的孕产信息,告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中 应该注意的事项,告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。 配以插图详解,倡导一种明智和负责的态度,以帮助初为父母者学习。

<<孕期营养40周>>

书籍目录

第一篇 孕期营养原则 孕期营养知识 1 平衡膳食的营养理念 2 孕后喜食酸味 食量 营养过剩与偏食 营养素的特点 蛋白质 3 碳水化合物 1 2 脂肪 4 和忌口 维生素 7 膳食纤维 孕前营养储备 常量元素 6 微量元素 孕前营养贮备的理 1 饮酒、吸烟影响生育 3 孕前忌服用的药物 4 有利怀孕的食物 5 饮食习惯与 6 妊娠前丈夫饮食 优生 7 营养贮备与饮食习惯 食在妊娠期 1 孕期忌食 期饮水 3 上班族孕期营养调配 4 补充DHA 5 孕期适宜搭配食用的食物 6 妊娠期 不可乱用补品补药第二篇 妊娠早期营养(1-12周) 妊娠第1周 妊娠第2周 妊娠第3周 妊娠第4周 孕期第一月概要(1~4周) 妊娠第5周 妊娠第6周 妊娠第7周 妊娠第8周 妊娠第二月概要(5 ~8周) 妊娠第9周 妊娠第10周 妊娠第11周 妊娠第12周 妊娠第三月概要(9~12周) 第三篇 妊娠中期营养(13-28周)第四篇 妊娠晚期营养(29-40周)第五篇 孕期实用食疗附录

<<孕期营养40周>>

章节摘录

孕期营养知识 1.平衡膳食的营养理念 人类每天必须从食物中摄取人体所需要的各种营养素,以保证机体的生长和发育。

对于怀孕期的女性来说,不仅需要补充本身营养,还要为腹中的胎儿提供大量营养素,以供生长发育的需求。

不论孕期母体摄人多少营养,胎儿都要从母亲体内吸取足量的营养来生长发育自己,如果不注意大量补充营养,就会影响到母子健康,甚至造成生命危险。

例如缺铁会造成贫血,重度贫血会导致体质虚弱以至临产子宫收缩无力;缺乏钙和维生素D会引起手足抽搐和痉挛等症状,严重缺钙会引起骨质软化;缺乏维生素C会引起齿龈浮肿、出血等。 其他营养素如蛋白质缺乏会引起营养性水肿。

在营养不良的孕妈妈食物中补充蛋白质、钙、锌等营养素,或合理调配饮食结构,能使妊娠发病率大幅度减少。

产妇在分娩时,要消耗大量体力和精力,再加上会有创伤和失血,均要求在孕期能补充能量和各种营养素。

分娩后,子宫腔内胎盘附着处新生内膜逐渐修复,分娩引起的产道充血、水肿或不同程度的裂伤的恢复愈合,同样需要补充各种营养素。

如果孕期营养不良,对胎儿造成的影响和危害更为严重,会使发生新生儿低体重,造成先天性营养不良,甚至会导致先天性畸形发生。

造成孕期营养不良的原因一般有两种,一是饮食不足,出自生活困难原因的,目前在国内不多, 主要是女性在孕期缺少营养学知识,不懂得合理搭配补充营养素;另一种情况是认为怀孕后想吃什么 就吃什么,结果酿成营养不全和某些营养过剩,这也是因为不懂得营养知识的表现。

两种情况都对孕期母亲和胎儿健康不利,同属忽视孕期平衡膳食的表现。

孕期如何正确补充营养素,应当考虑到: 应当增加副食品的种类和数量,尤其是要注意摄入 足够的蛋白质和钙质。

饮食结构搭配要多样化,避免偏食,以求全面摄入营养素。

要做到因人、因时、因地安排膳食。

常吃大米、白面者,应当添加杂粮和粗粮。

夏天蔬菜多时,可多吃些新鲜蔬菜,秋季水果多时,可多吃些新鲜水果。

地处缺碘内陆地区的孕妈妈,要补充一些含碘多的海产品。

平时不习惯吃肉、蛋、乳类高蛋白质食物的女性,可以多吃一些豆类和豆制品,以补充蛋白质的不足。

身材高大、劳动量和活动量大的女性和平时饮食量过少的女性,应当适当多吃,补充足够营养。 2.孕后喜食酸味 为什么怀孕后的女性喜欢吃酸味食物,长期以来一直是个谜。

近年来,通过放射免疫技术检测,终于发现了其中奥秘。

原来,怀孕后的女性体内胎盘分泌出一种物质,称做绒毛促性腺激素,它的产生有抑制胃酸分泌的作用,使孕妈妈胃酸分泌量显著减少,各种消化酶的活性也大为降低,从而影响到孕妈妈的正常消化功能,伴随产生恶心、呕吐和食欲不振。

此时,吃一些酸味食品,这些症状会得到明显的改善。

因为酸能刺激胃的分泌腺,使胃液分泌增加,还能提高消化酶的活力,促进胃肠蠕动,增加食欲,有 利于食物的消化吸收。

因此,怀孕女性适当吃一些酸味的鲜水果,如柑橘、杨梅等,对身体颇有好处。

实际上,在妊娠期喜欢吃酸味食物,是孕妈妈机体自我调节的一种方式。

酸味能刺激胃液分泌,提高消化酶的活性,促进胃蠕动,有利于食物的消化和各种营养素的吸收。 怀孕后爱吃酸味食物,有利于胎儿和母体健康。

很多新鲜的瓜果含酸味,这类食物含有丰富的维生素C。

维生素C可以增强母体的抵抗力,促进胎儿正常生长发育。

<<孕期营养40周>>

因此喜吃酸味食物的孕妈妈最好选用一些带酸味的新鲜瓜果,如西红柿、青苹果、橘子、草莓、葡萄、酸枣、话梅等,也可以在食物中放少量的醋或者西红柿酱,增加一些酸味。

最好不要经常吃咸菜和醋腌制品,这类食物中的维生素、蛋白质等营养成分受到了破坏,而且可能存在致癌物质亚硝酸盐,对胎儿和母体有害无益。

3.食量和忌口 整个孕期,孕妈妈的体重要增加10~13千克,因此,怀孕后的食物摄入量要比平时增加10%~20%。

但是,在妊娠初期,针对早孕反应引起的恶心、呕吐症状,可以多餐少食,饮食宜清淡,可以吃一些 酸枣、橘柑等酸味水果,不宜吃腌菜之类。

孕中后期,每天平均膳食要额外增加9克以上蛋白质,最好吃300克牛奶,2个鸡蛋或50克瘦肉。如果吃植物性蛋白则要多吃15克。

怀孕期间需要丰富的营养,不需要忌口。

因为这段时间不仅要保证维持自己的生理需要,还要保证胎儿生长发育所需的全部营养物质,还要为分娩和哺乳期的高度消耗做准备,保证这时的营养直接关系到优生优育。

孕期的饮食要易消化吸收,各种营养物质搭配要齐全、均衡,品种要多样化,纠正偏食及素食的 习惯,粗细搭配,营养全面均衡。

虽说孕妈妈不忌口,但也应当注意调味品的食用。

如果吃得太咸,随后喝水太多,易出现浮肿。

每天食盐摄入量应当控制在6克左右。

如果酸甜食物进食太多,也会影响食欲,对牙齿不利。

有痔疮的孕妈妈不可多吃芥末、姜、胡椒、辣椒等,以免加重痛苦。

4.营养过剩与偏食 营养过剩和偏食,是怀孕期女性易发生的两个极端,两者皆不利于母亲和 胎儿健康。

有些女性孕期胃口特别好,不仅吃得多,而且食物营养相当丰富,还不爱活动。

这种情况,容易令孕妈妈发胖,也会使胎儿过大,造成分娩困难。

孕期每天吃的各种食物过多,出现营养过剩,会导致孕妈妈血压偏高和使胎儿长成"巨大儿"。 目前临床难产导致产妇死亡的主要原因是妊娠高血压;另一个原因就是"巨大儿"娩出困难的难产, 分娩期延长,子宫收缩无力,引起大出血;也有因为过胖造成哺乳困难,不能及时给新生儿喂奶,还 可能乳腺管堵塞引起急性乳腺炎。

所以,孕期女性要合理饮食,不可造成营养过剩,做到荤素搭配,营养适度,注意活动,防止营养过剩造成的"巨大儿"和妊娠高血压。

一一同样,有些女性孕期偏食,可能与孕前饮食习惯有偏食现象有关,也可能因为妊娠反应而出现了 新的偏食习惯,无论哪种偏食都会造成营养不平衡,对胎儿成长和母体本身健康极其不利。

临床发现,生育畸形胎儿的女性大都在孕期有偏食习惯,本来为保持体形节食,不吃鱼、肉、蛋类,加上妊娠反应强烈,难以进食,使得母体得不到必需的营养和微量元素,影响到胎儿的正常发育。

为实现孕期营养平衡,除要在不同阶段和不同情况下,吃些必要的食品外,要注意食物中的营养比例:多吃瘦肉、鱼、蛋、乳类及豆制品;吃谷物、豆类各种水果、蔬菜;注意各种维生素的平衡摄入;注意摄入含钙、磷、铁、碘等较多的食物。

<<孕期营养40周>>

编辑推荐

孕初期营养应发健脾和胃,易消化的食物为主,避免油腻,少食多餐。

孕中期营养应以补气养血为主,主食可多样化,除一般米面食品外,还可煮食小米粥来补中益气,调养胃气。

孕晚期营养,应以补气、养血、滋阴为主,饮食3应多样化,营养更应全面和均衡。

临产阶段,由于体力消耗日渐增大,如进食不足则会影响子宫的缩力和产程的正常进展,此时应食用补气易消化的食物。

爱心承诺,我们是一支热爱孩子的团队,我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构,正致力于一项崇高而神圣的事业;呈现在您面前的不仅仅是一本图书,您将得到专迟一对一的个性化服务;当您在孕育的养育宝宝的过程中有佬困惑和疑问,请拨打我们的专家免费咨询热线。

<<孕期营养40周>>

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