

<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802039223

10位ISBN编号：7802039223

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女

作者：范姝岑

页数：228

字数：300000

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>

## <<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

### 内容概要

这是一本适合中国孕产妇及婴幼儿的营养保健书。

全书列举了460道营养佳肴，以科学实用的视角为妈妈和宝宝提供了系统而全面的营养指导。

让每一个新妈妈都能获知最新的孕产妇婴幼儿营养知识，让所有小宝宝都能吃到可口美味的优质餐点。

。

## <<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

### 书籍目录

第一章 孕前调养很重要 Part 1：孕前调养要从何时开始 孕前的营养储备 孕前应补充的6大营养素  
Part 2：准爸爸的营养攻略 准爸爸也要补充叶酸 准爸爸们要改掉的饮食坏习惯 准爸爸孕前需要注意的饮食事项 孕前调养食谱45例 (一)含有丰富蛋白质的食谱 奶蛋蜂蜜粥 胡萝卜肉汤粥 海米南瓜泥 奶香豆腐汤 虾仁粒粒香 红烧牛蛙 上汤白菜心 红菱鸽脯 (二)含胆固醇较低的食谱 浇汁锅巴 雪菜肉末炖豆腐 三丝羊肉 板栗炖白菜 牛肉白萝卜汤 (三)含维生素A较多的食谱 荠菜豆腐羹 鲜虾韭菜 肉片滑甜椒 大枣胡萝卜汤 什锦意大利面 包菜滑肝片 蒜头炒肝 (四)含维生素B较多的食谱 咖喱牛肉土豆 滑炒木樨肉 香炸鸭肝 青豆烧鲜贝 豆泥包 (五)含维生素C较多的食谱 清炒豆芽 炆拌鲜芹 清炒柿子椒 番茄浓汤 凉拌胡萝卜藕片 番茄菜花 鲜橙虾仁炒饭 (六)含钙较多的食谱 .....  
第二章 好吃好孕40周第三章 特殊妈咪需要谨慎第四章 聪明坐月子第五章 天才宝宝科学喂养法第六章 母乳是宝宝最好的食物第七章 辅食添加要跟上第八章 营养均衡是关键第九章 宝宝开始断奶了第十章 帮宝宝养成好习惯附录：宝宝常见疾病及处理方法

## <<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

### 章节摘录

插图：对于想要孩子的父母来说，每个人都希望自己的宝宝拥有健康的身体和聪慧的大脑，于是很多夫妻便会在计划怀孕之前就做足准备。

例如，在准备受孕前的一段时间内，夫妻两人都要戒烟、戒酒，远离有害物质和嘈杂的环境。

其实，除了这些以外，还有一项孕前要特别注重的事，那就是孕前的调养。

对于很多女性来说，一般都是在知道自己已经怀孕后才开始注意饮食和补充营养。

其实，在讲究优生优育的今天，在夫妻计划要小宝宝的时候，就应该先养护好自己的身体，只有这样才能为怀孕奠定一个良好的基础，也为宝宝将来的健康和聪慧铺好道路。

Part 1：孕前调养要从何科学研究证实，如果女性营养不良，可能导致不孕。

这是因为母体是否健康以及其是否摄取足够的营养物质，都会使精子、卵子的健康受到影响，甚至受到侵害。

一般来说，女性营养不良不至于太影响怀孕几率，但严重的营养不良却可能导致闭经而不能怀孕。

也许你会问，现代人的生活水平都不错，想吃什么都有，怎么还会有人营养不良呢？

其实，现在营养不良、不均衡的人有很多，甚至有些人你可能根本想不到她也会营养不良。

对于太瘦或是太胖的人来说，她们都可以被列入营养不良的范畴。

因为这些人往往是饮食搭配不当或有挑食、偏食的习惯。

此外，不良的烟酒嗜好，也会影响卵子的生成及活动能力，严重的也会影响生育。

孕前的营养储备一个人所吃的每种食物都会被消化系统转换成容易吸收及传送的物质，然后，这些物质通过循环被人体的各个部位吸收和利用，或将它们储藏在各个“备用仓库”里，以作为重要的养分，随时供身体取用。

在孕期内，胎儿发育最重要的时期是前三个月。

在这个时期，胎儿的各个重要器官，如：心、肝、胃、肠、肾等都已经分化完毕，并初具规模，而且大脑也在加速发育。

因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体中获取大量的营养，特别是优质的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。

这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。

最主要的是，这些营养成分并不是孕妇随吃就会随有的，有一部分要依赖母体的自身储备。

## <<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

### 编辑推荐

《孕产妇婴幼儿营养食谱》：母婴保健营养全解，科学实用的孕产妇枕边书，460例营养佳肴专为母婴量身定制！

最新炮制细腻跟踪营养心法！

最适合中国孕产妇、婴幼儿的460道食谱，母婴保健营养全解,科学实用的黄金饮食法则。

妈妈与宝宝最主要的任务就是好好吃饭。

孕产妇的营养是否均衡，将直接影响到腹中的宝宝。

因此，每位新妈妈都需要一个全面、系统的饮食“指导员”。

《孕产妇婴幼儿营养食谱》为您提供了最实用的温馨食谱及营；养常识。

<<孕产妇婴幼儿营养食谱>>

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>