

<<孕期营养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养专家方案>>

13位ISBN编号：9787802029859

10位ISBN编号：7802029856

出版时间：2009-6

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红，张秀丽 著

页数：235

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>

<<孕期营养专家方案>>

内容概要

孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚，十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这期间，要怎么“补”才科学？

不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，这些困扰准妈妈和新妈妈们的问题在这本书中全有答案，请你不用担心，在这段特殊时期中，有我们的营养专家、孕育专家与你一路同行。

<<孕期营养专家方案>>

书籍目录

PART 1 孕前营养方案 孕前营养知识 孕前要加强营养 饮食要避免污染 孕前要注重补叶酸 孕前夫妻均不可饮酒 要少吃腌熏食品 孕前要肾气充沛 阴虚体质孕前饮食调养 血虚体质孕前饮食调养 气虚体质孕前饮食调养 丈夫要注意锌和维生素A的补充 孕前夫妻营养食谱 富含蛋白质的食谱 补钙食谱 补铁食谱 补锌食谱 富含碘的食谱 富含维生素A的食谱 富含维生素B₁的食谱 富含维生素B₁的食谱 富含维生素c的食谱 中医食疗方 改善排卵的食谱 改善输卵管功能的食谱 改善精子状态的食谱 改善宫颈障碍的食谱 改善孕卵着床障碍的食谱

PART 2 孕早期营养方案

PART 3 孕中期营养方案

PART 4 孕产后营养方案

PART 5 产后营养方案

<<孕期营养专家方案>>

章节摘录

插图：叶酸有抗贫血性能，还有利于促进胎儿神经管发育。

人体叶酸缺乏，将引起红细胞中核酸合成受阻，使红细胞的发育和成熟受到影响。因红细胞比正常细胞的体积大但个数少，所以称之为巨幼红细胞性贫血；同时还可影响粒细胞、巨核细胞及其他细胞。

巨幼红细胞性贫血以婴儿和妊娠期妇女较多见。

此症可用叶酸治疗所以叶酸又称抗贫血维生素(叶酸又叫维生素M)。

一般人在正常情况下除膳食供给外，人体肠道细菌能合成部分叶酸。一般不易缺乏，而孕妇、老人、酗酒者、服用避孕药和抗肿瘤药物者都是叶酸缺乏的高危人群。

我国育龄女性身体缺乏叶酸，主要是传统的饮食结构使食物中叶酸含量较少。

另外，烹调不恰当也会使叶酸遭到破坏。

如果孕前孕后女性身体缺乏叶酸，就会使胚胎的神经管发育缺欠，导致无脑儿、脊柱裂、脑膨出等畸形出生。

我国是世界上神经管畸形儿发生率最高的国家。

因此怀孕前就一定要摄取充足的叶酸。

首先要改进饮食，注意摄入富含叶酸的食物如动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜(菠菜、小白菜、苋菜、韭菜)、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果；其次改善烹调方法。做菜时不要温度过高时间也不宜太长。

最有效的方法为：从怀孕前1~3个月开始口服斯利安或马特纳，一直服用到怀孕后3个月。

妇女不要服叶酸片它是治疗叶酸性贫血的药物，每片叶酸含量为5毫克，是斯利安片的12.5倍，一旦过多服用则会引起不良反应。

<<孕期营养专家方案>>

编辑推荐

《孕期营养专家方案》：指导专家—黄醒华首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师首都医科大学硕士生导师中华医学会围产医学分会常委中华预防医学会妇女保健学会主任委员多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究北京妇产医院孕育专家特别指导

<<孕期营养专家方案>>

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>